

BAB IV

PENERAPAN KONSELING UNTUK MENGURANGI KECEMASAN CATIN

A. Penerapan Layanan Konseling Untuk Mengurangi kecemasan Catin Dengan Teknik *Scaling Question*

Upaya yang dilakukan di KUA kecamatan kasemen, peneliti dalam mengurangi kecemasan calon pengantin tentunya dengan teknik *Scaling Question* dan juga menyisipkan nilai-nilai spiritualitas dalam mengurangi kecemasannya. Dalam penelitian ini terdapat 5 responden diantaranya, AI, P, TIM, VA, MLNH. Responden dari penelitian ini adalah calon pengantin dari KUA Kasemen yang mempunyai tingkat kecemasan yang cukup tinggi.

Dalam proses penerapan terapi dengan teknik *Scaling Question* dilakukan sebanyak tiga tahapan terapi. Bertujuan untuk mengukur dan memahami sejauh mana perkembangan calon pengantin, setelah dilakukan teknik *Scaling Question*, terapi *Scaling Question* dipaparkan sebagai berikut:

- a. Tahap terapi untuk mengurangi kecemasan dengan teknik *Scaling Question*

1. Tahap I

Berikut ini langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam terapi *Scaling Question* melalui proses imajinatif, sebagai berikut:

1. Peneliti memberikan pemahaman tentang kecemasan
2. Peneliti meminta responden untuk menceritakan

sebab- sebab mengalami kecemasan

3. Peneliti menceritakan alur cerita tentang Ijab Qabul yang akan ia lalui. Pada tahap 1 ini menceritakan tentang kecemasan itu apa saja dan meminta menceritakan penyebab yang membuat ia merasakan kecemasan itu, tahap 2 responden diminta untuk memejamkan mata untuk mengimajinasikan akad nikah yang ia lakukan, dan tahap 3 memberikan solusi untuk mengurangi kecemasan.

4. Evaluasi

Untuk tahap awal dalam penerapan terapi *Scaling Question* dengan menanyakan penyebab kecemasan yang di alami para calon pengantin, peneliti menanyakan tentang kecemasan:

- | | |
|----------------------|---|
| Penulis | : Disini siapa yang tahu tentang kecemasan? |
| AI, P, TIM, VA, MLNH | : Tidak tahu |
| Penulis | : Anda tegang, jantung berdebar, keringatan sampai tenggorokan seperti kering atau tidak ketika memikirkan ketika Ijab Qabul? |
| AI, P, TIM, VA, MLNH | : Nah itulah yang di namakan kecemasan, sederhananya kecemasan itu adalah suatu keadaan tegang yang kita alami |

pada saat akan melakukan
apapun

AI, P, TIM, VA, MLNH : Emm... ia ia paham

Langkah selanjutnya responden diminta untuk menceritakan kecemasan yang dialaminya ketika memikirkan hari H Ijab Qabul. Responden diminta menceritakan semuanya tanpa ada yang ditutup-tutupi, bagaimana rasanya pada hari itu benar-benar terjadi.

MLNH : Saya merasa cemas pada saat akan akad nikah karena saya tidak cukup baik dalam komunikasi, karena latar belakang pendidikan saya hanya sampai SD. Dan saya takut pada saat Ijab Qabul saya akan gagal.

VA : Sebenarnya saya hanya sedikit saja merasakan kecemasan ini, hmm.. mungkin saya hanya kurang percaya diri saja, jadi saya masih merasakan kecemasan itu sama seperti yang lainnya.

TIM : Ia saya merasakan kecemasan itu begitu terasa, saya merasakan cemas, merasa takut gagal untuk mengulangi Ijab Qabul, gerogi dan saya juga merasa tidak percaya diri.

P : saya juga sama merasakan kecemasan itu, mungkin gara-gara saya ini adalah orang yang pendiam dan kurang nyaman di dalam

keramaian, jadi itu yang membuat saya merasakan kecemasan itu.

AI : saya pun sama merasakan kecemasan seperti yang di rasakan yang lain, saya merasa cemas karena saya kalau berbicara suka berbelit dan intonasi bicara saya tidak karuan, itu yang membuat saya merasa cemas pada saat akan akad nikah.

Dalam pelaksanaan ini, tentunya responden harus menceritakan semua yang di rasakan tanpa ada yang ditutup-tutupi, sehingga peneliti bisa tahu secara konkret dan nyata kecemasan yang di rasakan oleh responden. Indikator pencapaian yang telah dibuat dan sudah disesuaikan dengan tujuan-tujuan dari penelitian ini, agar hasil yang diharapkan dan didapat dari penerapan terapi menggunakan teknik *Scaling Question* ini diharapkan dapat di capai yaitu untuk mengurangi kecemasan calon pengantin yang akan akad nikah. Harapan hasil dalam terapi ini dapat dilihat pada tabel 1.3 yang akan dilampirkan pada halaman lampiran-lampiran.¹

Langkah selanjutnya, peneliti menanyakan kecemasan yang di alami oleh responden setelah membayangkan akad nikah ini benar-benar terjadi, dengan demikian peneliti bisa mengetahui tingkat kecemasan responden. Sebagai berikut:

¹ Melakukan terapi *Scaling Question* dengan Responden MLNH, VA, TIM, P, AI, oleh Rouf tanggal 17, 19, 22, 23, 26 September 2021

2. Tahap II

Kemudian pada tahap yang ke 2 ini penulis meminta semua responden untuk menutup mata dan meminta semua responden untuk rileks dan dalam keadaan nyaman. Di mana pada tahap ini peneliti meminta responden untuk membayangkan akad nikah yang akan ia lakukan. Langkah awal yang dilakukan dalam penerapan terapi ini adalah peneliti memberikan stimulus untuk responden, sebagai berikut:

Penulis : Oke. Baik, saya ingin Anda untuk memejamkan mata dan sekarang rasakan dan bayangkan akad nikah itu benar-benar terjadi. Bagus? Sekarang Anda benar-benar duduk di depan penghulu, di depan para saksi dan di depan puluhan tamu undangan. (Berhenti). Anda sekarang sedang siap-siap melakukan Ijab Qabul yang belum pernah sebelumnya Anda rasakan. (Berhenti). Rasakan suasana yang ada disana, sangat ramai dan semua orang melihat ke arah Anda. (Berhenti). Sekarang, lanjutkan dan rasakan emosi-emosi yang timbul. Jangan mencoba mencegahnya atau menekannya. (Berbicara dengan sangat perlahan-lahan). Rasakan kecemasannya, ketakutannya, dan rasa geroginya. Rasakan emosi apa pun yang memungkinkan hal itu

terjadi. Oke. Sekarang buka matanya coba
ceritakan bagaimana perasaan Anda?

- MLNH : Saya merasa gemetar pada saat Ijab Qabul itu
terjadi
- VA : Saya merasa deg-degan tidak seperti biasanya
dan saya juga merasakan gemetaran
- TIM : Ia saya merasakan gerogi dan juga saya seperti
keringat membasahi dahi saya
- P : Sedikit gerogi dan deg-degan juga
- AI : Ia sama gerogi

Langkah selanjutnya, penulis menanyakan kecemasan yang di alami oleh responden setelah membayangkan akad nikah ini benar-benar terjadi, dengan demikian peneliti bisa mengetahui tingkat kecemasan responden. Sebagai berikut:

- Penulis : Oke, pada skala 1 sampai 10, di mana 10
adalah Anda benar-benar cemas dan 1
adalah merasa sangat percaya diri dan
nyaman, menurut Anda dimanakah posisi
Anda sekarang?
- MLNH : Emm.. mungkin 8
- VA : 6
- TIM : 5
- P : Em.. saja juga 8
- AI : 5

Penulis : Oke, nampaknya cukup beragam, dan tidak terlalu buruk juga.

Kecemasan yang dialami oleh responden menunjukkan tingkat kecemasan masing-masing cukup beragam. Meskipun ada responden yang memiliki tingkat kecemasan yang sama dengan responden yang lainnya, terapi ini sudah menunjukkan manfaat walaupun hanya untuk mengetahui tingkat kecemasan dari semua responden. Hasil terapi dapat dilihat pada tabel 1.4 yang akan dilampirkan pada halaman lampiran-lampiran.²

3. Tahap III

Pada tahap ke 3 peneliti menerangkan tentang kecemasan dan macam-macamnya juga memberikan solusi untuk mengurangi kecemasan responden, di mana penjelasannya dilihat dari sudut pandang umum dan islam. Pada tahap ini peneliti menerangkan secara singkat agar mudah dipahami. Sebagai berikut:

Penulis : Oke. Saya akan menerangkan secara singkat apa itu kecemasan. Kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. Oke. Jadi hal yang harus kita lakukan untuk

² Melakukan terapi *Scaling Question* dengan Responden MLNH, VA, TIM, P, AI, oleh Rouf tanggal 17, 19, 22, 23, 26 September 2021

mengatasi kecemasan adalah dengan tindakan bukan mengacuhkan. Ada tiga kecemasan: kecemasan realistis, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral. Nah.. yang di alami Anda sekarang adalah kecemasan realistis atau kecemasan yang semua orang rasakan pada umumnya. Dalam Al-Qur'an cemas atau kecemasan disebutkan dengan kata *Al Khauf* sedang takut atau ketakutan disebut dengan istilah *Khasyyah*. Salah satu ayat Al-Qur'an menerangkan bahwa rasa cemas atau kecemasan merupakan bagian dari kondisi hidup manusia. Jadi kita tidak boleh merasa berlebihan menanggapi kecemasan. Oke. Setelah saya jelaskan apakah sudah mengerti?

AI, P, TIM, VA, MLNH : ia mengerti.

Penulis : *Alhamdulillah*, itu bagus sekali.
Apapun kondisinya kalau Anda

tenang kita akan lebih mudah
untuk melaluinya.

Penerapan terapi pada tahap yang terakhir ini responden diminta untuk tidak berpikir yang buruk yang mungkin terjadi, sebaliknya responden harus berpikir bahwa semuanya akan berjalan seperti apa yang diharapkan, tanpa ada kendala ataupun kesalahan yang tidak terduga. Setelah proses memberikan pemahaman selesai, proses terapi dilanjutkan, sebagai berikut:

Penulis : Baik. Setelah melalui proses terapi dan mendapatkan pemahaman tentang kecemasan, di mana posisi Anda sekarang pada skala 1 sampai 10, di mana 10 adalah Anda benar-benar cemas dan 1 adalah merasa sangat percaya diri dan nyaman, menurut Anda dimanakah posisi Anda sekarang?

MLNH : 6

VA : 5

TIM : 3

P : 5

AI : 3

Penulis : Oke, sekarang tanpa bermaksud mengatakan bahwa kecemasan Anda tidak dapat justifikasi, tetapi untuk melihatnya secara lebih objektif, yuk

kita coba bayangkan peristiwa yang lain. Oke. Sekarang saya meminta menutup mata kembali, rasakan dan bayangkan tentang hal terburuk yang mungkin terjadi dalam hidup Anda apapun itu, pokoknya hal yang terburuk dalam hidup, jatuh dari kendaraan, rumah kebakaran atau orang yang Anda sayangi mengalami musibah. Rasakan suasanya dengan jelas, rasakan semua emosi yang hadir. Oke. Sekarang buka matanya, dengan memikirkan peristiwa yang Anda pikirkan itu, sekarang skala kembali peristiwa Ijab Qabul yang Anda bayangkan di awal. Dengan 10 adalah peristiwa yang Anda bayangkan dan 1 sama sekali bukan masalah besar, sekarang Anda menempatkan kecemasan pada saat Ijab Qabul itu berapa?

- MLNH : Sepertinya 3, karena bukan masalah besar seperti yang saya bayangkan.
- VA : 2 atau 1 bahkan, karena keluarga segalanya.

- TIM : Ia sepertinya 1 atau 2, kalau melihat dari peristiwa tersebut.
- P : Ia sama mungkin 1 atau 2 atau 3.
- AI : Sepertinya 1.
- Penulis : Oke. Jadi dari apa yang di bayangkan hal yang terburuk, Ijab Qabul sebenarnya hanya 1 sampai 3, lalu bagaimana itu bisa mengubah tingkat kecemasan Anda pada skala 1 sampai 10?
- MLNH : Jauh lebih rendah.
- VA : Terlihat tidak menakutkan.
- TIM : Hmm.. Ia tidak terlalu menakutkan.
- P : Benar-benar jauh lebih baik.
- AI : Ia ini akan terlihat mudah.

Dalam tahap ini responden hampir mencapai seluruh kriteria dari indikator pencapaian bahkan sudah ada yang mencapainya. Oleh karena itu responden dapat dikatakan mengalami peningkatan dari tahap sebelumnya, responden sudah menunjukkan perubahan positif dalam dirinya atas terapi yang dilakukan melalui teknik *Scaling Question*. Hasil dari tarapi ini dapat dilihat pada tabel 1.5 yang akan dilampirkan pada halaman lampiran-lampiran.³

³ Melakukan terapi *Scaling Question* dengan Responden MLNH, VA, TIM, P, AI, oleh Rouf tanggal 23 September 2021

Langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam mengurangi kecemasan dengan pendekatan Islam, sebagai berikut:

A. Tahap terapi untuk mengurangi kecemasan dalam pendekatan Islami dengan teknik *Scaling Question*

Langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam mengurangi kecemasan dalam pendekatan Islami dengan teknik *Scaling Question*, sebagai berikut:

1. Peneliti memberikan pemahaman tentang kecemasan dalam perspektif Islam
2. Peneliti membacakan ayat-ayat tentang kecemasan, dengan tujuan responden akan menjadi lebih tenang. selanjutnya membacakan terjemahan dari ayat yang dibacakan, di mana dalam ayat-ayat tersebut menerangkan bahwa kecemasan bukanlah sebuah malapetaka, melainkan sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada sang pencipta dengan memperkuat keimanan, memperbanyak amal saleh, melaksanakan shalat serta senantiasa dzikir (mengingat Allah) dalam situasi apapun. Selanjutnya peneliti menerangkan maksud dari ayat-ayat yang dibacakan, untuk mengurangi kecemasan.
3. Responden diminta untuk membacakan ayat-ayat
4. Responden membacakan terjemahan ayat-ayat
5. Evaluasi

Langkah awal dari penerapan terapi ini, peneliti memberikan pemahaman terhadap calon pengantin agar bisa tetap tenang dalam Ijab Qabul nantinya.

Penulis : Oke. Ada yang masih ingat tentang kecemasan dalam pandangan Islam yang saya jelaskan pada terapi pertama.?

MLNH : Ingat tapi sedikit

VA : Duuuuh.. apa yah

TIM : Hmm.. sama lupa

P : Anugerah kalau tidak salah

AI : lupa

Penulis : Oke. Saya coba terangkan sekali lagi, jadi dalam Al-Qur'an cemas atau kecemasan disebutkan dengan kata *Al Khauf* sedang takut atau ketakutan disebut dengan istilah *Khasyyah*. Salah satu ayat Al-Qur'an menerangkan bahwa rasa cemas atau kecemasan merupakan bagian dari kondisi hidup manusia. Jadi kita tidak boleh merasa berlebihan menanggapi kecemasan agar kita tenang. Allah berfirman.

وَلْيَبْلُغْكُمْ بَشَائِرَ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ
الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya:

Sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan (kecemasan), kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.(Q.S.Al-Baqarah;155). Dari ayat di atas saja Allah sudah memberi tahu kepada hambanya bahwa kita akan di berikan sebuah cobaan mulai dari kecemasan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Tapi yang harus diingat adalah Allah juga menegaskan hanya sedikit, karena Allah tidak akan membebani suatu hamba kecuali hamba itu sanggup untuk mengembannya agar Allah tahu orang-orang yang bersabar dan mengikuti petunjuk-Nya. Allah berfirman :

فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya : Maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (Q.S.Al-Baqarah: 38). Jadi seperti itulah kecemasan dalam sudut pandang Islam, saya harap Anda sekalian sudah mengerti. Meskipun

belum bisa menjelaskan atau memaparkan ulang.

Bagaimana sudah pahamkan?

- MLNH : Ia paham
- TIM : Paham
- VA : Paham
- P : Paham
- AI : Paham
- Penulis : Ia. Bagus, kalau sudah paham dari awal terapi sampai sekarang, wajar atau tidak kalau kita mempunyai kecemasan yang berlebihan?
- MLNH : Tidak wajar
- TIM : Sama sekali tidak waja
- VA : Hmm.. tidak wajar lah
- P : Tidak wajar
- AI : Tidak Wajar
- Penulis : Betul sekali. Karena apa? kecemasan itu bukan sebuah hambatan melainkan sebuah motivasi yang memotivasi kita untuk bertindak, agar tidak diam, dan dengan hasil kecemasan itu akan berubah menjadi kesenangan dan hati kita lebih tenang. Allah berfirman:
 الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ
 اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Q.S. Ar-Ra'du: 28).

Langkah selanjutnya peneliti memberikan beberapa ayat lagi yang berkaitan tentang kecemasan, dengan tujuan ayat-ayat yang diberikan untuk menambah nilai-nilai spiritualitas pada responden. Agar responden dapat mengetahui dan membedakan mana yang seharusnya dilakukan, serta tidak memikirkan hal yang negatif. Langkah yang dilakukan berikutnya adalah peneliti meminta kepada responden untuk bersikap terhadap kecemasan jangan berlebihan dan harus bersikap sewajarnya saja.

Penulis : Oke. Sekarang bolehkah saya meminta sesuatu kepada Anda semua?

AI, P, TIM, VA, MLNH : Meminta apa?

Peneliti : Saya minta kalian berjanji pada diri Anda sendiri untuk tidak cemas berlebihan, cemas boleh, tapi tidak boleh berlebihan. Apakah Anda bisa berjanji pada diri kalian sendiri.

AI, P, TIM, VA, MLNH : Ia tentu saja.

Penulis : Oke. untuk memastikan sekarang

saya tanya, di mana posisi Anda sekarang pada skala 1 sampai 10, di mana 10 adalah Anda benar-benar cemas dan 1 adalah merasa sangat percaya diri dan nyaman?

MLNH	: 1
VA	: 1
TIM	: 1
P	: 1
AI	: 1

Pelaksanaan penerapan terapi ini, untuk melihat perkembangan dari responden tentunya mempunyai indikator sebagai acuan dari pencapaian penelitian yang dilakukan. Hasil yang didapatkan dalam penerapan terapi ini untuk mengurangi kecemasan calon pengantin. Hasil terapi ini dapat dilihat pada tabel 1.6 yang akan dilampirkan pada lembar lampiran.⁴

Berdasarkan proses pelaksanaan diatas penulis bisa melihat kemajuan dari setiap catin, ini terbukti dari hasil yang bisa kita lihat dari awal proses layanan sampai sekarang. Catin tampak mengalami kemajuan dari pada sebelumnya.

⁴ Melakukan terapi *Scaling Question* dengan Responden MLNH, VA, TIM, P, AI, oleh Rouf tanggal 23 September 2021

B. Hasil Penerapan Konseling Dengan Teknik *Scaling Question* Untuk Mengurangi Kecemasan Calon Pengantin

Hasil dari penerapan terapi *Scaling Question* tentunya memberikan manfaat bagi responden, di mana kecemasan yang mereka rasakan mulai membaik dan dapat tergantikan dengan perasaan yang tenang dan sikap yang positif. Responden AI, P, TIM, VA, MLNH, yang mempunyai kecemasan dengan tingkat yang berbeda-beda bahkan tingkat kecemasan yang di alami MLNH cenderung tinggi. Setelah melakukan proses terapi dengan menggunakan teknik *Scaling Question* responden dapat menunjukkan peningkatan yang baik yaitu responden dapat menyesuaikan diri dengan baik berdamai dengan hati dan bisa menjadikan kecemasan sebagai motivasi untuk berbuat sesuatu. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

NO	Inisial Responden	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
1.	MLNH	<ul style="list-style-type: none"> - Gemetar. - Merasa gugup. - Merasa gelisah. - Selalu berpikir negatif. - Tidak percaya diri. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu lebih berani. - Mampu lebih tenang. - Mampu lebih yakin - Mampu Berpikir positif . - Mampu lebih percaya diri.

2.	VA	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa gugup. - Merasa gelisah. - Tidak percaya diri. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu lebih tenang. - Mampu lebih yakin - Mampu lebih percaya diri.
3.	TIM	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa gugup. - Tidak nyaman dalam keramaian. - Tidak percaya diri. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu lebih tenang. - Mampu lebih tenang dalam keramaian. - Mampu lebih percaya diri.
4.	P	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa gugup. - Merasa gelisah. - Tidak nyaman dalam keramaian. - Tidak percaya diri. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu lebih tenang. - Mampu lebih yakin - Mampu lebih tenang dalam keramaian. - Mampu lebih percaya diri.
5.	AI	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa gugup. - Nada bicaranya tidak jelas. - Tidak percaya diri. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu lebih tenang. - Nada bicaranya sudah mulai lebih jelas - Mampu lebih percaya diri.

Dari tabel di atas hasil penerapan dari terapi *Scaling Question* tentunya sudah memberikan manfaat positif bagi responden, di mana tingkat kecemasan yang dialami berangsur-angsur mulai membaik dan sudah memandang

kecemasan bagian dari hidup dan sebagai motivasi hidup untuk ke arah yang lebih baik. Di samping menerapkan terapi *Scaling Question* peneliti juga menyisipkan nilai-nilai keislaman dalam terapi dengan membacakan ayat-ayat yang berkaitan dengan kecemasan sebagai motivasi yang dilihat dari perspektif islam.