

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Konseling adalah suatu pemberian layanan yang diberikan oleh konselor kepada klien/konseli yang dilaksanakan oleh individu (antara konselor dan klien) maupun kelompok (konselor dan beberapa anggota kelompok) yang bertujuan untuk mendiskusikan permasalahan yang sedang dirasakan oleh konseli/klien. Konseling menurut Prayitno, secara bahasa konseling berasal dari bahasa Latin "*consilium*" berarti "bersama" yang di gabungkan dengan "menerima" atau "memahami".¹ Sedangkan menurut C. Fatterson, mengartikan jika konseling sebagai sebuah proses hubungan antara dua orang secara pribadi yaitu antara konselor dan satu orang atau lebih konseli.²

Dalam melaksanakan proses konseling terdapat 3 asas dalam pelaksanaannya, yaitu asas kerahasiaan, asas keterbukaan dan asas kesukarelaan. Asas kerahasiaan adalah sebuah hal yang harus dimiliki oleh seorang konselor agar permasalahan klien tidak dapat tersebar luas, disini konselor wajib menjaga dan menyimpan semua informasi yang bersangkutan dari klien yang memang bersifat rahasia tersebut. Selanjutnya, asas keterbukaan adalah disini tugas seorang klien sangat besar karena ia harus bisa seterbuka mungkin dalam memberi informasi dan permasalahannya kepada konselor agar konselor dapat dengan mudah untuk membantu klien menemukan titik terang dalam menyelesaikan permasalahannya. Dan yang terakhir terdapat asas kesukarelaan, yaitu klien diharapkan tidak memiliki keterpaksaan dalam memberikan informasi permasalahannya kepada klien.

¹ Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Serang: A-Empat, 2018), h. 47

² Taufik & Yeni Karneli, *Teknik dan Laboratorium Konseling*, (Padang: UNP, 2012), h. 5

Konseling individual adalah asal mula dari seluruh kegiatan bimbingan dan konseling, karena konseling individual memiliki arti yang khusus dalam pertemuannya antara konselor dan klien, dimana konselor berupaya untuk memberikan bantuan pengembangan pribadi diri klien agar klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapi nantinya.³

Biasanya dalam pelaksanaan konseling individual menggunakan beberapa teknik untuk mendukung proses konseling yang memang berfokus pada penyelesaian masalah klien. Dalam beberapa teknik yang biasanya digunakan, salah satunya adalah teknik *self management*. Teknik *self management* adalah suatu teknik untuk mengatur dan mengelola dirinya sendiri atas pikiran, perasaan dan perbuatannya agar tidak melewati batas wajar, karena dalam menjalani suatu hubungan sangat diperlukan adanya kontrol dalam diri agar sebuah hubungan dapat berjalan dengan semestinya. Cornier & Nurius menjelaskan bahwa *Self management* ialah salah satu teknik yang efektif diberikan kepada konseli yang sedang belajar dalam berlatih keterampilan baru, sehingga ia dapat mengatur diri, mengurangi ketergantungan pada pihak luar dan mengajarkan konseli menjadi manager bagi dirinya sendiri.⁴

Pembahasan kita harus mengetahui terlebih dahulu apa itu pernikahan. Jadi, pernikahan ialah ikatan batin yang ada di antara suami dan istri dengan tujuan untuk menciptakan keluarga yang sakinah, mawwadah, dan warahmah. Dan juga pernikahan dalam ajaran agama Islam menganjurkan agar pernikahan dipersiapkan secara matang dan tidak asal-asalan.⁵

Dalam diri setiap individu yang akan menghadapi pernikahan pasti akan memiliki pikiran-pikiran negatif, pikiran negatif tersebut dapat menyebabkan timbulnya rasa cemas pada diri seseorang. Pikiran negatif ialah sebuah pikiran yang timbul karena adanya dorongan atau tekanan-tekanan yang di ciptakan pada

³ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2019), h. 159

⁴ Diana Dewi Wahyuningsih, *Panduan Untuk Konselor Teknik Self Management Dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP*, (Jawa Tengah: CV. Sarnu Untung, 2020), h. 3

⁵ Ahmad Izzan dan Saehudin, *Fiqih Keluarga*, (Bandung: Mizani, 2017), h. 195

isi kepala penderita nya dan datang nya pun secara tiba-tiba. Pada hakikatnya berpikir negatif itu berbahaya dari yang dibayangkan siapapun, karena dapat menjadikan hidup seseorang sebagai rantai bermacam kesusahan, perasaan dan perilaku negatif, juga berbagai akibat yang negatif seperti bermacam-macam jenis penyakit pada jiwa.⁶ Seseorang yang memiliki pikiran negatif harus segera di tangani, baik oleh penderita nya ataupun pada orang yang sudah ahli, karena pikiran negatif dapat merugikan diri sendiri maupun orang-orang di sekitarnya.

Dalam mempersiapkan pernikahan, wajar jika masing-masing pasangan memiliki pikiran negatif tetapi sebaiknya pikiran tersebut dapat segera diatasi dengan cepat dan baik, karena jika semakin di rawat dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan kerugian bagi masing-masing pasangan yang mengalaminya.

Dari beberapa tulisan yang telah saya kutip diatas dapat ditarik kesimpulan, bahwa konseling individual sangat dibutuhkan sekali pada pasangan yang akan melangsung pernikahan karena dengan melaksanakan proses konseling individual inilah pasangan akan lebih bisa memahami antara satu dengan yang lain, diharapkan dengan penggunaan teknik *self management* ini dapat membuat pasangan lebih bisa mengatur diri nya agar tidak bertindak diluar batas karena teknik ini mengajarkan kepada klien untuk merubah perilaku yang maladaptif ke perilaku yang adaptif, dan juga mempertahankan perilaku yang baik sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat agar tidak merugikan orang lain di sekitarnya. Dengan menggunakan teknik *self management* ini pun mahasiswi yang telah memiliki pasangan dan akan merencanakan pernikahan dalam jangka waktu dekat, diharapkan mampu untuk mengtasi perasaan atau pikiran yang di ciptakan oleh dirinya sendiri karena adanya ketakutan yang mungkin dan belum tentu terjadi dalam hubungan pernikahannya kelak.

Alasan pemilihan lokasi di Fakultas Dakwah UIN SMH Banten, dikarenakan peneliti juga merupakan salah satu mahasiswi setempat, dan banyak

⁶ Ibrahim Elfiky, *Pikiran Positif & Pikiran Negatif*, (Jakarta: Dilariza, 2009), h.11

pasangan mahasiswi yang akan melangsungkan pernikahan tetapi masih memiliki pikiran negatif kepada pasangannya saat sedang mempersiapkan pernikahan. Dari 10 mahasiswi yang ditemukan 40% diantaranya memiliki pikiran negatif dan kecemasan berlebih dengan permasalahannya masing-masing yang dialami olehnya maupun pasangannya. Maka dari itu, peneliti merasa simpati pada rekan-rekan mahasiswi yang hendak melangsungkan pernikahan dalam kondisi masih mengenyam pendidikan dan masih belum dapat mengelola emosional dan pikirannya dengan baik, oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengkaji bahan kajian dalam penelitian berjudul "**Konseling Individual Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Pikiran Negatif Mahasiswa Dalam Mempersiapkan Pernikahan**" (Studi Kasus di Fakultas Dakwah UIN SMH Banten).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apa saja bentuk pikiran negatif yang di miliki oleh mahasiswi dalam mempersiapkan pernikahan?
2. Bagaimana penerapan konseling individual dengan teknik *self management* pada mahasiswi Fakultas Dakwah dalam mempersiapkan pernikahan?
3. Apa saja faktor hambatan dan faktor pendukung bagi mahasiswi Fakultas Dakwah dalam mempersiapkan pernikahan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian diatas, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui bentuk pikiran negatif mahasiswi dalam mempersiapkan pernikahan
2. Untuk mengetahui penerapan konseling individual dengan teknik *self management* pada mahasiswi Fakultas Dakwah dalam mempersiapkan pernikahan.

3. Untuk mengetahui faktor hambatan dan faktor pendukung bagi mahasiswi Fakultas Dakwah dalam mempersiapkan pernikahan.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat baik akademis maupun praktis, sebagai berikut:

A. Manfaat akademis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi dalam menghadapi masalah yang serupa, dan juga dapat memperbanyak ilmu pengetahuan tentang bentuk pikiran negatif mahasiswi di Fakultas Dakwah dalam mempersiapkan pernikahan.

B. Manfaat praktis

Secara praktis, peneliti berharap agar mengetahui bentuk pikiran negatif mahasiswi dalam mempersiapkan pernikahan menggunakan layanan konseling individual dengan teknik *self management*. Dan juga dapat dijadikan acuan dalam pengembangan keilmuan di masa yang akan datang.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Dalam penelitian terkadang ada tema yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis walaupun dengan arah tujuan yang berbeda. Dari penelitian ini penulis menemukan beberapa sumber kajian yang lain yang telah terlebih dahulu membahas terkait Konseling Individual Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Pikiran Negatif Mahasiswa Dalam Mempersiapkan Pernikahan.

Pertama, skripsi oleh Nurul Kholida dengan judul "Konseling Pra Nikah Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi Perilaku Konsumtif Pada Seorang Calon Pengantin Wanita Di Desa Kraton Krian Sidoarjo" Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2019. Penelitian ini membahas tentang perilaku konsumtif calon pengantin wanita di Desa Kraton Krien Sidoarjo, upaya yang dilakukan peneliti terdahulu adalah untuk mengatasi perilaku konsumtif calon pengantin wanita dengan menggunakan teknik

self management. Ada persamaan yang dilakukan penulis terdahulu yaitu dari layanan dan teknik yang digunakan dalam proses konseling, dan perbedaannya hanya terletak pada masalah yang akan dikaji oleh penulis.

Kedua, skripsi oleh Silki Ferra Yustika Sari dengan judul "Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Tanggungjawab Belajar Remaja Di Masa Pandemic Covid-19" Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 1442 H / 2021 M. Penelitian ini membahas tentang tanggung jawab belajar remaja di masa pandemi Covid-19 dengan menggunakan layanan konseling behavioral dan teknik *self management*. Ada persamaan yang dilakukan penulis terdahulu yaitu dari teknik yang digunakan dalam melaksanakan proses konseling, dan perbedaannya terletak jelas pada kasus/masalah dan layanan konseling yang digunakannya.

Ketiga, skripsi oleh Sella Wanda Pratama dengan judul "Konseling Individual Dengan Teknik Self-Talk Dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja Di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta" Jurusan Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Surakarta 2020. Penelitian ini membahas tentang upaya konseling individual dalam meningkatkan resiliensi remaja. Ada persamaan yang dilakukan penulis terdahulu yaitu menggunakan layanan konseling individual, namun ada perbedaannya yaitu pada teknik yang digunakan dan penelitian ini terfokus pada remaja yang sedang berusaha menyesuaikan dirinya di lingkungan baru.

F. Definisi Operasional

Menurut Sofyan S. Willis, konseling individual ialah asal mula dari seluruh kegiatan bimbingan dan konseling, karena konseling individual memiliki arti yang khusus dalam pertemuannya antara konselor dan klien, dimana konselor berupaya untuk memberikan bantuan pengembangan pribadi diri klien agar klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapi nantinya. Terbagi dalam 3 tahap pada pelaksanaan konseling individual yaitu tahap awal, tahap pertengahan, dan tahap akhir. Menurut pendapat peneliti, konseling individual ialah adanya sebuah hubungan yang tercipta antara konselor dengan klien secara individu (empat mata)

dengan tujuan untuk menghadapi permasalahan secara bersama-sama dalam suatu kondisi yang saling memahami agar mendapatkan tujuan yang diinginkan akhirnya.

Untuk mendukung proses konseling individual, terdapat teknik *self management* yang digunakan oleh peneliti untuk fokus pada penyelesaian masalah klien. Dalam jurnal yang ditulis oleh Diana Dewi Wahyuningsih ia mengutip dari perkataan Cornier & Nurius bahwa teknik *self management* ialah sebuah teknik yang efektif diberikan kepada konseli yang sedang belajar dalam berlatih keterampilan baru, sehingga ia dapat mengatur diri, mengurangi ketergantungan pada pihak luar dan mengajarkan konseli menjadi manager bagi dirinya sendiri. Menurut pendapat peneliti, *self management* ialah sebuah cara untuk membantu klien agar dapat mengenali, mengatur dirinya serta dapat memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi agar klien lebih mandiri dan tidak bergantung pada pihak luar ketika sedang menghadapi permasalahan kelak.

Townsend mengatakan bahwa pikiran negatif berasal dari perasaan negatif yang tidak disadari. Pikiran negatif timbul akibat penilaian yang negatif terhadap stimulus yang di persepsikan sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan.