

**BAB IV**  
**PENERAPAN TERAPI HOBI TERHADAP PENDERITA**  
**ANXIETY PADA REMAJA AKHIR DIKAMPUNG**  
**CURUG BONTENG KRAGILAN**

**A. Penerapan Terapi Hobi**

Untuk menangani permasalahan yang dialami oleh remaja akhir di Kampung Curug Bonteng Kragilan, Serang Banten yang mengalami kecemasan yang berlebihan, maka digunakan terapi hobi. Hobi adalah suatu kegiatan untuk memperoleh kesenangan atau kepuasan batin. Pada dasarnya hobi yang positif memiliki manfaat yang banyak sekali. Manfaat dari hobi bisa dirasakan secara fisik, emosional dan mental. Dengan melakukan hobi kita bisa menghilangkan stress, meredakan segala kekhawatiran dan menyehatkan tubuh seseorang yang melakukan hobi akan merasakan kegembiraan dalam hatinya, sehingga tubuhnya akan melepaskan banyak hormon endorfin. Manfaat dari hormon endorfin adalah membuat orang menjadi mudah bahagia.<sup>1</sup>

Pada bab 4 ini, peneliti akan melakukan penerapan terapi hobi pada kelima klien di Kampung Curug Bonteng yang menderita kecemasan pada fase anak-anak menuju dewasa, yaitu pada fase remaja akhir. Pada bab ini, peneliti akan menjelaskan bagaimana proses penerapan terapi hobi diterapkan kepada masing-masing

---

<sup>1</sup> Nico Manggala, *9 Terapi Untuk Kecemasan Berlebihan* (Jawa Timur, CV Garuda Mas Sejahtera, 2015), h. 261

responden yang mempunyai permasalahan yang berbeda-beda namun pada penyebabnya adalah sebuah kecemasan.

Peneliti menggunakan terapi hobi ini karena selain mempermudah responden dalam menyelesaikan permasalahan, terapi ini juga mampu memberikan sebuah argumen tersendiri tentang sebuah cara dalam menyelesaikan permasalahan dimasa remaja akhir. Dalam pelaksanaannya, peneliti menggunakan konseling individu sebagai salah satu cara untuk memberikan terapi kepada setiap klien karena dalam kasusnya, responden memiliki permasalahan yang berbeda-beda dan mempunyai hobi nya masing-masing.

Dalam proses penelitian, penulis melakukan pertemuan dengan responden sesuai kesepakatan bersama yaitu sebanyak 3 kali pertemua dalam melakukan kegiatan konseling. Pelaksanaannya dilakukan di setiap rumah responden, karena jarak rumah peneliti dengan para responden masih dalam lingkungan yang sama. Peneliti melakukan kegiatan konseling dengan waktu yang berbeda-beda antara responden satu dengan responden yang lainnya. Topik yang peneliti sampaikan pada saat kegiatan konseling berlangsung adalah membahas tentang menerapkan terapi hobi untuk membantu menyelesaikan permasalahan kecemasan responden. Karena pada fase remaja akhir adalah fase dimana peralihan dari fase anak-anak menuju dewasa. Dan tentunya pada fase ini akan mengalami

permasalahan-permasalahan yang akan membuat perasaan menjadi lebih banyak kecemasan.

Peneliti melakukan 3 kali pertemuan dengan masing-masing responden. Pada kegiatan konseling individu ini, ada empat tahap yang harus dilalui. Yaitu, tahap awal, tahap transisi, tahap inti dan tahap akhir.

#### 1. Responden MSIF

Responden satu ini mengalami masalah kecemasan akibat pengalaman kurang baik pada masa lalu. Sehingga membuat dirinya merasa kurang percaya diri dalam melakukan sesuatu. Dan sering merasa cemas atas pengalaman *bullying* yang pernah ia alami dimasa lalu. Dengan adanya masalah ini, peneliti mencoba membantu responden menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Dengan cara menggunakan terapi hobi. Karena MSIF mempunyai hobi berkebun, maka peneliti menjadikan hobi tersebut sebagai salah satu terapi untuk menangani kecemasan yang MSIF alami. Karena pada terapi ini, bermanfaat untuk ketenangan jiwa MSIF. Stres yang ada di pikiran kita bisa teratasi apabila kita melakukan hal yang kita sukai.

Dalam hal ini, kita akan merasa bahagia karena bersentuhan dengan alam. Keindahan dari tanaman yang kita rawat akan membuat perasaan kita nyaman dan tenang, sehingga pikiran kita tidak fokus lagi pada hal-hal yang membuat kita merasa cemas. Dengan kata lain, hobi berkebun ini membantu kita dalam mengendalikan emosi.

Pertemuan pertama yang dilakukan pada 3 Mei 2021 **Tahap awal**, pada pertemuan pertama dengan responden MSIF, dilaksanakan pada tanggal 3 Mei 2021. Tempat pelaksanaan kegiatan konseling yaitu di rumah responden. Pada tahap awal peneliti membuka kegiatan konseling ini dengan obrolan santai. Agar membuat suasana kegiatan konseling ini dengan nyaman. Kemudian peneliti menjelaskan pada responden/klien tentang tahap-tahap dan beberapa asas yang akan diterapkan dalam kegiatan ini. Peneliti menjelaskan proses konseling menggunakan terapi hobi berkebun.

**Tahap Transisi**, Peneliti memberikan arahan dan membuat hubungan baik agar tahap pada konseling berjalan dengan baik. Disini juga peneliti menciptakan suasana yang nyaman agar proses konseling berjalan dengan lancar. Kemudian peneliti juga aturan dalam pelaksanaan kegiatan konseling individu. Dilanjut dengan membuat perjanjian pertemuan untuk kegiatan selanjutnya. Peneliti menjelaskan satu terapi yaitu terapi hobi untuk membantu permasalahan pada responden. Pada tahap ini, diharapkan dapat mempermudah responden dalam melaksanakannya. Peneliti menyampaikan kepada responden untuk tetap menerima kondisi atau permasalahannya.

**Tahap Inti**, pada tahap ini, peneliti mulai meminta responden untuk menceritakan tentang permasalahan yang dialaminya. MSIF menceritakan tentang pengalaman masalah yang kurang baik dan pernah menjadi korban *bullying*.

*“saya merasa malu kepada orang-orang selain keluarga inti saya dirumah. Awalnya saya pikir, ini memang kepribadian saya. Tapi semakin dewasa dan seiring berjalannya waktu, saya menyadari bahwa ini adalah masalah yang disebabkan oleh pengalaman masa lalu saya yang kurang menyenangkan. Yaitu sering diejek oleh teman-teman sebaya saya. Sebab itu, saya selalu merasa cemas dan takut bila bergaul dengan orang lain. Juga sering kurang merasa percaya diri dalam melakukan hal apapun.”*<sup>2</sup> Dalam hal ini, peneliti menanggapi cerita permasalahan responden dengan mencoba memberikan pemahaman bahwa setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan masing masing. Oleh karena itu peneliti mencoba memberikan arahan mengenai bahwa setiap orangpun mempunyai permasalahan masing-masing. Menerima adalah jalan terbaik untuk bisa pulih kembali dari permasalahan yang dihadapi, cobalah lakukan kegiatan yang disenangi dan tentunya lebih positif.

**Tahap akhir**, pada pertemuan pertama yang telah dilakukan oleh responden MSIF peneliti meminta untuk membuat kesepakatan membuat pertemuan kembali untuk melakukan kegiatan terapi.

Pertemuan kedua pada dilakukan pada 10 Mei 2021, **Tahap awal**, peneliti membuka kegiatan konseling seperti halnya

---

<sup>2</sup> Wawancara dengan MSIF dengan warga Kampung Curug Bonteng Desa Kramat Jati

dengan pertemuan pertama yaitu dengan obrolan santai, lalu mengarah kepada permasalahan responden.

**Tahap transisi,** pada tahap ini peneliti mencoba menjelaskan tentang penerapan terapi hobi untuk membantu responden dalam menyelesaikan permasalahannya. Di karenakan pada pembahasan sebelumnya telah di ketahui bahwa responden memiliki hobi berkebun maka peneliti menggunakan terapi hobi berkebun untuk kegiatan konseling. Pada tahap ini juga peneliti menjelaskan apa itu terapi hobi dan juga tahapan – tahapan apa saja yang akan dilakukan.

**Tahap inti,** Penerapan yang dilakukan dalam terapi hobi ini, tahap pertama yaitu responden memilih tanaman kesukaan yang akan ia tanam. Dengan cara membeli atau mengambil dari bibit yang sudah ada. Dimulai dengan cara menanamkan bibit tersebut ke lahan petak yang sudah disiapkan atau yang sudah ada. Hal yang paling ditunggu dan ia senang saat berkebun, adalah memanen hasil yang sudah ia tanam. Jika tahap ini sudah dilakukan, maka selanjutnya tahap kedua yaitu menjelaskan bagaimana perasaan yang pernah ia alami ketika sudah melakukan atau melihat tanaman yang ia tanam sebelumnya tumbuh dengan subur. Pada tahap ini, diharapkan ketika responden merasakan kebahagiaan atas apa yang ia lakukan mendorong dirinya agar tidak berfokus pada masalah-masalah yang ia alami. Seperti yang sudah peneliti jelaskan, bahwa fokus terapi ini diantaranya berkebun dapat menghasilkan suatu cara

responden mengendalikan emosionalnya. Adapun tahap ketiga, yaitu tahap terakhir. Penerapannya dengan cara memberikan suatu pemahaman baik motivasi atau makna dari kesenangan responden terhadap hobi yang ia lakukan.

Sebetulnya, dalam penyelesaian permasalahan pada dirinya dapat diselesaikan dengan cara melakukan hal yang positif, berguna dan tidak merugikan baik dirinya ataupun orang lain disekitarnya. Contohnya pada terapi hobi berkebun yang ia lakukan akan memberikan euforia atau energi positif pada jiwanya. Karena pada dasarnya hobi yang positif memiliki manfaat yang banyak sekali. Manfaat dari hobi bisa dirasakan secara fisik, emosional dan mental. Dan juga terapi hobi dapat meredakan segala kekhawatiran dan menyehatkan tubuh. Seseorang yang melakukan hobi akan merasakan kegembiraan dalam hatinya, sehingga tubuhnya akan melepaskan banyak hormon endorfin. Manfaat dari hormon endorfin adalah membuat orang menjadi mudah bahagia.

**Tahap akhir**, pada tahap ini peneliti mengakhiri penerapan kegiatan konseling individu dengan terapi hobi. Karena pada tahap ini telah berakhir maka akan dibahas pada pertemuan terakhir yaitu pertemuan ketiga. Dan peneliti meminta kesan dan pesan selama kegiatan konseling.

Pertemuan ketiga yang dilakukan pada 17 Mei 2021, **Tahap awal**, pada tahap ini peneliti membuka pertemuan dengan

seperti biasanya. Membuat suasana kegiatan konseling lebih nyaman.

**Tahap transisi,** pada tahap ini peneliti mencoba membuka kegiatan dengan cara Menanyakan kabar responden dan membuka obrolan yang mengarah kepada kegiatan konseling sebelumnya.

**Tahap inti,** tahap inti ini mengarah kepada hasil setelah responden melaksanakan kegiatan konseling dengan terapi hobi pada pertemuan sebelumnya. Karena menurut pengakuannya adalah, setelah melakukan terapi hobi dirinya merasa lebih baik daripada sebelum melakukan kegiatan konseling, dan lebih mengetahui bahwa apapun yang kita lakukan dengan senang akan menciptakan sebuah kebahagiaan.

**Tahap akhir,** pada tahap ini peneliti memberikan arahan tentang sebuah permasalahan dan juga memberikan apresiasi kepada responden. Peneliti mengakhiri kegiatan konseling dan meminta maaf apa bila dalam kegiatan terdapat sebuah kesalahan. Yang terakhir peneliti meminta kesan dan pesan selama kegiatan berlangsung. Guna dijadikan sebagai bahan evaluasi peneliti.

## 2. Responden MY

Seperti pada penjelasan sebelumnya permasalahan yang dialami oleh MY adalah ketika dirinya merasa tidak bisa mendapatkan perhatian lebih oleh ibunya karena ibunya yang sedang bekerja di luar negeri sebagai TKW. Dan juga responden MY merasa tidak dihargai oleh bapak tirinya karena menurut

pemaparannya MY jarang berkomunikasi dengan bapak tirinya karena terlihat seperti tidak peduli dengannya. Sebab itulah MY merasa kurang dihargai dalam peranan sebagai seorang anak. Responden pernah bercerita bahwa ia sesekali merasa sedih apabila melihat kawan nya yang bisa berkomunikasi secara langsung dengan orangtuanya, terutama ibu. Karena sang ibu bekerja sebagai TKW sejak MY kecil. Dan ditinggal ayah kandungnya sejak usia 3 tahun. Hasil wawancara dari responden, MY mengatakan *“terkadang saya merasa iri dengan teman-teman yang mempunyai ibu dan bisa di ajak berkomunikasi secara langsung. Dan juga saya merasa kesal dengan bapak tiri saya, karena terlihat kurang peduli dengan saya.”*<sup>3</sup> Dengan adanya permasalahan ini dapat peneliti terapkan bahwa dengan hobi yang MY sukai yaitu olah raga dapat meningkatkan kepercayaan diri, dan juga berpengaruh didalam kesehatan tubuh, dalam melakukan hal atau aktivitas ini tidak lagi membuat dirinya kita berfokus pada kecemasan – kecemasan yang berlebihan, kita akan merasa tenang, dan senang.

Pertemuan pertama pada 5 mei, 2021 **Tahap Awal**, Pada tahap awal yang dilakukan dalam kegiatan konseling individu ini adalah peneliti membuka kegiatan dengan diawali obrolan santai mengeni keadaan dari responden. Pertemuan ini

---

<sup>3</sup> Wawancara dengan MY remaja kampung curug bonteng desa kramat jati

dilaksanakan pada tanggal 5 Mei 2021. Dan pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dirumah responden.

**Tahap Transisi,** peneliti menjelaskan tentang kegiatan apa yang akan dilakukan pada pertemuan ini. Dan meminta kesepakatan dari responden untuk melakukan kegiatan konseling pada pertemuan-pertemuan selanjutnya. Dan mulai menanyakan tentang permasalahan yang dirasakan oleh responden dan kecemasan apa yang ia rasakan.

**Tahap Inti,** pada tahap inti ini, peneliti mulai meminta MY untuk menceritakan permasalahan yang ia alami. MY mengalami kecemasan yang berlebih dalam kehidupan sehari-harinya. Namun ia menyembunyikan semua itu dari orang-orang skitarnya. Karena menurutnya, orang lain tidak perlu tahu permasalahan apa yang ia alami. Namun, karena pada sebelumnya sudah ada kesepakatan antara responden dan peneliti, serta peneliti sudah menjelaskan bahwa kegiatan konseling ini didasari oleh asas-asas. Salah satunya adalah asas kerahasiaan. Maka dari itu MY memberanikan diri untuk menceritakan permasalahannya pada peneliti. MY menceritakan bahwa ia memiliki permasalahan pada keluarganya. Permasalahan keluarga itu disebabkan oleh salah satu konflik. MY adalah seorang anak tunggal. Ibu nya bekerja menjadi TKW diluar negeri. Dan tinggal bersama seorang pamannya dirumahnya. Peneliti menanggapi permasalahan klien dengan cara menanyakan

hobi apa yang sering responden lakukan. Dan peneliti mulai meminta MY untuk menjadikan hobi tersebut sebagai bentuk dari kegiatan positif ketika MY sedang merasa cemas memikirkan permasalahannya.

**Tahap Akhir**, peneliti meminta responden untuk menerapkan terapi hobi dalam kegiatan sehari-harinya. Serta memberikan pesan kepada MY untuk tidak terlalu menjadikan hal tersebut sebuah masalah. Dan peneliti menutup kegiatan konseling pada tahap pertama ini, juga mengingatkan klien untuk mengikuti kegiatan konseling tahap selanjutnya.

Pertemuan yang kedua dilakukan pada 12 Mei 2021, **Tahap Awal**, pada pertemuan kedua ini dilaksanakan oleh peneliti pada tanggal 12 Mei 2021 dan masih pelaksanaannya masih di kediaman responden. Peneliti memulai kegiatan dengan menanyakan kabar dari responden dan mengingatkan kembali tentang asas-asas yang ada pada kegiatan konseling ini. Agar responden tetap merasakan kenyamanan pada saat proses konseling berlangsung.

**Tahap Transisi**, pada tahap ini, peneliti menanyakan kembali perihal masukan yang sudah peneliti berikan kepada responden. Mengulas kembali permasalahan yang ia alami.

**Tahap Inti**, ditahap inti, peneliti mulai memberikan terapi kepada MY. Dari sekian banyak hobi olahraga yang ia sukai, MY memilih olahraga bermain futsal. Karena ketika ia melakukan

kegiatan tersebut dengan kesenangan yang ia bawa, maka kesedihan-kesedihan atau kecemasan yang ia rasakan mulai terlupakan dan terisi dengan kebahagiaan. Pada tahap ini juga, peneliti menjelaskan pada MY manfaat dari olahraga yang ia lakukan. Banyak sekali keuntungan yang bisa kita dapatkan dengan hobi berolahraga. Peneliti memberikan masukan pada MY, setidaknya setiap pagi ia melakukan olahraga *jogging* selama 10-15 menit. Itu akan membuat perasaan menjadi lebih tenang dan fisik menjadi lebih bugar. Peneliti juga meyakinkan MY, bahwa olahraga *jogging* juga dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri. Selain membuat tubuh menjadi sehat, kita juga menjadi tambah bersemangat dalam menjalani kehidupan kita. Oleh karena itu, kita menjadi tidak punya waktu untuk mencemaskan hal-hal yang tidak penting. Peneliti juga menjelaskan pada MY bahwa olahraga juga dapat kita jadikan sebagai hobi karena banyak orang yang mempunyai dan kesenangan dalam melakukan kegiatan olahraga dan tentunya mendapatkan kebahagiaan. Selain itu, peneliti memberi masukan kepada MY untuk melakukan olahraga secara rutin, agar meningkatkan imun yang baik, maka akan ada jiwa yang baik pula.

**Tahap Akhir**, pada tahap ini, memberikan motivasi pada MY, agar ia melakukan terapi hobi ini dengan sungguh-sungguh. Kemudian menutup pertemuan dengan kembali mengingatkan MY bahwa masih ada kegiatan konseling yang terakhir atau

pertemuan ketiga. Pada 19 Mei 2021, **Tahap Awal**, pada kegiatan konseling kali ini, dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2021. Dan kegiatan ini masih berlangsung di kediaman MY. Peneliti membuka kegiatan konseling ini dengan obrolan santai dan sedikit menyinggung tentang pembahasan pada pertemuan sebelumnya

**Tahap Transisi**, ditahap ini, peneliti menanyakan keisapan responden untuk kembali melakukan tahap konseling dengan menceritakan permasalahan yang ia rasakan. Dan dipertemuan ketiga ini, peneliti meminta hasil apa yang sudah MY dapati dari penerapan terapi yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya

**Tahap Inti**, pada tahap inti ini, responden menceritakan tentang perasaannya setelah melaksanakan kegiatan yang peneliti sarankan pada pertemuan kedua. MY melakukan olahraga selama seminggu setelah pertemuan kedua tersebut. Dipertemuan terakhir ini, ia mengatakan bahwa merasa lebih ringan keadaan pikirannya, dari sebelum ia melaksanakan kegiatan konseling ini. Awalnya selalu ada rasa cemas setiap hari yang ia rasakan. Namun setelah melakukan olahraga setiap harinya. Ia merasa keadaan psikologisnya membaik. Bahkan MY ingin meneruskan selalu kebiasaannya berolahraga setiap hari. Dan kebiasaan berolahraga ini membuat MY menjadi lebih percaya diri lagi. Karena merasa pikirannya lebih sehat dan mulai jarang memikirkan hal yang membuatnya merasa cemas. Jadi,

pada saat ia mulai merasa cemas dan memikirkan hal yang membuatnya merasa cemas, MY melarikan dirinya ke kegiatan berolahraga.

**Tahap Akhir**, pada tahap akhir ini peneliti meminta masukan pada MY atas kegiatan yang telah dilakukan dalam kegiatan konseling ini. Dan memberikan motivasi kepada MY supaya ia menjadi lebih percaya diri akan dirinya. Meminta kesan dan pesan dari kegiatan ini untuk kemudian dijadikan bahan evaluasi untuk peneliti. Setelah itu peneliti menutup pertemuan dengan responden MY.

### 3. Responden MRP

Permasalahan yang sedang dihadapi oleh responden ini adalah ketika dirinya merasa disbanding dibandingkan dengan kakanya, kemudian responden merasa bahwa dirinya selalu tidak berguna. Dalam hal ini responden selalu berfikir bahwa apapun yang ia lakukan tidak dihargai. Krisis penghargaan yang dialami responden mengakibatkan kecemasan yang selalu menjadi dirinya tidak bisa berfokus pada setiap aktifitasnya. Dengan kelebihannya yang peneliti ketahui bahwa dia adalah orang yang selalu membantu orang lain, maka dengan kebiasaan yang ia senangi itu peneliti menjadikannya sebagai terapi. Kita pasti heran mengapa melakukan hal yang baik kepada orang lain adalah sebuah hobi, pada hakikatnya semua manusia tidaklah terlepas dari kesalahan, namun dengan menjadikan hal kebaikan ini menjadi hobi maka dengan kesenangan dan kepuasan itu

akan kita rasakan sebagai suatu obat untuk diri kita. Salah satu hal yang membuat kita sulit untuk tenang yaitu karena terlalu berfokus pada permasalahan kita, sehingga kita tidak sadar bahwa disekeliling kita ada banyak orang yang bisa memberikan kita kebahagiaan.

Pertemuan yang dilakukan dengan klien ini pada 8 mei 2021,

**Tahap awal**, pada tahap awal pertemuan pertama dengan responden ini peneliti memverikan sebuah sambutan hangat agar keadaan lebih nyaman, dibuka dengan obrolan seperti biasanya dengan santai berdiskusi. Pertemuan ini peneliti menjelaskan bagaimana kegiatan konseling.

**Tahap transisi**, pada tahap ini peneliti mencoba menanyakan kabar dan juga kegiatan yang sedang dilakukan. Pada tahap ini juga peneliti menjelaskan bagaimana pada kegiatan konseling terdapat asas – asas yang akan diterapkan didalam kegiatan konseling ini.

**Tahap inti**, pada tahap ini peneliti memberikan kesempatan responden untuk menceritakan permasalahan – permasalahan yang sedang dialaminya. Responden menceritakan bahwa *saya sering merasa di banding-bandingkan dengan kakak saya, karena saya pada saat itu belum mempunyai pekerjaan dan orang tua saya seperti bandingannyame.*<sup>4</sup> Dan juga MRP berkata bahwa dalam permasalahannya seperti dirinya

---

<sup>4</sup> Wawancara dengan MRP remaja kampung desa kramat jati (pada tanggal 3 april 2021).

kurang dihargai dalam melakukan sesuatu dirumahnya. Krisis penghargaan yang dialami oleh responden inilah yang menyebabkan kecemasan dalam pergejolakannya.

**Tahap akhir**, pada tahap akhir di pertemuan pertama ini kita membuat kesepakatan untuk pertemuan – pertemuan selanjutnya. Peneliti mengakhiri pertemuan pertama.

Pertemuan kedua pada 15 Mei 2021, **Tahap awal**, pada tahap awal di pertemuan kedua dengan responden terjadi seperti biasanya, dibuka dengan obrolan, dan menanyakan kondisinya. Pada tahap awal ini dibuka dengan percakapan mengenai pembahasan pada pertemuan sebelumnya.

**Tahap transisi**, pada tahap ini peneliti memberikan pertanyaan mengenai proses terapi hobi, bagaimana proses ini terjadi dengan menggunakan cara kegiatan yang disukai. Menanyakan keadaan adalah hal penting untuk membuat peneliti dengan responden terjalin semakin kuat.

**tahap inti**, pada tahap ini peneliti memberikan arahan mengenai bagaimana proses terapi hobi yang dimana proses atau hobi yang responden gunakan adalah berbuat kebaikan dengan orang lain. Kita pasti heran dengan satu hobi ini namun pada hakikatnya disetiap kehidupan manusia tidak semuanya manusia selalu berbuat kebaikan, beda halnya bila berbuat kebaikan ini dijadikan salah satu hobi maka akan menjadi sebuah cara menyelesaikan permasalahan. Terapi ini memerlukan agenda seperti halnya dengan bergotong royong

didalam masyarakat, atau jug dengan ikut serta dalam kegiatan – kegiatan bakti sosial, galang donasi dan lain- lain. Pada tahap inti ini di harapkan responden mampu mengendalikan kepribadiannya sebagai sarana untuk membuat dirinya merasa tidak lagi dibanding-bandingkan dan akan memikirkan bahwa tidak satu atau dua orang yang mempunyai masalah, semua orang pasti mempunyai masalah. Dan juga ketika kita melakukan kebaikan kepada orang lain maka diri kita akan mendapatkan penghargaan yang tinggi.

**Tahap terakhir**, pada tahap terakhir peneliti memberikan arahan untuk waktu yang di tentukan agar menyelesaikan tahap atau proses konseling. Peneliti mengakhiri pertemuan kedua.

Pertemuan ketiga pada 22 mei 2021, **Tahap awal**, tahap ini dibuka oleh peneliti dengan seperti biasanya saling bertanya kabar dan saling memberikan senyuman. Membangun hubungan baik akan membuat kegiatan ini terjadi menjadi nyaman.

**Tahap transisi**, pada tahap ini peneliti memberikan pertanyaan mengenai perasaannya atau tentang permasalahannya setelah melakukan kegiatan terapi yang sudah diarahkan pada pertemuan kedua.

**Tahap inti**, pada tahap ini menceritakan pengalamannya dalam melakukan kegiatan terapi hobi, dan juga menceritakan bagaimana kondisinya setelah melakukan terapi atau

kegiatan konseling. MRP menceritakan bahwa perasaan yang memang membuat kita selalu berfikir pada permasalahan sendiri adalah tidak pernah peduli dengan permasalahan orang lain. Sekarang rasa disbanding – bandingkan itu hanyalah salah satu fokus permasalahan saja. Perasaan itu sudah tidak lagi terjadi, MRP mencoba membangun hubungan baik dengan kakanya. Rasa dihargai itu sudah terpenuhi ketika kita merasa terpuaskan ketika membantu orang lain, begitulah ketika MRP, menceritakan hasil selama konseling.

**Tahap terakhir**, pada tahap terakhir sebelum menutup kegiatan peneliti memberi arahan dan juga meminta kesan pesan selama kegiatan berlangsung, agar nanti menjadi bahan evaluasi untuk penulis. Kemudian peneliti mengakhiri kegiatan konseling terapi hobi dengan responden.

#### 4. Responden NF

Permasalahan yang sedang dihadapi oleh responden NF ini adalah ketika teringat akan masa lalu tentang kehilangan ibunya disaat melahirkan dan sekaligus bayi yang baru lahir itupun meninggal dunia. Biasanya NF ketika di dalam kesepian sering membayangkan bagaimana kejadian itu membuatnya merasa takut, cemas, dan sedih. Hasil wawancara dengan responden. Ia mengatakan bahwa ” *saya sering merasa takut kalau mengingat kejadian ibu sama adik meninggal dunia dalam waktu yang bersamaan. Dan sekarang saya juga sering*

*merasa minder kepada teman-teman, karena berat badan saya lebih daripada mereka”.*<sup>5</sup> Setelah melihat permasalahan tersebut yang telah kita ketahui pada pembahasan sebelumnya responden NF mempunyai hobi diantaranya memelihara binatang. Oleh karena itu penulis menggunakan konseling dengan cara menggunakan terapi hobi yang ia sengangi.

Pertemuan pertama pada 11 mei, 2021 **Tahap awal**, kegiatan konseling ini dilaksanakan pada tanggal 11 Mei 2021, dan bertempat dirumah responden. Tahap awal yang dilakukan pada pertemuan pertama dengan NF adalah menyapa nya dan menanyakan kabar responden. Kemudian peneliti mulai menciptakan suasana yang nyaman agar responden bisa lebih leluasa dalam menceritakan masalah yang dihadapinya. Dilanjut dengan tahap transisi.

**Tahap transisi**, ditahap ini peneliti menjelaskan kepada responden tentang asas-asas yang akan diterapkan dalam kegiatan ini. Tujuannya agar ada kenyamanan pada responden ketika ia menceritakan masalahnya yang belum tentu bisa ia ceritakan pada ornang lain. Kemudia setelah menjelaskan asas-asas dan kegiatan apa saja yang akan dilakukan pada tahap konselingini, peneliti menanyakan kesiapan responden untuk menjalani kegiatan konseling ini.

---

<sup>5</sup> Wawancara dengan NF remaja kampung curug bonteng desa kramat jati (pada tanggal 4 april 2021)

Setelah ada persetujuan dari responden untuk mengikuti kegiatan ini, maka peneliti mulai memasuki tahap inti.

**Tahap inti**, ditahap ini, peneliti mulai memasuki tahap kegiatan inti dari konseling. Peneliti mulai menanyakan permasalahan yang dihadapi dari responden. Meminta responden untuk menceritakan permasalahan yang dihadapinya. Kemudian NF menceritakan bahwa ia memiliki masalah yaitu merasa kurang percaya diri dengan berat badan yang ia miliki. Karena mempunyai badan yang tidak sama seperti teman seusianya. Kemudian masalah lainnya juga yaitu mempunyai pengalaman menyedihkan pada masa lalu. Yaitu kehilangan orang tua (ibu) dan adiknya dalam waktu yang bersamaan. Hal itu yang paling membuatnya merasa tertekan hingga saat ini jik teringat kejadian tersebut. Dan membuatnya tidak bisa mengontrol kecemasan dalam dirinya. Setelah menceritakan permasalahan yang dihadapinya, peneliti menanyakan hobi apa yang dimiliki oleh responden NF. Dan NF mengatakan bahwa ia memiliki hobi memelihara binatang.

**Tahap akhir**, pada tahap ini peneliti menutup pertemuan dengan responden. Dan membuat kesepakatan untuk bertemu dipertemuan selanjutnya. Mengakhiri kegiatan dengan saling memberi salam.

Pertemuan kedua yang dilakukan pada 18 mei 2021, **Tahap awal**, pada tahap ini, kegiatan konseling berlangsung pada tanggal 18 Mei 2021 dan masih bertempat di rumah

responden. Kemudian peneliti menanyakan kabar dari responden.

**Tahap transisi**, pada tahap ini, peneliti menanyakan kesiapan dari responden untuk menjalani kegiatan konseling dipertemuan kedua ini. Dan menegaskan kembali asas-asas yang akan diterapkan, guna untuk meyakinkan responden dan membuat kenyamanan selama kegiatan konseling ini berlangsung.

**Tahap inti**, ditahap inti, peneliti mulai membuka pembicaraan dengan menjelaskan bagaimana pelaksanaan terapi ini akan diterapkan. Seperti tahap-tahap pada terapi. Karena NF mempunyai hobi memelihara binatang yaitu kucing, maka peneliti menerapkan pada untuk melakukan kegiatan konseling ini. Peneliti menjelaskan pada NF, bahwa memelihara kucing memanglah hal yang menyenangkan. Ajak peliharaan itu bermain, maka hal itu akan menimbulkan kebahagiaan di hati. Peneliti juga menjelaskan pada NF, bahwa memelihara kucing pun mempunyai manfaat yang baik untuk kesehatan pikiran, dan membuat ketika perasaan sedang tidak nyaman, maka peliharaan itu bisa menjadi sarana penghibur, agar perasaan responden menjadi lebih tenang.

**Tahap akhir**, di tahap akhir pada kegiatan konseling dipertemuan kedua ini, peneliti meminta responden untuk menjadikan peliharaannya sebagai bagian dari sarana untuk

menghiburnya. Kemudian setelah itu, peneliti menutup kegiatan dan mengingatkan responden bahwa masih ada nada kegiatan konseling yang akan berlangsung di pertemuan selanjutnya, yaitu pertemuan terakhir.

Pertemuan ketiga dilakukan 25 Mei 2021 **Tahap awal**, kali ini, kegiatan konseling dengan responden NF dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2021 dan kegiatan berlangsung masih kediaman responden. Peneliti membuka kegiatan dengan menyapa dan menanyakan kabar dari NF dan membuka obrolan dengan santai

**Tahap transisi**, pada tahap ini, peneliti mulai menanyakan keadaan responden setelah melakukan kegiatan konseling dipertemuan sebelumnya. Dan mengingatkan kembali asas-asas yang akan diterapkan pada kegiatan ini, guna untuk membuat responden tetap merasa nyaman ketika menceritakan permasalahannya.

**Tahap inti**, pada tahap ini peneliti mulai menjuruskan obrolan pada pokok permasalahan pada kegiatan konseling ini. Peneliti meminta NF untuk menceritakan bagaimana perasaannya setelah melaksanakan terapi yang sudah peneliti jelaskan di minggu sebelumnya. NF mengatakan bahwa ketika ia menjadikan hobi memelihara binatang itu menjadi sebuah terapi, ia merasakan ada gejolak kebahagiaan tersendiri ketika bermain dengan binatang peliharaannya. Dan NF mengungkapkan setelah mengetahui bahwa

memelihara binatang bisa dijadikan sebuah terapi dalam mengatasi kecemasan, ia merasa senang. Karena terapi ini mudah dan bisa dilakukan kapan saja. NF menjadikan terapi ini sebuah kebiasaan pada saat ia merasa sedih, cemas, dan hal negatif lainnya. Setelah mendengar pernyataan dari responden, peneliti menanggapi cerita tersebut dengan memberi nasihat kepada responden, bahwasanya dalam memelihara binatang selain membuat hati kita senang, juga ada hukum alam yaitu ketika kita memancarkan kebahagiaan pada alam dan isinya, maka alam dan isinya akan menarik kebahagiaan itu dan memancarkan kembali pada kita.

**Tahap akhir**, ditahap ini, peneliti meminta saran dan kesan pesan dari kegiatan konseling yang sudah dilakukan pada tiga pertemuan ini, guna untuk menjadi sebuah evaluasi bagi peneliti dikemudian hari. Dan memberikan apresiasi terbaik pada responden NF yang sudah bersedia menjalani kegiatan konseling ini. Peneliti menutup kegiatan konseling.

#### 5. Responden SL

Permasalahan yang dialami oleh responden ini adalah kekecewaan nya kepada diri sendiri karena kurang terbuka di dalam penyelesaian masalahnya sendiri. Atau kurang terbuka ketika mempunyai permasalahan. Dengan adanya permasalahannya ini seperti yang sudah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya bahwa SL mempunyai hobi menulis, dengan inilah peneliti menjadikan hobi itu sebagai

terapi karena selain mempermudah kegiatan konseling pada responden, responden pun akan lebih senang dengan hal apa yang ia lakukan adalah hobi.

Pertemuan pertama pada 16 Mei 2021, **Tahap awal**, pertemuan pertama dalam kegiatan konseling yang dilakukan pada responden terakhir ini dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2021. Pelaksanaan kegiatan konseling ini dilaksanakan di rumah responden SL. Peneliti membuka kegiatan ini dengan berbincang santai dengan SL.

**Tahap transisi**, ditahap transisi ini peneliti menjelaskan kegiatan konseling dan asas-asas yang akan diterapkan pada kegiatan ini. Guna untuk membuat responden merasa nyaman ketika akan menceritakan masalah yang dihadapinya. Kemudian setelah menjelaskan asas-asas dan kegiatan apa saja yang akan dilaksanakan pada tahap konseling ini, peneliti menanyakan kesiapan responden untuk menjalani kegiatan konseling ini. Setelah ada persetujuan dari responden untuk mengikuti kegiatan ini, maka peneliti mulai memasuki tahap inti.

**Tahap inti**, ditahap inti, peneliti mulai memasuki kegiatan inti dari kegiatan konseling ini.. yaitu menanyakan permasalahan kecemasan apa yang SL miliki. Dan meminta SL untuk menceritakan masalah yang ia hadapi. SL memiliki masalah yaitu mempunyai kekecewaan tersendiri terhadap dirinya. Karena tidak bisa terbuka dengan orang lain. Dan peneliti

menanggapi permasalahan tersebut dengan menanyakan hobi apa yang SL miliki. SL memiliki hobi yaitu menulis. Ia menceritakan bahwa, ketika ia memiliki masalah, banyak ditumpahkan melalui tulisan. Tidak ada kemauan atau keberanian untuk mengungkapkan perasaannya pada orang lain. Setelah mendengar hobi apa yang SL miliki, maka peneliti menjadikan hobi menulisnya sebagai terapi. Dan menceritakan pada SL bahwa terapi menulis ini dapat menyehatkan bdaan dan tentunya fikiran juga bisa membuang emosi negatif yang terkurung dalam diri seseorang.

**Tahap akhir**, ditahap akhir ini sebelum peneliti menutup pertemuan pertama, membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya. Dan mengakhiri dengan salam.

Pertemuan kedua pada 16, mei 2021 **Tahap awal**, pertemuan pertama dalam kegiatan konseling yang dilakukan pada responden terakhir ini dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2021. Pelaksanaan kegiatan konseling ini dilaksanakan dirumah responden SL. Peneliti membuka kegiatan ini dengan berbincang santai dengan SL.

**Tahap transisi**, ditahap transisi ini peneliti menjelaskan kegiatan konsling dan asas-asas yang akan diterapkan pada kegiatan ini. Guna untuk membuat responden merasa nyaman ketika akan menceritakan masalah yang dihadapinya. Kemudian setelah menjelaskan asas-asas dan kegiatan apa saja yang akan dilaksanakan pada tahap konseling ini, peneliti

menanyakan kesiapan responden untuk menjalani kegiatan konseling ini. Setelah ada persetujuan dari responden untuk mengikuti kegiatan ini, maka peneliti mulai memasuki tahap inti.

**Tahap inti**, ditahap inti, peneliti mulai memasuki kegiatan inti dari kegiatan konseling ini.. yaitu menanyakan permasalahan kecemasan apa yang SL miliki. Dan meminta SL untuk menceritakan masalah yang ia hadapi. SL memiliki masalah yaitu mempunyai kekecewaan tersendiri terhadap dirinya. Karena tidak bisa terbuka dengan orang lain. Dan peneliti menanggapi permasalahan tersebut dengan menanyakan hobi apa yang SL miliki. SL memiliki hobi yaitu menulis. Ia menceritakan bahwa, ketika ia memiliki masalah, banyak ditumpahkan melalui tulisan. Tidak ada kemauan atau keberanian untuk mengungkapkan perasaannya pada orang lain. Setelah mendengar hobi apa yang SL miliki, maka peneliti menjadikan hobi menulisnya sebagai terapi. Dan menceritakan pada SL bahwa terapi menulis ini dapat menyehatkan bdaan dan tentunya fikiran juga bisa membuang emosi negatif yang terkurung dalam diri seseorang.

**Tahap akhir**, ditahap akhir ini sebelum peneliti menutup pertemuan pertama, membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya. Dan mengakhiri dengan salam.

Pertemuan kedua yang dilakukan pada, 23 mei 2021 **Tahap awal**, pada kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 23 Mei

2021. Dan bertepatan dikediaman responden. Peneliti membuka obrolan santai dan menanyakan kabar dari SL.

**Tahap transisi,** pada tahap ini peneliti menjelaskan kembali tentang asas-asas yang diterapkan pada kegiatan ini, dan menjelaskan tahap-tahap konseling juga terapi. Dan menanyakan kesiapan responden untuk menjalani kegiatan konseling dipertemuan kedua ini.

**Tahap inti,** pada tahap ini, peneliti menjelaskan langkah-langkah dari terapi hobi. Karena SL mempunyai hobi menulis, maka peneliti menjelaskan tentang apa saja yang harus responden lakukan dalam mengikuti terapi menulis. Peneliti menjelaskan pada SL bahwa hobi nya sebagai menulis bisa dijadikan sebagai salah satu terapi untuk mengurangi masalah kecemasan yang ia hadapi. Pada tahap ini, diharapkan SL mengikuti semua kegiatan dalam masa terapi dengan sungguh-sungguh. Peneliti mengatakan pada responden bahwa ketika menulis bisa membuat pikiran kita tercurahkan dalam penulisan. Menulis diary pun bisa dijadikan sebagai terapi, karena hal itu merupakan kegiatan yang positif untuk dijalani. Maka, pada pertemuan ini peneliti meminta SL untuk mulai menjadikan hobi menulisnya sebagai terapi jika SL sedang merasa kesepian atau sedih.

**Tahap akhir,** ditahap akhir ini peneliti meminta responden untuk menceritakan masalah dalam hobi menulisnya. Dan menjadikan itu sebuah terapi. Setelah itu, peneliti membuat kesepakatan untuk bertemu kembali dipertemuan ketiga atau

pertemuan terakhir pada kegiatan konseling ini. Peneliti menutup kegiatan dengan memberikan salam

Pertemuan ketiga dilakukan pada 30 Mei 2021, **Tahap awal**, pada kegiatan kali ini peneliti melakukan kegiatan konseling dengan responden SL pada tanggal 30 Mei 2021. Dan bertempat di kediaman responden. Peneliti membuka kegiatan pada tahap awal ini dengan menanyakan kabar dari responden dan mulai memasuki pada tahap transisi

**Tahap transisi**, pada tahap ini, peneliti menjelaskan kembali asas-asas apa saja yang diterapkan dalam kegiatan konseling ini. Dan menanyakan responden SL untuk kesiapannya dalam mengikuti kegiatan konseling di pertemuan terakhir. Setelah mendapat persetujuan dari kesiapan responden, maka peneliti memasuki tahap inti.

**Tahap inti**, pada tahap inti ini, peneliti menanyakan perasaan responden setelah melakukan terapi hobi menulis. Peneliti meminta responden untuk menceritakan perasaannya setelah menjadikan hobinya menulis menjadi sebuah terapi. Menurut pemaparan responden bahwa setelah melakukan terapi hobi menulis ini ia merasa lebih tenang dan terbebas dari pikiran yang mengganggu perasaannya selama ini. Dan menjadi lebih terbuka terhadap dirinya untuk setiap permasalahan yang SL hadapi. Dan merasa lebih sehat baik pikiran ataupun perasaan. Dan SL mengungkapkan bahwa terapi yang peneliti terapkan merupakan kegiatan terapi yang amat menyenangkan baginya.

Tidak perlu biaya mahal untuk melakukan terapi karena kecemasannya. Namun dengan melakukan hobi nya saja itu sudah menjadikan sebuah terapi. SL mengungkapkan bahwa tidak hanya permasalahan berat saja yang ia ceritakan dalam penulisannya. SL menjadikan terapi menulis ini sebuah kegiatan baru yang ia senangi setiap harinya.

**Tahap akhir**, pada tahap akhir, peneliti memberi apresiasi kepada responden atas apa yang telah ia lakukan dan ia capai dalam menerapkan terapi hobi menulis sebagai salah satu saran untuk mengurangi kecemasannya selama ini. Kemudian peneliti meminta saran, kesan dan pesan dari kegiatan konseling ini kepada sl. Dan kegiatan konseling pun berakhir diakhiri dengan salam.

## **B. Hasil Penerapan Terapi Hobi Terhadap Penderita *Anxiety* pada Remaja Akhir di Kampung Curug Bonteng**

Berdasarkan hasil dari penerapan terapi hobi bagi remaja akhir yang mengalami kecemasan berlebihan, maka hasil penanganan proses konseling pada remaja akhir di Kampung Curug Bonteng adalah sebagai berikut :

1. Setelah MSIF melaksanakan kegiatan terapi hobi ia mampu mengendalikan dirinya lebih baik dan menangani kecemasan yang di alami. Sebelumnya responden memiliki permasalahan kurangnya kepercayaan diri dan pernah menjadi korban *bullying* dan menjadikannya menjadi seorang pemalu. Kini

MSIF menjadi pribadi yang lebih percaya diri dan tidak berfokus terhadap permasalahannya.

2. Setelah MY melaksanakan terapi hobi, yang sebelumnya merasa kurang dihargai dan mempunyai konflik keluarga dan juga kurang mendapat perhatian oleh ibu. Kini MY lebih bisa menjadikan hal tersebut adalah sebuah tempat untuknya jalan menuju ke dalam kemandirian seperti berfikir positif dalam menangani sebuah permasalahannya. ia mengatakan bahwa merasa lebih ringan keadaan fikriannya, dari sebelum ia melaksanakan kegiatan konseling ini. Awalnya selalu ada rasa cemas setiap hari yang ia rasakan. Namun setelah melakukan olahraga setiap harinya. Ia merasa keadaan psikologisnya membaik. Bahkan MY ingin meneruskan selalu kebiasaannya berolahraga setiap hari. Dan kebiasaan berolahraga ini membuat MY menjadi lebih percaya diri lagi. Karena merasa pikirannya lebih sehat dan mulai jarang memikirkan hal yang membuatnya merasa cemas. Jadi, pada saat ia mulai merasa cemas dan memikirkan hal yang membuatnya merasa cemas, MY melarikan dirinya ke kegiatan berolahraga.
3. Setelah MRP melaksanakan kegiatan konseling terapi hobi, MRP sudah merasa bahwa rasa disbanding bandingkan itu tidak ada karena kegiatannya senang melakukan hal yang bermanfaat untuk orang lain telah membuatnya menjadi dihargai banyak orang, dan juga MRP telah membangun hubungan baik dengan kakanya.

4. Setelah NF melaksanakan terapi hobi memelihara binatang, ia merasa lebih isa menerima keadaannya dan menerima bahwa kepergian orng tersayang itu adalah takdir Allah. NF sudah merasa tidak lagi memikirkan bahwa dirinya adalah orang yang paling buruk atau tidak sempurna dari teman-temannya karena memiliki berat badan yang lebih besar. Karena mulai sekarang NF lebih memfokuskan dirinya kepada kegiatan yang membuatnya bahagia yaitu dengan cara menerapkan terapi hobi.
5. Setelah SL melakukan kegiatan konseling terapi hobi, SL yang dulunya belum bisa terbuka ketika memiliki permasalahan dan selalu menyalahkan dirinya sendiri, kini SL dapat lebih terbuka walaupun tidak semua orang dapat ia ceritakan, tetapi kepada hobi menulisnya ia mencurahkan apa yang ia rasakan. SL menceritakan semua permasalahannya kedalam bentuk penulisan. Oleh karena itu SL sekarang merasa lebih ringan fikiran dan terlepas dari beban fikiran juga lebih terbuka dan sudah tidk mempermaslaahkan dirinya sendiri.

NO	NAMA	SEBELUM	SESUDAH
1	MSIF	Sering gelisah, jantung berdebar-debar. Sering merasa tidak percaya diri Menjauhi keramaian	Bisa mengendalikan emosional, lebih percaya diri, terbiasa dengan keramaian, menjadi lebih tenang.

2	MY	Sering merasa lemas, Susah tidur, Ketakutan yang berlebih terhadap sesuatu, sering merasa kebingungan, merasa khawatir berlebih.	Mengerti dan memahami bahwa rasa khawatir dan sebagainya bisa di minimalisir. Mulai seimbang dalam memikirkan sesuatu Merasa lebih tenang.
3	MRP	Sering merasa khawatir, gugup, sulit berkonsentrasi, dan pusing.	Menjadi lebih tenang, mulai terbiasa dengan kegiatannya.
4	NF	Sering pusing, menghindari dari keramaian, ketakutan akan masa depan yang akan terjadi, merasa khawatir.	Merasa tenang dan juga mengurangi beban pikirannya. Tidak memikirkan hal negative untuk masa depan Lebih bisa mengontrol rasa khawatir.
5	SL	Jantung berdebar-debar, salah tingkah Merasa takut bahwa tidak dapat menyelesaikan masalah.	Mulai terbiasa terbuka atas perasaannya, merasa lebih tenang. Meminimalisir rasa takut akan masalahnya. Mulai terbiasa menyelesaikan masalahnya.