

BAB IV

PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN

A. Paparan Data

1. Deskripsi Tempat Penelitian

Sejarah Nama Desa Jeblog, diawali kisah rakyat yang menyebutkan bahwa pada saat Desa Jeblog masih berupa hutan, dikenal dengan banyaknya pohon jambu biji. Pohon-pohon jambu biji tersebut tumbuh dan berbuah sangat lebat. Dan karena sangat lebatnya, banyak buah jambu yang berjatuhan ke tanah. Jatuhnya buah jambu tersebut oleh masyarakat dijadikan sebutan Desa "JEBLOG", dari bahasa jawa "Ceblok" (jatuh).

Sementara itu, untuk wilayah Jeblog selatan, dahulu bernama "Ndarungan". Berawal dari kisah yang menyebutkan bahwa para pendatang yang hendak menempati desa, terpaksa harus menebangi pohon-pohon jambu tersebut sampai "lembur" atau "ndarung" (jawa). Sehingga untuk wilayah selatan dikenal dengan dusun "Ndarungan". Sekarang telah berganti Nama menjadi dusun Pundensari.¹

Desa Jeblog merupakan bagian dari Wilayah Kecamatan Talun yang berada pada ketinggian ± 350 m diatas permukaan laut, terletak sebelah Selatan dari Pusat Kecamatan Talun dengan jarak ± 5 Km. Adapun batas-batas wilayahnya adalah sebagai berikut, Sebelah Utara : Ds.

¹ Keterangan diambil dari data yang diperoleh lewat pembukuan profil Desa Jeblog pada tahun 2007

Pasirharjo, Sebelah Selatan: Ds. Jabung, Sebelah Barat: Ds. Tumpang, Sebelah Timur: Ds. Bendosewu.

Adapun lokasi desa Jeblog dapat ditempuh sekitar 4 KM dari ibukota kecamatan, sedangkan dari kota dapat ditempuh dengan jarak kurang lebih 20 KM. Infrastruktur jalan yang ada di desa Jeblog sangat maju, hal ini dikarenakan desa ini merupakan salah satu desa yang dilintasi jalan antar kota yang menghubungkan antara Tulungagung, Blitar dan Malang, selain itu ketersediaan an angkutan umum di desa Jeblog tersedia setiap hari. Hal-hal tersebut menyebabkan mudahnya akses transportasi dalam perjalanan. Data penduduk Desa Jeblog (Pendataan akhir Tahun 2007) adalah sebagai berikut:

Jumlah Penduduk Berdasarkan Usia

Tabel.4.1

No	Usia	Laki-laki	perempuan	Jumlah	Persentase
1	0-4	155	163	318 orang	7.10 %
2	5-9	175	183	358 orang	7.99 %
3	10-14	177	177	354 orang	7.90 %
4	15-19	173	174	347 orang	7.74 %
5	20-24	150	154	304 orang	6.78 %
6	25-29	152	156	308 orang	6.87 %
7	30-34	151	151	302 orang	6.74 %

8	35-39	147	125	272 orang	6.07 %
9	40-44	150	142	292 orang	6.52 %
10	45-49	131	139	270 orang	6.02 %
11	50-54	129	130	259 orang	5.78 %
12	55-58	120	124	244 orang	5.44 %
13	>59	241	283	524 orang	11.70 %
Jumlah Total				4478 orang	100,00 %

Dari data di atas nampak bahwa penduduk usia produktif pada usia 15-54 tahun Desa Jeblog sekitar 2.354 atau hampir 53 %. Hal ini merupakan modal berharga bagi pengadaan tenaga produktif dan SDM.

Sedangkan ditinjau dari segi pendidikan SDM yang tersebar di desa Jeblog adalah sebagai berikut:

Tingkat pendidikan
Tabel. 4.2

Usia Pra-Sekolah	271
Tidak Tamat SD	858
Tamat Sekolah SD	1423
Tamat Sekolah SMP	543
Tamat Sekolah SMA	505
Tamat Sekolah PT/ Akademi	74

Adapun prasarana sosial untuk menunjang Sumber daya manusia ataupun kegiatan masyarakat sebagai berikut:

Prasarana Pendidikan

- Jumlah TK : 6 buah
- Jumlah SD : 1 buah

Prasarana Kesehatan

- Jumlah Posyandu : 5 buah
- jumlah Bidan Desa : 1 orang
- Jumlah Dukun terlatih : 4 orang

Tempat Peribadatan

- Jumlah Masjid : 3 buah
- Jumlah Musholla : 18 buah

Melihat Desa Jeblog yang sudah dipaparkan diatas ada beberapa hal yang dapat di analisis sebagai bahan kajian dalam penelitian ini. Melihat Desa Jeblog sebagai desa yang memiliki jalan lintas selatan yang menghubungkan Kota dalam provinsi serta ditambah mudahnya ketersediaan angkutan umum akan dibarengi akses budaya yang masuk dari daerah lain. Belum adanya SMP dan SMA di Desa Jeblog menyebabkan para remaja desa Jeblog harus keluar dari desa untuk mendapatkan pendidikan. Hal ini juga mempengaruhi budaya yang masuk dapat dibawa oleh para remaja yang sekolah di luar Desa Jeblog.

Selain itu belum adanya lapangan pekerjaan yang dapat menampung usia produktif desa Jeblog mengharuskan banyaknya masyarakat untuk

merantau keluar daerah untuk mencari pekerjaan terutama remaja dan dewasa. Adanya dominasi usia remaja dan dewasa juga menyebabkan akses budaya baru yang digandrungi oleh kalangan tersebut masuk di desa yang dibawa dari luar daerah. Budaya yang masuk di desa akan mempengaruhi lingkungan serta menyebabkan perubahan sosial di masyarakat Desa Jeblog.

2. Deskripsi Subjek

Seseorang yang mempunyai masalah dan memerlukan bantuan untuk menyelesaikan masalahnya dalam istilah konseling, sering disebut dengan konseli. Berikut identitas dan latar belakang konseli.

1. Biodata Subjek

Subjek 1 (AB)

Nama : AB (Nama samaran)

Tanggal lahir : 18 Agustus 1997

Jenis kelamin : laki-laki

Status : belum kawin

Pekerjaan : pengangguran

2. Latar belakang

Subjek 1 (AB) lahir dari keluarga yang cukup mapan di lingkungannya. Ayahnya seorang wiraswasta dan ibunya seorang ibu rumah tangga. Dia merupakan anak pertama dari dua saudara. Adiknya adalah seorang perempuan. Menjadi seorang anak laki-laki di keluarganya membuat AB lebih sering keluar rumah, hal

ini dikarenakan bahwa di rumah, AB tidak memiliki teman bermain seusianya. Orang tua AB menyadari hal tersebut adalah sebuah kewajaran, mengingat usia AB dalam fase remaja. Kewajaran tersebut muncul dikarenakan AB yang pada masa kecil sampai remaja seringkali dimanja, hal ini mengakibatkan orang tua AB tidak berani untuk menekan AB untuk tetap di rumah.

3. Lingkungan Subjek

Lingkungan Subjek 1 (AB) tinggal adalah lingkungan yang di dominasi oleh para orang dewasa dan orang tua. AB sangat sering keluar rumah untuk ke rumah temanya, jalan-jalan, atau nongkrong. Kebanyakan teman-teman konseli adalah komunitas motor (modifikasi). Hal ini dikarenakan AB tidak mempunyai teman seusia di lingkungan. Adapun teman seusia AB sebenarnya beragam dalam ada yang baik dan ada yang buruk. Adanya kecenderungan AB masuk dalam komunitas motor dikarenakan akses yang paling dekat rumah AB. selain itu adanya banyak remaja serta keramaian dalam komunitas tersebut menyebabkan AB tertarik untuk bergaul di dalamnya.

4. Kondisi ekonomi

Keluarga Subjek 1 (AB) tergolong keluarga yang cukup mapan di bidang finansial. Orang tua Subjek mempunyai kebun dan sawah yang luas. Sawah yang di miliki oleh keluarga Subjek

ditanami cabai serta sayur-sayuran. Selain itu juga hasil panen sering dikirim keluar daerah. Pendapatan yang diperoleh keluarga AB menunjang kecenderungan kebutuhan AB. salah satunya memodifikasi motor, selain itu kemapanan tersebut juga membuat AB terlalu dimanjakan di dalam rumahnya. Semua kebutuhan AB yang sifatnya sekunder dipenuhi oleh orang tuanya.

5. Latar belakang agama

Subjek 1 (AB) tumbuh dan besar di keluarga agamis, sejak kecil Subjek sudah mengenyam pendidikan keagamaan di madrasah. Namun pendidikan di madrasah ini tidak berlanjut ketika AB memasuki SMP. Dikarenakan keengganan AB untuk melanjutkan. Keengganan ini muncul karena teman pergaulan AB tidak masuk madrasah, sehingga sore hari waktu madrasah yang biasanya AB lakukan dibuat untuk main dengan temanya. Selain itu tidak adanya perhatian khusus oleh orang tua AB yang repot pada pekerjaannya juga menjadi faktor tambahan AB untuk tidak melanjutkan pendidikan agama di madrasah.

6. Latar belakang pendidikan

Pendidikan Subjek 1 (AB) dimulai di Taman kanak-kanak, setelah dari taman kanak-kanak konseli melanjutkan ke Sekolah dasar Negeri (SDN). Setelah lulus dari SDN, AB melanjutkan sekolah di Sekolah Menengah Pertama (SMP), Setelah tamat di

SMP, subjek melanjutkan di SMK, namun di SMK Subjek hanya menempuh pendidikan sampai kelas 2 SMK dikarenakan di keluarkan dari sekolah. Hal ini dikarenakan AB seringkali bolos sekolah, selain itu AB juga pernah kedapatan terlibat tawuran dan minum-minuman keras di waktu sekolahnya. Adapun catatan dari pendidikan AB yang melanjutkan di SMP atau di SMK tersebut berada diluar desa AB yakni di SMP 1 talun dan SMK Islam Kota Blitar menyebabkan kurang adanya pantauan dari keluarga terhadap perilaku AB di luar rumah.

1. Biodata Subjek 2 (SW)

Nama : SW (Nama samaran)
Tanggal lahir : 24 April 1993
Jenis kelamin : laki-laki
Status : belum kawin
Pekerjaan : Montir (teknisi mesin/Bengkel)

2. Latar belakang

Subjek 2 (SW) lahir dari keluarga yang tergolong cukup. SW adalah anak kedua dari dua saudara. Saudara SW adalah Laki-laki. Ayahnya SW telah meninggal sejak usianya 8 tahun sedangkan ibunya menjadi Tenaga Kerja Wanita (TKW) di luar negeri sejak meninggalnya ayah SW, hal ini dilakukan ibu SW agar dapat memenuhi ekonomi keluarga. Sejak kecil SW hidup bersama kakaknya yang diasuh oleh neneknya. Hal ini

menyebabkan pendidikan dalam keluarga yang dialami SW kurang, dikarenakan kaka SW bekerja sedangkan nenek yang mengasuh SW sudah tua.

3. Lingkungan Subjek

Lingkungan Subjek 2 (SW) adalah lingkungan yang mayoritas remaja laki-laki. Adapun remaja di lingkungan SW adalah remaja nakal, hal ini dikarenakan remaja di lingkungan SW rata-rata mengenyam pendidikan SD dan SMP sehingga menyebabkan para remaja mempunyai kebiasaan siang kerja malam nongkrong untuk begadang. Rumah SW salah satu rumah untuk tempat nongkrong para remaja di daerah tersebut, karena hanya neneknya yang berada di rumah menyebabkan tidak adanya larangan bagi siapapun yang nongkrong di rumah SW. Tak lain daripada itu adanya tempat nongkrong di depan rumah SW juga menjadi tempat berkumpulnya remaja di lingkungan SW.

4. Kondisi ekonomi

Keluarga SW adalah keluarga yang cukup sederhana. Hal ini dikarenakan nenek SW tidak bekerja melainkan hanya hidup dengan uang kiriman dari ibu SW, sedangkan SW sendiri untuk memenuhi kebutuhannya menjadi teknisi motor atau montir di bengkel. Karena uang yang dikirim oleh ibunya hanya dapat memenuhi kebutuhan pokok keluarganya.

5. Latar belakang agama

Subjek 2 (SW) mengenyam pendidikan keagamaan hanya di sekolah dasar yakni Madrasah Ibtidaiyah (MI). Hal ini disebabkan kurang adanya pendidikan keagamaan di rumah AB, selain itu tidak adanya madrasah di lingkungan SW, dan teman-teman SW yang tidak mengenyam pendidikan agama di madrasah.

6. Latar belakang pendidikan

Subjek 2 (SW) mulai mengenyam pendidikan di Taman kanak-kanak, setelah tamat dari Taman kanak-kanak, SW melanjutkan di Madrasah Ibtidaiyah, selesai di Madrasah Ibtidaiyah, SW melanjutkan pendidikannya di SMP. Setelah lulus dari SMP, SW tidak melanjutkan pendidikannya dikarenakan faktor ekonomi. SW harus bekerja setelah lulus SMP.

3. Deskripsi Masalah

Masalah merupakan warna-warni dalam menjalani kehidupan. Sebagai pewarna dalam kehidupan, masalah idealnya harus segera diatasi agar tidak menyebabkan kerusakan perkembangan diri dalam menjalani kehidupan. Peneliti mengangkat permasalahan yang dialami oleh AB dan SW (Nama inisial) seorang mantan anak PUNK, berikut uraian dari permasalahannya:

Subjek 1 (AB) selalu mengalami kecemasan dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan AB disebabkan dirinya dulu adalah anak PUNK dengan penampilan rambut mohawk, bertato dan menggunakan

piercing. Sedangkan dalam masyarakat pada umumnya dan khususnya lingkungan yang ditinggali oleh AB, PUNK mendapatkan stigma negatif dari masyarakat. Anak PUNK adalah anak nakal, preman, berandalan, tukang rusuh, suka mabuk-mabukan. Begitulah masyarakat memandang dirinya. Selain itu AB juga memikirkan masa depannya, terutama dalam hal pekerjaan. AB ingin bekerja dengan layak akan tetapi dengan kondisi fisik yang sudah tidak normal, seperti menggunakan piercing, bertato mengakibatkan sulitnya AB untuk mendapatkan pekerjaan yang layak. AB sebenarnya ingin berubah, tidak menjadi anak PUNK.

AB Ingin menjalani kehidupan seperti masyarakat pada umumnya terlebih menjadi remaja yang baik. Adanya kecemasan yang dialami menyebabkan AB ingin kembali ke dunia PUNK, selain itu AB suka bermain Play Station (PS), atau Nongkrong bahkan jarang berada di rumah. Hal itu disebabkan karena Adanya ketidakmampuan AB dalam mengatasi kecemasan.

Subjek 2 (SW), seperti halnya AB, SW merupakan mantan PUNK. SW tidak terlalu memikirkan lingkungan sekitarnya, karena sudah hal biasa di lingkungan SW ketika umur remaja menjadi anak nakal. Akan tetapi seperti yang dialami AB, SW juga sering mengalami kecemasan. Kecemasan AB sering terjadi di malam hari. Dalam kecemasan yang dialami, SW memikirkan tentang masa depan terlebih adalah pekerjaannya. SW ingin seperti kakaknya yang ingin memiliki pekerjaan

yang layak. Kakak SW adalah salah satu pegawai perusahaan di Surabaya. Akan tetapi SW tidak bisa seperti kakaknya untuk mendapatkan pekerjaan yang layak. Hal ini disebabkan oleh tangannya yang memiliki tato.

Selain masalah pekerjaan, SW juga gelisah ketika memikirkan masa depannya. Menurutnya seorang yang nakal bahkan mempunyai tato itu hidupnya akan suram tidak punya masa depan yang baik. Tidak jarang SW mendapatkan perlakuan negatif secara verbal ketika mau melamar pekerjaan. Dalam menghadapi kecemasannya SW sulit untuk tidur. Selain masalah pekerjaan SW juga khawatir akan jodohnya, Ketika SW dihadapkan kecemasan, hal yang dilakukan SW adalah keluar rumah, selain itu tidak jarang SW juga mengalihkan kecemasannya untuk minum minuman keras.

Sebetulnya SW sadar apa yang dialaminya tidak benar, selain itu persepsi SW tentang mantan PUNK yang cenderung negatif ingin dirubahnya. Akan tetapi SW kesulitan untuk melaksanakan. Karena SW masih sering bergaul dengan teman-teman di rumah. Bahkan ketika SW mulai merubah sedikit tentang perilakunya dan melakukan ibadah SW sering kali di *bully* oleh teman-temanya.

Mengetahui permasalahan yang dialami oleh AB dan SW, peneliti ingin membantu dengan menggunakan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Berbasis Islam untuk mengatasi kecemasannya.

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) berbasis Islam dilaksanakan dengan cara melakukan upaya penyadaran kepada AB dan SW bahwa segala sesuatu itu terkadang tidak sesuai dengan apa yang dikehendakinya. Jika AB merasa lingkungannya tidak membuat nyaman serta mendukung dengan kehadiran AB, sementara SW dengan terlalu memikirkan tentang masa depannya pekerjaan dan jodohnya. Maka AB dan SW harus belajar untuk berpikir positif, yakni berpikir secara rasional untuk menerima lingkungannya dan mengubah perilakunya agar lingkungan dapat menerimanya agar AB merasa nyaman tinggal di tempat tinggalnya sementara SW mencoba merubah kebiasaannya yang lebih produktif.

Dalam *Rational Behaviour Emotive Therapy* (REBT) berbasis Islam juga berupaya melakukan penyadaran bahwa setiap hal yang negatif dalam pikiran atau dirinya adalah sesuatu yang kemungkinan belum pasti terjadi. Penyadaran ini dilaksanakan dengan mengajak AB dan SW untuk memikirkan pikiran negatif yang telah menyebabkan gangguan pada tingkah laku dan kecemasannya, serta menunjukkan ketidak logisan pemikirannya tersebut. perihal ini adalah tentang gagasan bahwa Kehadiran AB tidak diterima di masyarakatnya dan suramnya masa depan dengan dalih dia adalah mantan anak PUNK sedangkan SW adalah kekhawatiran tentang masa depan dan pekerjaannya yang pada akhirnya menyebabkan kecemasan. Pada gilirannya kecemasan tersebut menyebabkan AB tidak Nyaman berada di rumah atau di

lingkungannya. Selain itu, AB juga sering keluar rumah (nongkrong) dan bermain PS. Sementara kecemasan yang dialami SW akan menyebabkan sulit untuk tidur sering keluar malam, balapan motor dan minum-minuman keras.

Selanjutnya peneliti (konselor) menunjukkan bahwa pikiran dan keyakinan yang dialami AB dan SW tidak betul, dan tidak ada gunanya. Kemudian menunjukkan bahwa pikiran dan keyakinan tersebut akan membuat gangguan emosional dan tingkah laku AB dan SW. Setelah proses ini peneliti (konselor) juga memberikan pemikiran alternatif pada cara berpikir AB dan SW sehingga dapat mengamati dan memahami serta dapat meminimalisir pikiran yang irasional dengan kesimpulan yang tidak logis.

Setelah pelaksanaan penyadaran, AB diharapkan dapat mengaplikasikan pikiran-pikiran positifnya dengan kegiatan positif. Seiring dengan paparan *Rational Behaviour Emotive Therapy* (REBT) berbasis Islam sebelumnya, bahwa gangguan psikologis muncul diakibatkan dengan adanya pikiran-pikiran irasional yang dialami oleh individu. Adapun tujuan dalam pelaksanaan terapi ini adalah membantu individu dalam mengatasi permasalahannya serta membantu menggali potensi, mengembalikan fitrah (Hakikat kemanusiaan), mencapai pikiran rasional, perilaku produktif, kebahagiaan dan aktualisasi.

4. Deskripsi Proses Penelitian

Berpikir secara rasional adalah keistimewaan yang diberikan Tuhan kepada manusia. Manusia diberikan akal untuk berpikir. Bahkan dalam Islam, manusia di amanahi sebagai khalifah di bumi ini karena memiliki kemampuan berpikir, yang tidak dimiliki oleh makhluk yang lain. Kemampuan ini sangatlah penting untuk digunakan sebagai mestinya, yakni berfikir secara rasional. Berfikir secara rasional dibutuhkan manusia guna menjalani kehidupan agar tidak mudah mengakibatkan gangguan dalam perkembangan dirinya, baik perkembangan secara psikologis maupun biologis, baik secara emosional maupun fungsional. Kemampuan berfikir secara rasional memungkinkan manusia berpikir produktif, matang dalam setiap rencana menjalani kehidupan. Dalam proses perencanaan akan menghadirkan alternatif-alternatif solusi kegagalan, sehingga hal ini mampu untuk menghadirkan sikap optimis dan penuh semangat dalam menjalani kehidupan.

Dalam pelaksanaan terapi *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis Islam, peneliti atau konselor melakukan pendekatan secara emosional kepada Konseli, yakni AB atau SW. Hal ini amat penting untuk dilakukan dalam rangka menumbuhkan kepercayaan antara AB atau SW dengan peneliti (konselor). Ketika AB atau SW memiliki kepercayaan, pada gilirannya akan tertanam rasa nyaman, sehingga membuka lebar kesempatan dalam mengatasi masalah yang sedang dialaminya. Selain dengan AB atau SW, peneliti (konselor) juga

melakukan pendekatan dengan orang tua serta kawan-kawan AB atau SW agar mendapatkan data dari informasi mengenai karakter dan masalah yang sedang dialami oleh AB atau SW.

Pelaksanaan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis Islam dalam menurunkan kecemasan AB ini sandarkan pada beberapa tahapan. Tahapan-tahapan tersebut adalah:

a) Identifikasi masalah

Proses identifikasi masalah ini dimulai dengan mengulas masalah apa yang dialami oleh AB dan SW secara mendalam. Teknik yang digunakan dengan berdiskusi dengan AB apa yang sekiranya ingin didapatkan dalam proses konseling ini. Diskusi ini berguna untuk menghindari adanya harapan dan sasaran yang sekiranya tidak relevan dengan kepentingan peneliti (konselor) dan AB atau SW.

Identifikasi masalah ini berkaitan dengan gejala apa yang dialami oleh AB dan SW ketika sedang mengalami kecemasan. Dalam proses ini dilakukan penggalian informasi secara mendalam tentang diri AB dan SW. Hal ini digunakan untuk meminimalisir adanya ketidak tepatan dalam proses terapi yang akan di laksanakan. Informasi yang di dapatkan dari AB dan SW melalui observasi dan wawancara dengan orang tua ataupun kawan dari AB dan SW. Adapun data yang diperoleh diulas sebagai berikut:

➤ **Subjek 1 (AB)**

AB merupakan anak pertama dari dua saudara, saudara AB seorang perempuan. Ayahnya seorang wiraswasta dan ibunya sebagai pekerja rumah tangga. Terlahir sebagai anak pertama serta laki-laki membuat kedua orang tuanya terlalu memanjakan AB. Dari kecil apapun yang diminta oleh AB, selalu dituruti oleh orang tuanya. Sejak kecil AB mengenyam pendidikannya di lingkungan AB. Pendidikan AB di Mulai dari Taman kanak-kanak, setelah dari TK AB melanjutkan di SDN. Selain belajar ilmu umum di SDN AB juga belajar di madrasah. Setelah lulus SDN, AB melanjutkan pendidikannya di SMP di luar lingkungan AB (Berbeda Desa).

Waktu SMP inilah AB sudah tidak belajar lagi di madrasah. Pada waktu SMP inilah AB mengenal teman-teman di luar lingkungannya. Teman-teman AB di SMP tergolong adalah anak yang nakal-nakal. Menurut paparan AB. Teman-teman AB di SMP adalah sebagian besar merokok, beberapa komunitas motor, selain itu juga tidak jarang kumpul dan mabuk-mabuk an. Setelah lulus SMP, AB melanjutkan pendidikannya di SMK. Di SMK AB hanya sampai kelas XI atau dua, hal ini dikarenakan AB dikeluarkan dari sekolahnya. Sekitar satu tahun setelah AB di keluarkan mulai lah dia masuk ke dunia PUNK.

Masuknya AB ke dunia PUNK ini bermula dari ajakan teman temanya. Aktivitas yang pertama kali dilakukan adalah “*nyetreet*”. Istilah “*nyetreet*” dalam PUNK adalah melakukan perjalanan dari

daerah ke daerah dengan penampilan PUNK dan membawa gitar. Biasanya dapat di temui di setiap perempatan lampu (*traffic light*) di kota-kota. Selain “*nyetreet*” AB juga mengikuti setiap acara yang di selenggarakan komunitas PUNK di daerah luar.

Tidak jauh berbeda dengan aktivitasnya di rumah sebelum masuk PUNK. Balapan motor, nongkrong, mabuk, mengikuti acara orkes, pentas musik dan berjoget joget ala PUNK “pogo” juga dilakukan. Kendati demikian perbedaannya hanya di penampilan. Setelah masuk PUNK kurang lebih 5 bulanan AB, merubah gaya tampilannya. Pada waktu ini tampilan AB memang betul adalah tampilan anak PUNK, dengan memakai celana jeans ketat, jaket lusuh, sepatu boots, potongan rambut model *mohawk*, serta melubangi telinga sebesar lubang plaster kecil “piercing”.

Dengan aktivitas dan penampilan seperti itu pihak keluarga AB tidak terlalu berani untuk memarahi AB agar menjauhinya. Hal ini disebabkan ada kekhawatiran AB ketika terlalu ditekan dan dimarahi akan meninggalkan rumah. Bahkan orang tua AB pasrah dengan apa yang dilakukan AB, selain itu memang pihak orang tua AB memaklumi karena AB adalah laki-laki dan memasuki usia remaja.

“Bagaimana ya mas...!!! Namanya juga anak laki-laki, kalau terlalu ditekan khawatirnya dia meninggalkan rumah. Doanya sajalah mas semoga dia sadar dan mau merubahnya semua aktivitas dan kecenderungan yang tidak baik”²

² Wawancara dengan ibu AB pada 18 juni 2018 pukul 14.20 wib

Gaya hidup dan penampilan AB menjadi anak PUNK, kurang lebih 4 tahun. Setelah 4 tahun masuk dunia PUNK, AB mulai nampak menunjukkan kesadaran tentang menjauhi dunia PUNK tersebut. Kesadaran AB bermula ketika dia terkena sakit parah akibat mengkonsumsi minuman alkohol yang terlalu banyak serta mengonsumsi obat candu kelas rendah “istilahnya pil anjing (double L). Selama 1 bulan AB dirawat di rumah sakit. Selama itu pula AB mulai memikirkan kehidupannya dan masa depannya.

“Gini bro, saya sadar itu ketika saya sakit parah di rumah sakit, ya tau sendiri lah kenapa bisa seperti itu. Nah pas waktu di rumah sakit itu saya kepikiran dengan kehidupan dan masa depanku. Dirimu aja bisa berubah kenapa aku tidak” ujar AB. (W, ABI, 46)³

Setelah apa yang dialami AB, AB ingin kembali hidup seperti masyarakat pada umumnya dan remaja biasa khususnya. AB memutuskan untuk berhenti aktivitas di komunitas PUNK. Ketika AB memutuskan untuk berhenti menjadi anak PUNK. AB seringkali di bully di lingkungannya, ketika dia berkumpul dengan teman temanya (nongkrong) AB sering di sebut sebagai anak PUNK yang insaf, PUNK Amatiran.

Selain itu tidak jarang ada orang sekitar ketika bertemu dengannya menyebut AB, sebagai preman. Tidak hanya itu juga bahkan ada yang menyindir AB ketika acara yasinan dengan gerakan orang mabuk, ini terjadi ketika para jamaah yasinan memasuki acara makan-makan.

³ Wawancara pada AB pada 18 Juni 2018, pukul 15.15 wib.

Tidak hanya itu juga bahkan beberapa orang mengatakan pada AB bahwa masa depannya suram, sulit mendapatkan pekerjaanya dengan kenakalan dan bentuk fisiknya.

AB merasa dikucilkan dilingkungannya, selain itu AB merasa bahwa masyarakat tidak mau menerimanya. Selain itu AB merasa dirinya terlalu kotor untuk berkomunikasi pada lingkungannya. Terlalu kotor untuk pergi ke masjid atau acara-acara keagamaan. Hal-hal tersebut tidak AB ceritakan kepada orang tuanya, sehingga orang tua AB menganggap AB baik-baik saja. Selain itu orang tua AB merasa bahwa anaknya sudah sedikit berubah dengan tidak lagi jadi anak PUNK.

Bermula dari sinilah permasalahan dalam diri AB muncul, AB cenderung menarik diri dari lingkungannya serta menyebabkan kecenderungan aktivitas yang negatif AB sedikit banyak masih dilakukan semisal nongkrong dan mabuk-mabuk an, selain itu AB juga sering keluar rumah, dan bermain PS. Bahkan AB mempunyai niat untuk kembali masuk dalam dunia PUNK.

Ketika di rumah AB sering merasakan kegelisahan, dengan bayang-bayang seperti yang sudah di paparkan diatas, selain itu AB juga kesulitan untuk tidur. AB bisa tidur ketika sudah mau subuh. Penambahan yang lain adalah ketika AB merasa kesepian di rumah, AB sering nongkrong di tempat PS untuk menghilangkan kesepiannya. Bahkan hampir setiap hari AB nongkrong di rental PS. Ketika AB sehari tidak ke rental PS AB sering mengalami kecemasan.

Tak berhenti disitu, ketika AB mengalami perasaan yang was-was dan gundah dalam menghadapi suatu masalah “jibek” AB melampiaskan untuk meminum alkohol atau mengkonsumsi obat anjing atau pil “destro”. Pada hal selanjutnya AB ingin kembali menjalani hidup sebagaimana anak PUNK yang bebas, tanpa masalah.

Pada keterangan yang lain, AB ketika di rumah sering memikirkan ha-hal yang negatif tentang dirinya, seperti kehadirannya diabaikan di masyarakat, tidak mempunyai pekerjaan, amalnya tidak diterima oleh Tuhan, sulit mendapatkan jodoh. Sia-sianya AB untuk merubah hidup yang lebih baik. Hal ini sering terjadi di waktu malam hari ketika mau tidur. Selain itu AB merasa bersalah dengan siapapun yang dia temui. Tidak jarang AB mengeluarkan keringat serta sering buang air kecil di ketika mau tidur.

AB juga tidak segan-segan memarahi adiknya, padahal kesalahan adiknya wajar di usianya yang masih remaja. Selain itu AB juga sering meminta apapun kepada orang tuanya yang berkaitan dengan hal-hal yang mewah. Dan permintaannya harus segera diikuti, hal ini menyebabkan sering adanya perdebatan bahkan pertengkaran antara AB dengan orang tuanya. Ketika di masyarakat AB selalu diam dan tidak terlalu tidak nyambung jika diajak berbicara. Pada taraf tertentu kadangkala AB melakukan ibadah kalau dia ingat, tetapi tidak konsisten. AB memaparkan bahwa hal yang berkaitan dengan ibadah hanya

kadangkala dilakukan semisal salat, itu pun seminggu tidak lebih dari 5 kali salat.

Hal-hal yang diatas sebenarnya sudah di ketahui AB bahwa itu tidak benar. Namun AB sering kesulitan menghindari perilaku serta kebiasaan-kebiasaan tersebut. AB merasa tidak nyaman dengan hal itu, kendati demikian AB pun tidak mampu mengusir kecemasan di dalam dirinya.

➤ **Subjek 2 (SW)**

SW adalah anak kedua dari dua saudara. Saudara SW seorang laki-laki. Dari kecil SW diasuh oleh neneknya. Bapak SW meninggal ketika SW umur 8 tahun, sedangkan ibu SW bekerja di luar negeri setelah meninggalnya bapak SW. SW mengenyam pendidikan mulai dari taman kanak-kanak, Madrasah Ibtidaiyah, dan terakhir SMP. Karena faktor ekonomi akhirnya SW bekerja setelah lulus dari SMP. Semenjak SW lulus SMP, SW sering nongkrong dengan teman-temannya yang notabenenya anak nakal, hal ini dikarenakan remaja seusianya di lingkungan SW banyak yang nakal. Banyak aktivitas negatif yang dilakukan oleh SW mulai dari mabuk-mabuk an, tawuran saat adanya orkes dangdut, balapan motor serta masuk dalam aktivitas PUNK. SW mulai masuk dalam dunia PUNK 4 tahun setelah lulus dari SMP.

Masuknya SW ke dunia PUNK diajak oleh AN, orang yang sama mengajak AB ke komunitas PUNK. SW masuk dunia PUNK tidak lama kurang lebih 5 bulan. Hal ini dikarenakan AB bekerja di salah satu

bengkel sebagai teknisi. Tidak seperti halnya AB, secara penampilan SW tidak terlalu menampakkan tampilan sebagai PUNK, hanya saja di bertato di tangannya. Akan tetapi aktivitas sebagai seorang PUNK juga dilakukan oleh SW seperti “*Nyetreel*” berkelana dari kota ke kota, mabuk-mabukan dan ngamen di perempatan daerah.

Permasalahan kemudian muncul ketika SW diputuskan oleh pacarnya. SW memiliki hubungan dengan pacarnya sejak di bangku kelas 3 SMP kurang lebih 5 tahun menjalin hubungan. SW di putuskan oleh pacarnya karena orang tua dari pacarnya memandang SW adalah mantan PUNK, anak nakal bahkan memiliki tato.

Orang tua pacar SW tidak menghendaki apabila anaknya berpacaran dengan SW karena tidak mempunyai kerja yang layak dan masa depan yang suram. Setelah diputuskan pacarnya SW mulai sering mengalami kegelisahan. Kegelisahan yang di alami SW membuat dirinya susah tidur.. Selain itu SW juga sering memikirkan tentang masa depannya terlebih pada pekerjaannya. Menurutnya SW sudah terlambat untuk memiliki pekerjaan yang layak karena dirinya memiliki tato, selain itu adanya kekhawatiran masa depan dan jodohnya.

Ketika SW mengalami kegelisahan atau kecemasan SW selalu kadang kala keringat hal ini sering terjadi ketika mau tidur. Hal lain yang dialami SW sering kebingungan, marah-marah tak jelas pada temanya. Bahkan ketika dia tidak bisa tidur, SW keluar rumah untuk nongkrong atau melakukan hal yang negatif dengan minum-minuman keras agar

kegelisahannya hilang. Sebenarnya SW sadar apa yang menjadi kecenderungan negatifnya adalah tindakan yang menyimpang. Akan tetapi SW tetap melakukannya.

Sebenarnya ada niat untuk merubah perilakunya, akan tetapi ketika SW mulai merubah perilakunya di bully oleh teman-temannya. Bahkan dengan adanya tato di tangan SW, dirinya berpikiran tidak ada gunanya merubah perilaku yang produktif. Selain itu bayang-bayang kekhawatiran tentang orang memandang dirinya anak nakal juga dialami oleh SW.⁴ (hal ini dapat dilihat dari verbatim wawancara yang dilakukan: W, SWI, 169, 172, 194)

Untuk memastikan kecemasan yang dialami oleh AB dan SW, Sebagaimana dalam teori kecemasan, konselor mengambil rujukan dari ciri-ciri kecemasan Jeffrey s dkk dalam Shofiyatus sebagai berikut:⁵

⁴ Wawancara dengan SW pada tanggal 24 Juni 2018, pukul 14.40 wib.

⁵ Shofiyatus Salmah, *Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Psikosomatis Di Puskesmas Bungah Gresik*, Skripsi, (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel:Surabaya, 2015), hlm 170-173

Tabel pengisian ciri-ciri kecemasan AB.

Tabel.4.3

No	Ciri-ciri Kecemasan	TP	JR	KD	SR	SLL
1	Gelisah/Gugup				*	
2	Tangan Gemetar		*			
3	Merengut			*		
4	Kekencangan Pada Pori-Pori Kulit Perut Atau Dada		*			
5	Banyak Berkeringat		*			
6	Telapak Tangan Berkeringat			*		
7	Pening/Pingsan	*				
8	Mulut/Kerongkongan Kering	*				
9	Sulit Berbicara			*		
10	Sulit Bernafas		*			
11	Nafas Pendek		*			
12	Jantung Berdebar			*		
13	Suara Bergetar	*				
14	Jari/Anggota Tubuh Dingin			*		
15	Pusing			*		
16	Lemas			*		
17	Sulit Menelan		*			
18	Kerongkongan Tersekat		*			
19	Leher/Punggung Kaku		*			
20	Sensasi Seperti Tercekik	*				
21	Tangan Dingin Dan Lembap		*			
22	Sakit Perut/Mual		*			
23	Panas Dingin		*			
24	Sering Buang Air Kecil				*	
25	Wajah Terasa Memerah			*		
26	Diare		*			
27	Merasa Sensitif/Mudah Marah				*	
28	Menghindar				*	
29	Tidak Mandiri/Melekat				*	
30	Terguncang			*		
31	Khawatir Tentang Sesuatu				*	
32	Terganggu Akan Ketakutan				*	
33	Keyakinan Bahwa Sesuatu Mengerikan Akan Terjadi				*	

34	Terpaku Pada Sensasi Ketubuhan			*		
35	Sangat Waspada Terhadap Sensasi Ketubuhan				*	
36	Terancam Oleh Orang/Peristiwa Yang Normalnya Hanya Sedikit Atau Tidak Mendapat Perhatian				*	
37	Ketakutan/Kehilangan Kontrol			*		
38	Tidak Mampu Menghadapi Masalah				*	
39	Berpikir Dunia Runtuh			*		
40	Semua Tidak Bisa Dikendalikan				*	
41	Merasa Bingung Tanpa Bisa Diatasi				*	
42	Khawatir Terhadap Hal Sepele			*		
43	Berfikir Tentang Hal Mengganggu Yang Sama Berulang				*	
44	Harus Bisa Kabur Dari Keramaian				*	
45	Bingung				*	
46	Tidak Mampu Menghilangkan Pikiran Terganggu				*	
47	Berpikir Akan Segera Mati, Meskipun Dokter Tidak Menemukan Sesuatu Yang Salah Secara Medis		*			
48	Khawatir Akan Ditinggal Sendirian				*	
49	Sulit Konsentrasi				*	

Tabel pengisian ciri-ciri kecemasan SW

Tabel. 4.4

No	Ciri-ciri Kecemasan	TP	JR	KD	SR	SLL
1	Gelisah/Gugup				*	
2	Tangan Gemetar		*			
3	Merengut			*		
4	Kekencangan Pada Pori-Pori Kulit Perut Atau Dada	*				
5	Banyak Berkeringat		*			
6	Telapak Tangan Berkeringat		*			
7	Pening/Pingsan	*				
8	Mulut/Kerongkongan Kering	*				
9	Sulit Berbicara		*			
10	Sulit Bernafas	*				
11	Nafas Pendek		*			
12	Jantung Berdebar		*			
13	Suara Bergetar	*				
14	Jari/Anggota Tubuh Dingin	*				
15	Pusing			*		
16	Lemas			*		
17	Sulit Menelan	*				
18	Kerongkongan Tersekat	*				
19	Leher/Punggung Kaku	*				
20	Sensasi Seperti Tercekik	*				
21	Tangan Dingin Dan Lembap	*				
22	Sakit Perut/Mual		*			
23	Panas Dingin		*			
24	Sering Buang Air Kecil		*			
25	Wajah Terasa Memerah		*			
26	Diare	*				
27	Merasa Sensitif/Mudah Marah				*	
28	Menghindar		*			
29	Tidak Mandiri/Melekat			*		
30	Terguncang			*		
31	Khawatir Tentang Sesuatu				*	
32	Terganggu Akan Ketakutan				*	
33	Keyakinan Bahwa Sesuatu Mengerikan Akan Terjadi			*		

34	Terpaku Pada Sensasi Ketubuhan		*			
35	Sangat Waspada Terhadap Sensasi Ketubuhan		*			
36	Terancam Oleh Orang/Peristiwa Yang Normalnya Hanya Sedikit Atau Tidak Mendapat Perhatian		*			
37	Ketakutan/Kehilangan Kontrol			*		
38	Tidak Mampu Menghadapi Masalah				*	
39	Berpikir Dunia Runtuh		*			
40	Semua Tidak Bisa Dikendalikan			*		
41	Merasa Bingung Tanpa Bisa Diatasi				*	
42	Khawatir Terhadap Hal Sepele		*			
43	Berfikir Tentang Hal Mengganggu Yang Sama Berulang				*	
44	Harus Bisa Kabur Dari Keramaian			*		
45	Bingung				*	
46	Tidak Mampu Menghilangkan Pikiran Terganggu				*	
47	Berpikir Akan Segera Mati, Meskipun Dokter Tidak Menemukan Sesuatu Yang Salah Secara Medis	*				
48	Khawatir Akan Ditinggal Sendirian			*		
49	Sulit Konsentrasi				*	

b) Diagnosis

Berdasarkan informasi yang didapatkan melalui wawancara dan observasi yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa

permasalahan yang dialami oleh AB dan SW mengalami kecemasan. Kecemasan AB dan SW ini disandarkan pada adanya pikiran negatif tentang dirinya dan masa depannya. Adapun beberapa ciri-ciri yang telah diketahui adalah sebagai berikut:

Subjek 1 (AB)

1. Ciri fisik

- a. AB terkadang gelisah setiap kali berkumpul dengan orang-orang
- b. AB sering berkeringat ketika hendak mau tidur
- c. Adanya kerutan di dahi AB karena banyak memikirkan tentang beban pikirannya
- d. Mengalami sesak nafas ketika mengalami kecemasan
- e. Jantung berdebar
- f. Merasa sensitif atau mudah marah
- g. Mengeluarkan keringat saat berbicara di kumpulan orang dewasa
- h. Sering buang air kecil

2. Ciri behaviour

- a. AB sering keluar rumah ketika merasa cemas
- b. AB sering berkumpul dengan temanya baik di rental PS atau di tempat tongkrong
- c. Ketika berada di rumah sering kali konseli merasa bingung.
- d. Sering bermain PS, bahkan mabuk ketika AB mengalami kegundahan dan masalah yang berat

3. Ciri kognitif

- a. Khawatir tentang sesuatu. AB merasa sangat khawatir dengan apa yang ada dalam dirinya. Bahwa dikemudian hari masa depan AB akan suram dan sulit mendapatkan pekerjaannya. Selain itu AB juga khawatir dengan kehadirannya di masyarakat sebagai benalu
- b. Terganggu dan ketakutan. AB selalu terganggu dengan pikiran yang muncul bahwa dirinya adalah seorang berandal, preman, suka mabuk-mabukan, hal ini mengakibatkan AB di *bully* dan tidak di hargai di masyarakat lingkungannya
- c. Terancam. AB merasa terancam dengan kehadirannya di masyarakat sekitar karena di cap sebagai anak PUNK
- d. Merasa bingung dan kesepian. Ketika AB di rumah sering kali mengalami kebingungan mau melakukan hal apa dan merasa kesepian (tidak ada teman).
- e. Sulit mengatasi masalah. Ketika AB dihadapkan pada sebuah masalah dalam kehidupan yang terlalu berat AB menyelesaikannya dengan minum alkohol
- f. Berfikir tentang masa depan dan kehadirannya di masyarakat selalu terjadi berulang ulang
- g. Sulit konsentrasi

Subjek 2 (SW)

1. Ciri fisik

- a. SW sering mengalami kegelisahan

- b. SW terkadang berkeringat ketika hendak mau tidur
 - c. Jantung berdebar ketika mengalami kecemasan
 - d. Merasa sensitif atau mudah marah
2. Ciri behaviour
- a. SW sering keluar rumah ketika merasa cemas
 - b. SW sering balapan motor, bahkan tak jarang SW minum-minuman keras
 - c. Ketika berada di rumah sering kali SW merasa gelisah.
3. Ciri kognitif
- a. Khawatir tentang sesuatu. SW merasa sangat khawatir dengan apa yang ada dalam dirinya. Bahwa di kemudian hari masa depan SW akan suram dan sulit mendapatkan pekerjaannya serta kesulitan mendapatkan pacar (jodoh).
 - b. Terganggu dan ketakutan. SW selalu terganggu dengan pikiran yang muncul bahwa dirinya adalah seorang anak nakal, tangan penuh tato.
 - c. Sulit mengatasi masalah. Ketika SW dihadapkan pada sebuah masalah dalam kehidupan yang terlalu berat SW melampiaskan dengan balapan motor atau minum alkohol
 - d. Berfikir tentang masa depan dan pekerjaannya yang terus berulang
 - e. Sulit konsentrasi
- c) Prognosis

Sesuai dengan data-data yang di peroleh dan identifikasi masalah serta diagnosis yang dilakukan. Maka langkah selanjutnya adalah menetapkan terapi yang akan diberikan pada AB dan SW

(prognosis). Berkaitan dengan permasalahan AB dan SW, peneliti atau peneliti menetapkan memberikan terapi *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis Islam. Hal tersebut disandarkan pada fungsi terapi REBT tersebut yakni, perbaikan, pengembangan dan pencegahan.

Selain itu materi keIslaman digunakan agar fitrahnya sebagai manusia dapat berkembang sebagaimana mestinya dengan pendekatan keagamaan. Fungsi dari pengembangan di sini adalah mengembangkan potensi fitrahnya sebagai manusia. Sementara perbaikan dimaksudkan dengan memperbaiki dirinya. Sedangkan pencegahan adalah upaya meminimalisir adanya pikiran-pikiran atau keyakinan yang irasional.

Berkaitan dengan penggunaan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis Islam mendapatkan penguatan dengan adanya gagasan yang tidak rasional yang dialami oleh AB atau SW. Hal tersebut bersesuaian dengan dasar REBT berbasis Islam bahwa adanya gangguan emosional dan perilaku dalam individu disebabkan adanya pikiran-pikiran irasional yang ada dalam dirinya.

Adanya gagasan yang irasional yang dialami AB dan SW seperti menilai dirinya kotor, serta menjadi benalu di hadapan masyarakat, menjadi aib keluarga. masa depannya yang suram karena berstatus sebagai mantan anak PUNK (AB) dan adanya gagasan negatif tentang masa depan, pekerjaan, dan jodoh dalam diri SW.

Pikiran-pikiran tersebut lah yang menyebabkan kecemasan pada AB dan SW.

Rational Behaviour Emotive Therapy (REBT) berbasis Islam di laksanakan dengan mengubah cara berpikir yang irasional menjadi rasional. Pikiran irasional tersebut yang menyebabkan adanya kecemasan yang dialami oleh AB. Hal ini dilakukan dengan mengajak berpikir AB dan SW tentang penyebab masalah yang dialami oleh AB. dalam pelaksanaan penyadaran ini mengajak AB dan SW untuk berfikir tentang beberapa hal-hal yang irasional sehingga mengakibatkan gangguan pada perilaku AB dan SW, serta menunjukkan ketidak logisanya.

Adapun *langkah-langkah* yang disusun dalam terapi ini adalah sebagai berikut:

1. Pertemuan Pertama

Sesi pertama

- a. Kegiatan : menjalin keakraban, kontrak konseling, memberi Pemahaman tentang maksud, tujuan dan fungsi konseling,
- b. Tujuan : agar suasana konseling tidak menegangkan, konseli dapat memahami konseling yang akan di laksanakan
- c. Metode : cerita humor, dan diskusi
- d. Alokasi Waktu: 30 menit
- e. Prosedur : peneliti (konselor) mulai bercerita tentang kisah hidupnya.

Dimulai dari riwayat pendidikan sampai dengan masalah asmara ataupun kejadian yang mengenang bagi peneliti (konselor), membuat kontrak dalam konseling dengan cara berdiskusi, memberi penjelasan tentang tujuan, fungsi dan manfaat dari konseling

Sesi kedua (identifikasi masalah)

1. Kegiatan : memberikan gambaran umum tentang kecemasan Mempertanyakan keyakinan/pikiran irasionalnya. Membuat daftar masalah
2. Tujuan : dapat memahami kecemasan beserta penyebabnya, Mengajarkan untuk menantang keyakinan/pikiran irasionalnya tanpa bantuan orang lain, memohon pertolongan kepada yang maha kuasa atas segala permasalahan yang dialami.
3. Metode : ceramah, diskusi, dan tanya jawab
4. Alokasi waktu :120 menit
5. Prosedur : peneliti menjelaskan gambaran umum kecemasan, pentingnya menghilangkan kecemasan, mengajak untuk mempertanyakan keyakinan irasional, kemudian melakukan penyangkalan sebagai langkah penyadaran, dan mengajak agar berseia merubah keyakinannya irasionalnya. Menyadarkan bahwa, dalam setiap masalah pasti ada jalanya, kemudian menganjurkan

untuk memohon pertolongan kepada Allah agar senantiasa dipermudah dalam menghadapi permasalahannya. Memberi perintah dalam menyusun draft permasalahan dan selalu mendekatkan diri kepada Allah salah satunya dengan salat dan zikir.

2. Pertemuan Ke Dua

Sesi pertama

- a. Kegiatan : pemberian materi keislaman (*iman, takwa, Muhasabbah, muqarabah, ikhtiar,*), menerima keadaan, menyerang masa lalu.
- b. Tujuan : memperkuat keyakinan rasional, menyadarkan bahwa masalah datangnya dari dirinya sendiri yakni pikiran irasionalnya.
- c. Alokasi waktu : 60 menit
- d. Metode : ceramah tausyiah, diskusi
- e. Prosedur : memberikan pemaparan seputar materi keIslaman, memberi penjelasan tentang pentingnya melatih diri agar bersikap sesuai dengan kepribadian Islam dan menganjurkan agar yakinkan diri atas kekuasaannya, usahakan diri dalam kelemahan serta sampaikan bahwa dirinya butuh petunjuk dan ridhoNya.

Sesi kedua

- a. Kegiatan : penemuan insight, menguatkan keyakinan rasional, evaluasi, berdoa
- b. Tujuan : menemukan felling baru, memberikan bukti akurat terhadap penyelesaian masalah, mengevaluasi semua pertemuan yang telah dilaksanakan.
- c. Metode : tauliah, studi kasus dalam penyelesaian masalah, diskusi, dan wawancara.
- d. Alokasi waktu : 70 menit
- e. Prosedur : membujuk agar sadar keyakinan yang selama ini salah (iB), membiarkan menyatakan kegelisahan tentang masalahnya, serta melakukan konfrontasi terhadap masalah yang dialaminya. b). Mengajukan agar dapat menerima masukan bahkan kritik dari orang lain serta belajar dan meneladani orang-orang yang lebih baik darinya. Dalam proses evaluasi, memberikan beberapa pertanyaan tentang apa saja perubahan yang telah dialaminya setelah mengikuti konseling (wawancara terlampir), menutup keseluruhan proses terapi.

d) D. Treatment

Treatment adalah pelaksanaan memberikan bantuan berdasarkan prognosis yang sudah di paparkan dalam pembasahan sebelumnya. Sebelumnya juga dijelaskan bahwa dalam menangani kecemasan pada AB dan SW, peneliti (konselor) menggunakan

konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis Islam. Proses pelaksanaan terapi ini adalah sebagai berikut:

Subjek 1 (AB)

Pada hari Kamis 21 Juni 2018 pukul 10.00 wib. Peneliti (konselor) bertemu konseli di rumahnya. Dalam pelaksanaan hari tersebut dilakukan 2 sesi. Adapun langkah-langkah yang dilaksanakan dalam sesi pertama adalah peneliti (konselor) mencoba untuk menjelaskan maksud, tujuan dan fungsi diadakan konseling ini, dalam hal ini AB antusias terbukti adanya umpan balik percakapan, setelah memberikan materi konseling, selanjutnya adalah kontrak forum, dimana dalam kontrak forum ini aturannya hanya mengikuti dengan sungguh-sungguh.

Tahapan selanjutnya adalah menjalin kepercayaan dan keakraban, dilakukan dengan peneliti bercerita tentang masa lalu peneliti yang pernah melakukan aktivitas yang sama dengan anak PUNK, namun tidak sampai berlebihan. Kemudian menceritakan juga tentang apa yang merubah peneliti untuk tidak mengulangi hal negatif yang sama, selain itu cerita tentang riwayat pendidikan peneliti serta harapan cita-cita peneliti juga disampaikan. Semua cerita tersebut dibungkus dengan humor. Hal ini dilakukan agar AB juga melihat permasalahan yang hampir sama, dan memberikan

pandangan bahwa seakan peneliti memposisikan diri sebagai diri AB.

Sesi kedua dilaksanakan dengan memberi materi gambaran umum tentang kecemasan beserta pentingnya untuk menghilangkan kecemasan tersebut. Hal ini dilakukan agar AB dapat memahami permasalahan yang muncul dalam dirinya. Setelah memberikan materi tersebut peneliti (konselor) mengajak AB untuk berfikir tentang gagasan-gagasan irasional yang menyebabkan kecemasan dan mempengaruhi perilaku AB.

Proses ini dilakukan dengan cara memberikan gambaran tentang apa yang merupakan keyakinan/pikiran yang melekat dalam diri AB tidaklah benar. Memberikan pembenaran pada pikiran irasional tentang dirinya tidak lah benar. Tidak selamanya apa yang di pikirkan itu sesuai dengan apa yang ada di lapangan. Memang di butuhkan usaha yang keras untuk merubah perilaku menjadi anak PUNK. Terlebih dalam upaya menghilangkan persepsi negatif masyarakat.

Namun usaha keras dan ketekunan agar mencapai hasil yang maksimal, dan jangan lupa untuk memohon petunjuk dan bantuan yang maha kuasa Allah dengan melakukan perintahnya, seperti salat 5 waktu, guna mempermudah keinginannya. Jika AB melalaikan hal

tersebut maka kecemasan akan dialami AB dan berdampak pada perilaku negatifnya.

Peneliti (konselor juga mengajak untuk berfikir positif terhadap dirinya dan masyarakat di sekitarnya. Yang menurutnya menilai jelek tentang dirinya. Mungkin yang dimaksud sebagian masyarakat adalah agar AB kuat terhadap persepsi itu sehingga mengukuhkan perubahannya. Selain itu belum tentu masyarakat mempunyai persepsi negatif tentang dirinya. Banyak juga yang mengapresiasi ketika AB bisa berubah menjadi seorang yang lebih baik. Selama ini AB terlalu tertutup dengan lingkungannya, serta tidak mau mempertanyakan permasalahan ketika dengan teman temanya. Mungkin itu harus AB lakukan dengan terbuka dengan orang lain terkhusus kepada keluarga atau orang tuanya.

Pada hal ini AB tampaknya sedikit pesimis dan sinis terhadap hal tersebut. Menurutnya ketika AB menjalin komunikasi dengan masyarakat sekitar agaknya sulit, karena kadang di *bully* sebagai preman insaf. Selain itu untuk berkomunikasi dengan orang tuanya memang mudah, namun AB tidak berani, atau masih sungkan untuk membicarakan masalah yang dialaminya. Disini peneliti mencoba memberikan saran agar AB mulai menjalin komunikasi dengan orang lain setidaknya dengan pembahasan yang ringan, kalau masalah *bully*, anggap usah di dengarkan. Anggap aja seperti angin yang berlalu. Hal ini bisa dimulai ketika ada masyarakat yang lewat

dan kebetulan bertemu di jalan, kita menyapanya. Dengan orang tua cobalah ketika ada waktu santai ngobrol sedikit banyak tentang dirinya. AB pun bersedia mencoba hal tersebut.

Setelah memberikan gambaran berfikir positif dan langkah konkritnya. Mulailah peneliti (konselor) mengajak AB untuk melawan keyakinan keyakinan yang irasional itu, dalam pelaksanaannya mengajak AB untuk mempertanyakan keyakinan irasionalnya setelah mempertanyakan pikiran-pikiran yang muncul, langkah selanjutnya menganjurkan AB untuk menganalisisnya dengan penyangkalan, apakah pikiran-pikiran ini benar atau tidak. Disinilah sedikit banyak AB mulai menyadari bahwa pikiran yang melekat itu belum tentu benar dan sesuai dengan pikiran diluar dirinya.

Untuk memperkuat pikiran yang tidak rasional mengganggu emosional dan perilakunya, peneliti menunjukkan beberapa contoh, semisalnya. Ketika AB memikirkan hal-hal yang buruk tentang dirinya, masyarakat dan masa depannya, hal ini sering kali membuat AB mengalami kekhawatiran, bahkan kecemasan. Ketika AB tidak nyaman atau cemas, AB akan sering marah, sukar tidur, merasa kesepian. Akhirnya yang dilampiaskan oleh AB adalah pergi dari rumah untuk mendapatkan hiburan, salah satunya di rental PS

Hal ini berlangsung setiap hari. Hiburan itu perlu tapi ada waktunya. Ketika kebiasaan itu tidak dirubah apa yang di khawatirkan AB tentang masa depannya akan terjadi yakni tidak memiliki keterampilan. Waktu muda AB habis untuk mencari hiburan, sedangkan untuk menggali skill yang menunjang mencari pekerjaan tidak dilakukan. Sampai disini konseli mengakui bahwa pikiran buruknya akan mengakibatkan kecemasan, dan pada gilirannya akan menyebabkan kebiasaan yang negatif. Kemudian pun AB mempunyai niatan untuk merubah kerangka/pola pikirnya.

Untuk mempermudah AB dalam mengenali masalahnya, maka peneliti memberi selemba kertas untuk menuliskan masalah-masalah yang dihadapi oleh AB. Hal ini dilakukan agar AB benar merasa ada permasalahan dan tentunya agar AB dapat merubah serta meredakan kecemasan. Setelah membuat draft AB diberi tugas untuk melakukan aktivitas keagamaan seperti salat dan zikir dengan harapan bahwa permasalahan tersebut bisa dipecahkan dan diatasi dengan bantuan kehendak yang maha kuasa Allah

Sesi kedua

Pertemuan ke dua dilaksanakan pada tanggal 23 Juni 2018 pukul 10.15 wib. Sebelum masuk pada pelaksanaan terapi peneliti (konselor) sedikit mengulas tentang pertemuan pertama serta menggali apa yang sudah dilakukan oleh AB. AB mulai merasa

sedikit ada ketenangan dalam menjalani hidupnya, ia mulai meminimalisir adanya pikiran-pikiran yang irasional dalam dirinya, selain itu saat dia merasa kesepian di rumah dia mengajak bicara dengan orang tuanya. Meskipun ringan, AB merasakan adanya kenyamanan dengan orang tuanya. Selain itu ketika tidur AB sudah tidak berkeringat, meskipun sedikit banyak pikiran rasional AB. AB membutuhkan waktu kurang lebih satu sampai dua jam untuk masuk ke tidurnya.

Tambahan lain ketika dia menjalankan salat lima waktu ada perasaan tenang. Tak berhenti disitu, hal kreatif AB lakukan adalah menjalin komunikasi dengan keluarga terdekatnya, ini cukup untuk meringankan beban akan persepsi negatif tentang AB.

Setelah mendengar dari informasi AB, kemudian peneliti memverifikasi informasi dari AB dengan mewawancarai ibu AB. Namun, AB mengalami kendala dalam melakukan hal-hal tersebut, kadangkala muncul perasaan irasionalnya kembali dan AB sulit untuk menghilangkan pikiran irasionalnya, selain itu terkadang masa lalunya muncul sebagai hal yang ingin menuntunnya kembali menjadi anak PUNK. Hal ini terjadi ketika AB melakukan hal-hal diatas pada waktu hari pertama setelah pemberian intervensi pertama, sedangkan hari kedua yang dilakukan AB tidak ada upaya melakukan hal yang sama. Informasi-informasi ini dihimpun sebagai

informasi tambahan sebelum memasuki tahapan atau pertemuan ke dua.

Dalam pertemuan kedua dibagi kedalam dua sesi.

Sesi pertama adalah, sesi pertama dilaksanakan dalam 3 tahapan yakni memberi materi keIslaman, melakukan *assertive* (penerimaan terhadap keadaan), menyerang masa lalu. Dalam pemberian materi ini dilakukan kurang lebih 60 menit. Materi-materi yang disusun disesuaikan dengan kebutuhan AB. Materi yang diberikan adalah materi Iman, takwa, *muhasabah*, *muqarabah*, dan *mujahadah* serta hubungan Manusia dengan Tuhan, alam, dan Manusia. Penyampaian materi ini dengan metode ceramah atau *tausyiah*. Sebelum masuk pada materi iman, menjelaskan gambaran umum tentang hakikat manusia kepada AB. Manusia dalam pandangan Islam adalah makhluk yang paling sempurna dari ciptaan Allah.

Manusia mempunyai fitrah, yakni cenderung pada kebaikan, kebenaran, dan keindahan. Kesempurnaan manusia ditunjang dengan akal agar manusia berfikir, berfikir sesuai fitrahnya untuk menjalani kehidupan di dunia. Fitrah manusia harus selalu dikembangkan agar kita menjadi manusia yang baik. Fitrah manusia dapat redup ketika individu tersebut melakukan segala perbuatan jahat. Perbuatan jahat disadari atau tidak juga ditunjang oleh akal,

dengan pembenarannya. Semisal pencuri membenarkan perilakunya karena kebutuhan keluarga dan membanding kaya dengan koruptor, maka fitrah ini harus selalu dikembangkan salah satunya dengan berfikir rasional, mendaya gunakan akal untuk kebaikan.

Setelah itu masuk ke materi iman, iman merupakan hal yang mendasar harus ada di setiap manusia. Baik iman kepada Allah, hal yang gaib, sepet malaikat jin, surga neraka, takdir. Iman harus selalu di pupuk, ini berkaitan dengan menopang pemberdayaan fitrah manusia. Selain itu ketika beriman kita harus bertakwa kepada sang pencipta, dengan melakukan segala perintahnya dan menjauhi larangannya. Agar selalu mengingat kepada sang pencipta, maka dalam diri perlu ditanamkan *muhasabbah* yakni, introspeksi diri. Dalam introspeksi diri berguna untuk menilai apa yang sudah pernah kita lakukan. Jika kita melakukan kesalahan segera bertobat atau menghindarinya. Kemudian *muroqobah*, *muroqobah* adalah sebagai pengingat bahwa apapun yang kita lakukan setiap hari akan diawasi oleh Allah, sehingga kita harus senantiasa melakukan hal-hal kebaikan. Untuk materi selanjutnya adalah *mujahaddah*, *mujahaddah* adalah bersungguh sungguh, apapun hal yang ingin kita capai, kita harus berusaha dengan sungguh, harus berikhtiar.

Dalam berikhtiar harus ada kemauan yang kuat, memang sangat banyak halangannya, apalagi kalau ingin berubah menjadi lebih baik. Entah itu halangan untuk kembali menjadi anak punk atau

bersungguh sungguh untuk merubah diri. Dalam melakukan iktibar atau usaha, hendaknya diiringi dengan doa, doa bisa dilakukan ketika setelah melakukan salat lima waktu. Selanjutnya usaha-usaha tersebut harus kita pasrahkan kepada Allah. Karena Allah lah yang memberi pilihan yang lebih baik, meskipun kadangkala tidak sesuai dengan apa yang kita harapkan. Materi-materi tersebut diberikan agar AB menyadari bahwa adanya kekuatan besar yang mengatur dunia ini, selain itu pemahaman tersebut agar mengajak AB konsisten melakukan ibadahnya dan melakukan perbuatan baik sebagai benteng dari kemungkaran.

Selain itu agar AB selalu mohon pertolongan dan kemudahan untuk menyelesaikan permasalahannya serta berusaha sungguh-sungguh agar dia menghilangkan citra negatif masyarakatnya serta dapat diterima masyarakatnya, lebih jauh apa yang dia inginkan untuk mendapatkan masa depan yang cerah terpenuhi. Agar tidak mengalami kekecewaan terhadap rencana AB yang tidak sesuai dengan harapannya, maka AB dianjurkan untuk memasrahkan semua kepada Allah.

Tahapan yang kedua dalam pelaksanaan ini adalah, melatih AB untuk menerima keadaan, dalam melatih menerima keadaan ini AB disarankan untuk memikirkan keadaan yang dialaminya, yang itu murni merupakan kesalah dalam dirinya yakni bersumber pada pikiran irasionalnya, selain itu menyarankan agar menyikapi dengan

keikhlasan setiap permasalahan yang datang dari dalam dirinya atau di luar dirinya, dalam artian tabah dalam menghadapinya serta mengingat bahwa pasti ada jalan keluarnya. Proses selanjutnya adalah menyerang masa lalunya, hal ini dilakukan untuk menghilangkan pengaruh buruk masa lalunya yang mengakibatkan gangguan emosional dan tingkah laku.

Dalam proses ini memberikan pemahaman kepada AB bahwa masa lalu itu tidak lah buruk, setiap orang baik pasti mempunyai sisi keburukan, bahkan sebaliknya, orang jahat pun punya sisi kebajikannya, maka masa lalu yang di alami oleh AB harus dijadikan pengalaman bagi kehidupannya, dengan catatan yang baik semakin ditingkatkan sementara yang buruk harus dibuang.

Tahapan kedua adalah membangun *felling* baru serta membangun keyakinan yang kuat terhadap pikiran rasionalnya. Dalam pelaksanaannya membujuk AB untuk menyadari bahwa selama ini keyakinannya salah, di sini lah AB mulai menyadari dan mengemukakan kegelisahan tentang masalahnya. Masalah-masalah yang dialami sebagai kegelisahan kemudian di konfrontasi oleh peneliti (konselor) terhadap AB dengan cara humor atau gojlokan. Hal ini dilakukan agar AB mulai menghilangkan pikiran irasional yang kemudian digantikan dengan pemahaman yang baru. Yakni pemahaman keislaman dan berfikir positif.

Tahap selanjutnya menguatkan pemahaman keIslaman dan berfikir positif dengan cara membuktikan secara riil dan akurat apa yang harus ditempuh oleh AB untuk mengatasi masalah kecemasan dan mewujudkan keinginan untuk sukses dalam masa depannya. Peneliti memberikan perintah agar terbuka bagi siapapun menerima saran atau kritikan sebagai pewarna dalam kehidupan dan pengingat. Karena yang bisa menilai kita adalah orang lain, setelah itu mengajak konseli untuk selalu konsisten terhadap perbuatan baik, dan menghindari tingkah laku yang buruk dengan senantiasa mencontoh orang yang baik. Hal ini dicontohkan beberapa orang di desa tempat tinggal AB yang dulunya preman kemudian bisa berubah menjadi orang baik, yah istilahnya lebih baik jadi mantan anak PUNK dari pada mantan kyai, selain itu menekankan agar AB selalu berpikir positif untuk mengalihkan hadirnya pikiran irasional datang. Terakhir melakukan doa yang langsung dipimpin oleh peneliti (konselor), agar AB menyadari bahwa sekuat kuatnya manusia ada yang lebih kuat daripadanya yakni Allah SWT.

Subjek 2 (SW)

Pada 25 Juni 2018 pukul 14.25 wib. Peneliti (konselor) bertemu konseli di rumahnya. Dalam pelaksanaan hari tersebut di lakukan 2 sesi. Adapun langkah-langkah yang di laksanakan dalam sesi pertama adalah peneliti (konselor) mencoba untuk menjelaskan maksud, tujuan dan fungsi diadakan konseling ini, dalam hal ini SW

antusias terbukti adanya umpan balik percakapan, setelah memberikan materi konseling, selanjutnya adalah kontrak forum, dimana dalam kontrak forum ini aturannya hanya mengikuti dengan sungguh-sungguh.

Tahapan selanjutnya adalah menjalin kepercayaan dan keakraban, dilakukan dengan peneliti bercerita tentang masa lalu peneliti tentang apa yang merubah peneliti untuk tidak mengulangi hal negatif yang sama, selain itu cerita tentang riwayat pendidikan peneliti serta harapan cita-cita peneliti juga disampaikan. Semua cerita tersebut dibungkus dengan humor. Hal ini dilakukan agar SW juga melihat permasalahan yang hampir sama, dan memberikan pandangan bahwa seakan peneliti memposisikan diri sebagai diri SW.

Sesi kedua dilaksanakan dengan memberi materi gambaran umum tentang kecemasan beserta pentingnya untuk menghilangkan kecemasan tersebut. Hal ini dilakukan agar SW dapat memahami permasalahan yang muncul dalam dirinya. Setelah memberikan materi tersebut peneliti (konselor) mengajak SW untuk berfikir tentang gagasan-gagasan irasional yang menyebabkan kecemasan dan mempengaruhi perilaku SW. Proses ini dilakukan dengan cara memberikan gambaran tentang apa yang merupakan keyakinan/pikiran yang melekat dalam diri SW tidaklah benar. Memberikan pembenaran pada pikiran irasional tentang dirinya

tidak lah benar. Tidak selamanya apa yang di pikirkan itu sesuai dengan apa yang ada di lapangan. Memang di butuhkan usaha yang keras untuk merubah perilaku negatif. Namun usaha keras dan ketekunan agar mencapai hasil yang maksimal, dan jangan lupa untuk memohon petunjuk dan bantuan yang maha kuasa Allah dengan melakukan perintahnya, seperti salat 5 waktu, guna mempermudah keinginannya. Jika SW melalaikan hal tersebut maka kecemasan akan dialami SW dan berdampak pada perilaku negatifnya.

Peneliti (konselor) juga mengajak untuk berfikir positif terhadap dirinya tentang masa depan terutama pekerjaan dan jodohnya. Kemudian memberi pembahan tentang dirinya yang di *bully* oleh temanya. Mungkin yang dimaksud sebagian teman-teman SW *membully* dirinya adalah agar SW kuat terhadap niatnya itu sehingga mengukuhkan perubahannya. Selama ini SW terlalu tertutup serta tidak mau mempertanyakan permasalahan dengan keluarganya. Mungkin menceritakan masalahnya itu harus SW lakukan dengan keluarga terdekat atau orang tuanya.

Pada bagian ini SW nampak ragu, menurutnya teman temanya itu murni membuli agar dirinya bisa berkumpul dengan teman temanya. Selain itu untuk berkomunikasi dengan keluarga terdekatnya, SW merasa malu di tambah apabila dengan ibunya SW khawatir untuk merepotkan, malah jadi beban pikiran ibunya. Dari

sini peneliti (konselor) memberikan saran kepada SW untuk sedikit-sedikit berhubungan dan berkumpul dengan orang-orang yang lebih baik tetapi jangan jauhi mereka (teman-teman yang nakal). Selain itu menganjurkan agar SW menjalin hubungan yang baik dengan keluarga terdekat atau kerabatnya. Dan sesekali membicarakan masalah kepada ibunya atau neneknya. Saran ini diterima oleh SW, kemudian SW mencoba untuk melakukannya sedikit demi sedikit.

Setelah memberikan gambaran berfikir positif dan langkah konkritnya. Mulailah peneliti (konselor) mengajak SW untuk melawan keyakinan-keyakinan yang irasional itu, dalam pelaksanaannya mengajak SW untuk mempertanyakan keyakinan irasionalnya setelah mempertanyakan pikiran-pikiran yang muncul, langkah selanjutnya menganjurkan SW untuk menganalisisnya dengan penyangkalan, apakah pikiran-pikiran ini benar atau tidak. Disinilah sedikit banyak SW mulai menyadari bahwa pikiran yang melekat itu belum tentu benar dan sesuai dengan pikiran diluar dirinya.

Untuk memperkuat pikiran yang tidak rasional mengganggu emosional dan perilakunya, peneliti menunjukkan beberapa contoh, semisalnya. Ketika SW memikirkan hal-hal yang buruk tentang dirinya, masa depan pekerjaan serta jodohnya, hal ini sering kali membuat SW mengalami kekhawatiran, bahkan kecemasan. Ketika SW cemas, SW sukar tidur, merasa kesepian. Akhirnya yang

dilampiasikan oleh SW adalah pergi dari rumah untuk mendapatkan hiburan, balapan motor atau minum minuman keras. Hal ini berlangsung setiap SW mengalami kecemasan. Hiburan itu perlu tapi ada waktunya. Ketika kebiasaan-kebiasaan itu tidak dirubah apa yang di khawatirkan SW tentang masa depannya dan pekerjaannya akan terjadi yakni tidak memiliki keterampilan. Waktu muda habis untuk mencari hiburan, sedangkan untuk menggali skill yang menunjang mencari pekerjaan yang lebih layak tidak dilakukan.

Apabila kita mempunyai skill meskipun tidak diterima oleh perusahaan tapi kita punya pengalaman yang banyak terutama untuk berkreasi dan menghasilkan uang banyak. Dan tentunya perempuan akan mempertimbangkan untuk menerimanya sebagai pacar atau jodohnya. Contohnya, banyak artis yang mempunyai tato tapi istrinya cantik-cantik. Sampai disini SW mengakui bahwa pikiran buruknya akan mengakibatkan kecemasan, dan pada gilirannya akan menyebabkan kebiasaan k-biasaan yang negatif. Kemudian pun SW mempunyai niatan untuk merubah kerangka/pola pikirnya.

Untuk mempermudah SW dalam mengenali masalahnya, maka peneliti memberi selembar kertas untuk menuliskan masalah-masalah yang dihadapi oleh SW. Hal ini dilakukan agar SW benar merasa ada permasalahan dan tentunya agar SW dapat merubah serta mengatasi kecemasan. Setelah mengisi daftar masalah, SW diberi tugas untuk melakukan aktivitas keagamaan seperti salat dan zikir

dengan harapan bahwa permasalahan tersebut bisa dipecahkan dan diatasi dengan bantuan kehendak yang maha kuasa Allah

Pertemuan kedua

Pertemuan ke dua dilaksanakan pada tanggal 27 juni 2018 pukul 15.35 wib. Sebelum masuk pada pelaksanaan terapi peneliti (konselor) sedikit mengulas tentang pertemuan pertama serta menggali apa yang sudah dilakukan oleh SW. SW mulai merasa sedikit ada ketenangan dalam menjalani hidupnya, ia mulai meminimalisir adanya pikiran-pikiran yang irasional dalam dirinya. Selain itu ketika tidur SW sudah tidak berkeringat, meskipun sedikit banyak pikiran irasional. Tambahan lain ketika dia menjalankan salat lima waktu ada perasaan tenang. Meskipun hal itu menjadi *bullyian* oleh temanya, SW mencoba merasa cuek-cuek saja tidak mendengarkannya.

SW mengatakan mengalami kendala dalam melakukan hal-hal tersebut, kadangkala muncul perasaan irasionalnya kembali dan SW sulit untuk menghilangkan pikiran irasionalnya, selain itu terkadang masa lalunya muncul terutama masalah pacarnya yang kadang membuatnya untuk minum-minuman keras.

Dalam pertemuan kedua dibagi kedalam dua sesi.

Sesi pertama adalah, sesi pertama dilaksanakan dalam 3 tahapan yakni memberi materi keIslaman, melakukan *assertive*

(penerimaan terhadap keadaan), menyerang masa lalu. Dalam pemberian materi ini dilakukan kurang lebih 60 menit. Materi-materi yang disusun disesuaikan dengan kebutuhan. Materi yang diberikan adalah materi Iman, takwa, *muhsabah*, *muqarabah*, dan *mujahadah* serta hubungan manusia dengan Tuhan, alam, dan manusia. Penyampaian materi ini dengan metode ceramah atau *tausyiah*. Sebelum masuk pada materi iman, menjelaskan gambaran umum tentang hakikat manusia kepada SW. Manusia dalam pandangan Islam adalah makhluk yang paling sempurna dari ciptaan Allah.

Manusia mempunyai fitrah, yakni cenderung pada kebaikan, kebenaran, dan keindahan. Kesempurnaan manusia ditunjang dengan akal agar manusia berfikir, berfikir sesuai fitrahnya untuk menjalani kehidupan di dunia. Fitrah manusia harus selalu dikembangkan agar kita menjadi manusia yang baik. Fitrah manusia dapat redup ketika individu tersebut melakukan segala perbuatan jahat. Perbuatan jahat di sadari atau tidak jug ditunjang oleh akal, dengan pembenranya. Semisal pencuri membenarkan perilakunya karena kebutuhan keluarga dan membandingkannya dengan koruptor, maka fitrah ini harus selalu dikembangkan salah satunya dengan berfikir rasional, mendaya gunakan akal untuk kebaikan.

Setelah itu masuk ke materi iman, iman merupakan hal yang mendasar harus ada di setiap manusia. Baik iman kepada Allah, hal yang gaib, seperti malaikat jin, surga neraka, takdir. Iman harus

selalu di pupuk, ini berkaitan dengan menopang pemberdayaan fitrah manusia. Selain itu ketika beriman kita harus bertakwa kepada sang pencipta, dengan melakukan segala perintahnya dan menjauhi larangannya. Agar selalu mengingat kepada sang pencipta, maka dalam diri perlu ditanamkan *muhasabbah* yakni, introspeksi diri. Dalam introspeksi diri berguna untuk menilai apa yang sudah pernah kita lakukan. Jika kita melakukan kesalahan segera bertobat atau menghindarinya.

Kemudian *muroqobah*, *muroqobah* adalah sebagai pengingat bahwa apapun yang kita lakukan setiap hari akan diawasi oleh Allah, sehingga kita harus senantiasa melakukan hal-hal kebaikan. Untuk materi selanjutnya adalah *mujahaddah*, *mujahaddah* adalah bersungguh-sungguh, apapun hal yang ingin kita capai, kita harus berusaha dengan sungguh-sungguh, harus berikhtiar.

Dalam berikhtiar harus ada kemauan yang kuat, memang sangat banyak halangannya, apalagi kalau ingin berubah menjadi lebih baik. Dalam melakukan iktibar atau usaha, hendaknya diiringi dengan doa, doa bisa dilakukan ketika setelah melakukan salat lima waktu. Selanjutnya usaha-usaha tersebut harus kita pasrahkan kepada Allah. Karena Allah lah yang memberi pilihan yang lebih baik, meskipun kadangkala tidak sesuai dengan apa yang kita harapkan. Materi-materi tersebut diberikan agar SW menyadari bahwa adanya kekuatan besar yang mengatur dunia ini, selain itu

pemahaman tersebut agar mengajak SW konsisten melakukan ibadahnya dan melakukan perbuatan baik sebagai benteng dari kemungkarannya.

Selain itu agar SW selalu mohon pertolongan dan kemudahan untuk menyelesaikan permasalahannya serta berusaha sungguh-sungguh agar dia menjadi orang baik, lebih jauh apa yang dia inginkan untuk mendapatkan masa depan yang cerah, pekerjaan yang layak serta jodoh yang cantik terpenuhi. Agar tidak mengalami kekecewaan terhadap rencana SW yang tidak sesuai dengan harapannya, maka SW dianjurkan untuk memasrahkan semua kepada Allah.

Tahapan yang kedua dalam pelaksanaan ini adalah, melatih SW untuk menerima keadaan, dalam melatih menerima keadaan ini SW disarankan untuk memikirkan keadaan yang dialaminya, yang itu murni merupakan kesalahan dalam dirinya yakni bersumber pada pikiran irasionalnya, selain itu menyarankan agar menyikapi dengan keikhlasan setiap permasalahan yang datang dari dalam dirinya atau di luar dirinya, dalam artian tabah dalam menghadapinya serta mengingat bahwa pasti ada jalan keluarnya. Proses selanjutnya adalah menyerang masa lalunya, hal ini dilakukan untuk menghilangkan pengaruh buruk masa lalunya yang mengakibatkan gangguan emosional dan tingkah laku.

Dalam proses ini memberikan pemahaman kepada SW bahwa masa lalu itu tidak lah buruk, setiap orang baik pasti mempunyai sisi keburukan, bahkan sebaliknya, orang jahat pun punya sisi kebajikannya, maka masa lalu yang di alami oleh SW harus dijadikan pengalaman bagi kehidupannya, dengan catatan yang baik semakin ditingkatkan sementara yang buruk harus dibuang.

Tahapan kedua adalah membangun *felling* baru serta membangun keyakinan yang kuat terhadap pikiran rasionalnya. Dalam pelaksanaannya membujuk SW untuk menyadari bahwa selama ini keyakinannya salah, disini lah SW mulai menyadari dan mengemukakan kegelisahan tentang masalahnya. Masalah-masalah yang dialami sebagai kegelisahan kemudian di konfrontasi oleh peneliti (konselor) terhadap SW dengan cara humor atau gojlokan. Hal ini dilakukan agar SW mulai menghilangkan pikiran irasional yang kemudian digantikan dengan pemahaman yang baru. Yakni pemahaman keislaman dan berfikir positif untuk lebih produktif.

Tahap selanjutnya menguatkan pemahaman keIslaman dan berfikir positif dengan cara membuktikan secara riil dan akurat apa yang harus ditempuh oleh SW untuk mengatasi masalah kecemasan dan mewujudkan keinginan SW. Peneliti memberikan perintah agar terbuka bagi siapapun menerima saran atau kritikan sebagai pewarna dalam kehidupan dan pengingat. Karena yang bisa menilai kita adalah orang lain, setelah itu mengajak konseli untuk selalu

konsisten terhadap perbuatan baik, dan menghindari tingkah laku yang buruk dengan senantiasa mencontoh orang yang baik.

Hal ini dicontohkan beberapa orang di desa tempat tinggal SW yang dulunya preman kemudian bisa berubah menjadi orang baik, yah istilahnya lebih baik jadi mantan anak nakal dari pada mantan kiai, selain itu menekankan agar SW selalu berpikir positif untuk mengalihkan hadirnya pikiran irasional yang datang. Terakhir melakukan doa yang langsung dipimpin oleh peneliti (konselor), agar SW menyadari bahwa sekuat kuatnya manusia ada yang lebih kuat daripadanya yakni Allah SWT.

Tahapan terakhir dalam terapi ini adalah evaluasi dan follow up, dimana AB dan SW diajak untuk berdiskusi tentang perubahan apa saja serta manfaat apa yang di dapatkan dari AB dan SW selama pertemuan dalam proses terapi.

Subjek 1 (AB)

Sebelum mendapatkan intervensi terapi AB memiliki pikiran-pikiran irasional yakni tentang citra negatif dirinya sebagai PUNK dan masa depannya hal ini bisa disebutkan bahwa AB berpikir bahwa, menjadi anak PUNK adalah benalu masyarakat, masyarakat menilai dirinya terlalu kotor dengan status sebagai anak PUNK yang cenderung dilabeli preman, berandalan, kriminal, mabuk-mabuk an. Selain itu adanya pikiran tentang suramnya masa depan AB

dikarenakan bentuk fisik yang tak lagi normal sebelumnya, seperti menggunakan piercing. Pikiran itu mengarah pada sulitnya untuk mencari pekerjaan di masa depan.

Hal demikianlah yang menyebabkan kecemasan AB yang mempengaruhi baik secara emosional maupun tingkah laku. Hal ini ditunjukkan dengan sering marah-marah, merasa susah tidur dan berkeringat, merasa kebingungan, merasa adanya ketakutan ketika berada di lingkungannya seperti tidak dihargai, tidak dianggap.

Selain itu dalam tingkah laku AB didapati bahwa tiap hari AB nongkrong di rental PS, sebagai pengalihan atas kesepiannya di rumah, selain itu jika AB mengalami permasalahan yang agak berat semisal masalah asmara, pelampiasan AB dilakukan dengan mengkonsumsi pil anjing atau destro. Di masyarakat AB cenderung menarik diri karena takut jika di *bully* sebagai anak PUNK. Serta adanya niatan untuk kembali menjadi anak PUNK.

Setelah mendapatkan treatment, terlihat beberapa perubahan hidup AB, yakni mulai menjalin komunikasi dengan masyarakat sekitar lingkungannya, meskipun itu sebagian banyak adalah keluarganya, merasakan hidupnya lebih bermakna, pikirannya lebih rasional, kebiasaan malam hari nongkrong di rental PS berkurang, mulai melaksanakan salat 5 meskipun tidak bisa konsisten. Berkurangnya kesusahan tidur yang biasanya AB tidur diatas jam 3,

sekarang jam 12 biasanya sudah tertidur. Meskipun sesudah dilakukan prose terapi. Pola tidur dan aktivitasnya tidak banyak berubah.

Subjek 2 (SW)

Sebelum mendapatkan terapi. Sepertihalnya AB, SW memiliki pikiran -pikiran irasional yakni tentang masa depan, pekerjaan, serta jodohnya. Hal ini diperjelas bahwa SW berpikir karena dia mempunyai tato, SW tidak bisa mendapatkan pekerjaan yang layak, selain itu tidak jarang tato yang di miliki oleh SW sebagai tanda yang di labeli orang sebagai anak nakal. Kemudian ketika tidak punya pekerjaan yang layak maka masa depan SW tidak jelas. Ketidak layakan dan ketidak jelasan pekerjaan dan masa depan SW ini mengarah pada di putuskanya SW oleh pacarnya.

Hal ini menyebabkan pikiran yang muncul dalam diri SW bahwa dirinya akan sulit untuk mendapatkan jodoh yang ideal. Ketika SW sering memikirkan hal diatas, dirinya merasa cemas dan susah untuk tidur. Dalam hal melampiaskan kecemasannya, SW sering nongkrong serta balapan motor, dan minum minuman keras. Tak jarang juga SW marah-marah pada temanya secara enggak jelas.

Setelah mendapatkan terapi SW mulai sedikit banyak berbicara masalahnya pada ibunya, selain itu untuk ibadah nya AB tidak bisa konsisten dikarenakan dengan pekerjaanya. Kemudian SW juga

kesulitan untuk berkumpul dengan orang-orang baik yang notabene sudah dewasa bahkan tua tua, selain itu rumah SW yang sering dijadikan tongkrongan para remaja menjadikan SW masih sering kumpul dengan teman temanya (notabene remaja nakal), selain itu balapan motor juga masih di lakukan SW. Dalam minum-minuman keras SW mencoba untuk tidak mengulanginya. Catatan dari peneliti, dari proses pertemuan pertama sampai terakhir SW belum kedapatan minum-minuman keras.

Sehubungan dengan hal tersebut, *follow up* yang harus dilakukan adalah sebagai berikut:

Terus mendukung serta memotivasi AB dan SW dalam mengatasi permasalahannya. Terlebih pada keluarganya yang menjadi pemain penting dalam membantu permasalahan yang dialami AB dan SW, selain itu dukungan sosial dari masyarakat dan teman di lingkungannya harus selalu mensupport AB dan SW dalam proses perubahannya untuk merubah dirinya lebih baik. Kalau hal-hal tersebut tidak diupayakan maka kecenderungan tingkah laku negatif serta masalah AB dan SW akan muncul kembali.

5. Deskripsi Hasil REBT Berbasis Islam Terhadap Kecemasan Mantan PUNK.

Dalam proses menentukan keberhasilan terapi ini, peneliti menyusun indikator keberhasilan, indikator ini disusun berdasarkan

identifikasi masalah diagnosis dan prognosis yang telah di lalui. peneliti menentukan indikator-indikator dalam keberhasilan terapi diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Keyakinan yang rasional
2. Kehidupan yang lebih bermakna
3. Pola tidur yang cukup
4. Penurunan dalam kecemasan

Berikut ini ada uraian tentang indikator diatas:

1. Pada saat awal dilakukan terapi AB melakukan penyangkalan dari dirinya bahwa dirinya mempunyai pikiran yang irasional, bahkan AB juga melakukan pembenaran terhadap dirinya pikirkan hal ini sama apa yang dilakukan SW pada Proses awal wawancara. Tetapi setelah mendapatkan terapi AB dan SW dapat menerima anjuran dan saran saran peneliti (konselor). Dan pikiran yang irasional itu mulai digantikan dengan pikiran yang rasional.
2. Kehidupan yang lebih bermakna, Setelah AB mendapatkan terapi, AB mulai menyadari bahwa selamanya aktivitas AB tidak ada manfaatnya, hal ini dibuktikan bahwa AB mulai melakukan salat 5 waktu, meskipun tidak konsisten dan mengurangi untuk sering keluar malam di rental PS. Selain itu di pagi atau siang hari AB membantu orang tuanya, terkadang di sawah. Tambahan yang lain bahwa AB menyadari harus

berinteraksi kepada orang lain. AB melakukan pembelajaran interaksi dengan lingkungannya dimulai dari lingkungan keluarga, keluarga paman, dan nenek.

3. Sementara SW menyadari bahwa apa yang dilakukannya tidak benar dengan melampiaskan kecemasannya untuk minum-minuman keras. Hal lain dari balapan motor, ini sulit untuk ditanggulangi karena berkaitan dengan hobi SW. Hal lain yang SW sedikit banyak mulai melakukan ibadah salat meskipun tidak konsisten, selain itu SW juga mulai menjalin interaksi dengan orang-orang baik di sekitar SW.
4. Pola tidur, Sebelum mendapat intervensi pola tidur AB tidak teratur, AB dapat tidur sekitar pukul 03.00 wib, kemudian bangun sekitar pukul 10.00 wib. Kadang sampai bangun pukul 12.00 wib ke atas, setelah mendapatkan terapi pola hidup AB sedikitnya berubah. Terkadang dia sebelum pukul 00.00 wib sudah tertidur. Namun kadangkala kebiasaan tidur jam 3 tetap dilakukan AB. Apalagi kalau AB berada di rental PS. Hal yang sama dengan alasan berbeda dari AB, SW mulai mengatur waktu tidurnya. Tidur malam SW yang diakibatkan begadang dengan teman-temannya atau balapan motor mulai tertata. SW mulai tidur sekitar jam 11. Akan tetapi SW tidur lebih dari jam 00.00 wib ketika balapan motor atau lembur memperbaiki

motor. Catatan terpenting bahwa kecemasan saat tidur yang dialami oleh SW sedikit terminimalisir.

5. Indikator selanjutnya adalah kecemasan, Kecemasan yang dialami AB dan SW mengalami penurunan. Hal ini didasarkan pada tabel pengisian kecemasan yang diisi AB dan sebelum dan setelah AB dan SW menjalani proses terapi.

Tabel kecemasan AB setelah terapi.

Tabel.4.5

No	Ciri-Ciri Kecemasan	TP	JR	KD	SR	SLL
1	Gelisah/Gugup			*		
2	Tangan Gemetar	*				
3	Merengut		*			
4	Kekencangan Pada Pori-Pori Kulit Perut Atau Dada	*				
5	Banyak Berkeringat	*				
6	Telapak Tangan Berkeringat			*		
7	Pening/Pingsan	*				
8	Mulut/Kerongkongan Kering	*				
9	Sulit Berbicara		*			
10	Sulit Bernafas	*				
11	Nafas Pendek	*				
12	Jantung Berdebar		*			
13	Suara Bergetar	*				
14	Jari/Anggota Tubuh Dingin	*				
15	Pusing	*				
16	Lemas	*				
17	Sulit Menelan	*				
18	Kerongkongan Tersekat	*				
19	Leher/Punggung Kaku	*				
20	Sensasi Seperti Tercekik	*				
21	Tangan Dingin Dan Lembap	*				
22	Sakit Perut/Mual	*				

23	Panas Dingin	*				
24	Sering Buang Air Kecil		*			
25	Wajah Terasa Memerah		*			
26	Diare	*				
27	Merasa Sensitif/Mudah Marah		*			
28	Menghindar		*			
29	Tidak Mandiri/Melekat			*		
30	Terguncang		*			
31	Khawatir Tentang Sesuatu			*		
32	Terganggu Akan Ketakutan		*			
33	Keyakinan Bahwa Sesuatu Mengerikan Akan Terjadi		*			
34	Terpaku Pada Sensasi Ketubuhan	*				
35	Sangat Waspada Terhadap Sensasi Ketubuhan		*			
36	Terancam Oleh Orang/Peristiwa Yang Normalnya Hanya Sedikit Atau Tidak Mendapat Perhatian		*			
37	Ketakutan/Kehilangan Kontrol			*		
38	Tidak Mampu Menghadapi Masalah		*			
39	Berpikir Dunia Runtuh	*				
40	Semua Tidak Bisa Dikendalikan		*			
41	Merasa Bingung Tanpa Bisa Diatasi			*		
42	Khawatir Terhadap Hal Sepele		*			
43	Berfikir Tentang Hal Mengganggu Yang Sama Berulang			*		
44	Harus Bisa Kabur Dari Keramaian		*			
45	Bingung			*		

46	Tidak Mampu Menghilangkan Pikiran Terganggu			*		
47	Berpikir Akan Segera Mati, Meskipun Dokter Tidak Menemukan Sesuatu Yang Salah Secara Medis	*				
48	Khawatir Akan Ditinggal Sendirian		*			
49	Sulit Konsentrasi			*		

Tabel pengisian ciri ciri kecemasan SW setelah terapi.

Tabel.4.6

No	Ciri-ciri Kecemasan	TP	JR	KD	SR	SLL
1	Gelisah/Gugup		*			
2	Tangan Gemetar	*				
3	Merengut	*				
4	Kekencangan Pada Pori-Pori Kulit Perut Atau Dada	*				
5	Banyak Berkeringat	*				
6	Telapak Tangan Berkeringat	*				
7	Pening/Pingsan	*				
8	Mulut/Kerongkongan Kering	*				
9	Sulit Berbicara	*				
10	Sulit Bernafas	*				
11	Nafas Pendek	*				
12	Jantung Berdebar		*			
13	Suara Bergetar	*				
14	Jari/Anggota Tubuh Dingin	*				
15	Pusing		*			
16	Lemas	*				
17	Sulit Menelan	*				
18	Kerongkongan Tersekat	*				
19	Leher/Punggung Kaku	*				
20	Sensasi Seperti Tercekik	*				

21	Tangan Dingin Dan lembap	*				
22	Sakit Perut/Mual	*				
23	Panas Dingin	*				
24	Sering Buang Air Kecil	*				
25	Wajah Terasa Memerah	*				
26	Diare	*				
27	Merasa Sensitif/Mudah Marah			*		
28	Menghindar		*			
29	Tidak Mandiri/Melekat		*			
30	Terguncang		*			
31	Khawatir Tentang Sesuatu			*		
32	Terganggu Akan Ketakutan		*			
33	Keyakinan Bahwa Sesuatu Mengerikan Akan Terjadi		*			
34	Terpaku Pada Sensasi Ketubuhan	*				
35	Sangat Waspada Terhadap Sensasi Ketubuhan	*				
36	Terancam Oleh Orang/Peristiwa Yang Normalnya Hanya Sedikit Atau Tidak Mendapat Perhatian	*				
37	Ketakutan/Kehilangan Kontrol		*			
38	Tidak Mampu Menghadapi Masalah		*			
39	Berpikir Dunia Runtuh	*				
40	Semua Tidak Bisa Dikendalikan		*			
41	Merasa Bingung Tanpa Bisa Diatasi		*			
42	Khawatir Terhadap Hal Sepele	*				
43	Berfikir Tentang Hal Mengganggu Yang Sama Berulang		*			

44	Harus Bisa Kabur Dari Keramaian		*			
45	Bingung		*			
46	Tidak Mampu Menghilangkan Pikiran Terganggu		*			
47	Berpikir Akan Segera Mati, Meskipun Dokter Tidak Menemukan Sesuatu Yang Salah Secara Medis	*				
48	Khawatir Akan Ditinggal Sendirian		*			
49	Sulit Konsentrasi			*		

Berdasarkan uraian deskripsi diatas dapat disimpulkan bahwa konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) berbasis Islam dapat mengatasi kecemasan mantan anak PUNK.

B. Temuan penelitian

Kecemasan yang dialami mantan anak punk beserta penyebab-penyebabnya. Berdasarkan data yang didapatkan melalui observasi dan wawancara secara mendalam, peneliti mendapatkan beberapa aspek pikiran irasional yang menyebabkan kecemasan pada mantan anak punk adalah sebagai berikut:

Subjek 1 (AB)

- a. Adanya pikiran bahwa dirinya menjadi benalu bagi masyarakat, karena dirinya sebagai anak PUNK.

“Jadi gini mas saya sering gelisah dan khawatir. Soalnya kan saya ini dulunya anak punk sedang di lingkungan saya itu saya di cap sebagai anak nakal, kriminal berandalan dan sebagainya. Padahal dulu itu saya enggak pernah mas mikirin kayak gitu” (W, ABI, 72)

- b. Adanya pikiran tidak diakui dirinya dilingkungannya, masyarakat akan mengucilkan serta membuli dirinya ketika dia berada di kerumunan masyarakat.

“Itu udah agak lama sih mas, jadi kan waktu saya kumpul ama orang-orang nih, saya seperti tidak di anggap mas, kadang malah ada yang jauhi saya. Selain itu di bully juga pernah mas.” (W, ABI, 74)

- c. Adanya pikiran bahwa dirinya terlalu kotor untuk menjalin interaksi dengan orang lain.

“Ya kadang itu saya mikir, apa terlalu hina ya saya di mata masyarakat? Kadang juga ssya khawatir mas dengan masa depan saya. SMK enggak lulus di tambah juga saya punya tato dan memakai percing”. (W, ABI, 81)

- d. Adanya pikiran bahwa masa depannya akan suram, terlebih dalam hal pekerjaan, hal ini disebabkan karena fisiknya tidak normal seperti orang pada umumnya.

“Kadang juga sya khawatir mas dengan masa depan saya. SMK nggk lulus di tambah juga saya punya tato dan memakai percing”. (W, ABI, 82)

- e. Adanya pikiran sia sia untuk berubah menjadi orang baik Iya mas, tapi kan itu dulu mas.

“Kadang saya mikir itu sia sia mas mau berubah. Malah ada kepikiran mau nge PUNK lagi. La di rumah kesepian dan kepikiran terus mas. Daripada stres kan” (W, ABI, 85)

Adapun kecemasan yang dialami oleh AB, tergambar dalam (tabel ciri-ciri kecemasan yang dialami AB)

Kecemasan AB dapat mengganggu tingkah lakunya ini dibuktikan dengan aktivitas negatif AB sebagai berikut:

1. Tertutup dengan masyarakat di lingkungannya.

“Jarang mas, paleng pas kumpul acara apa gitu. La takutnya nanti malah saya di bully”. (W. ABI. 106.)

2. Setiap mengalami kesepian AB keluar rumah, AB keluar rumah setiap hari pada malam hari untuk nongkrong di rental PS

“Iya sih mas nggak ada hiburan soale mas, kan kalau di rental PS banyak temennya. Selain itu juga ada wifi nya kan buat hiburan”. (W, ABI, 88)

3. Setiap mengalami permasalahan yang sekiranya berat buat AB, AB melampiaskan dengan mabuk-mabukan atau mengkonsumsi pil anjing “destro”

“Yah saya mabuk atau minum obat koplo itu saat kena masalah yang berat, tak lampiaskan ke situ mas.” (W, ABI, 56)

4. Enggan untuk melakukan kegiatan keagamaan

“Kalau shalat saya jarang mas” (W, ABI, 94)

“Paleng ya magrib ama isyak itu aja kalau ingat, Iya mas saya tau tapi malas”. (W, ABI, 96)

5. Adanya niatan untuk kembali menjadi anak punk

“Kadang saya mikir itu sia sia mas mau berubah. Malah ada kepikiran mau nge PUNK lagi. La di rumah kesepian dan kepikiran terus mas. Daripada stres kan.” (W, ABI, 85)

Sedangkan pikiran yang irasional yang dialami oleh SW adalah sebagai berikut:

Subjek 2 (SW)

- a. Adanya pikiran bahwa masa depannya tidak jelas

“Sekarang mau nglamar kerja apa tah mas. apa mungkin ada pekerjaan yang mapan mau menerima pegawainya tato an gitu mas?” (W, SWI, 164)

- b. Adanya bahwa kerjaan selama ini di bengkel tidak layak, dan susah mencari pekerjaan yang layak

“Jadi setelah dulu bapaknya pernah bilang seperti itu, saya kadang minder dengan pekerjaan saya mas.” (W, SWI, 158)

c. Adanya pikiran bahwa kesulitan mendapatkan jodoh

“Yah kan kayak enggak layak itu mas? apalagi nanti kalau mau nyari jodoh dengan pekerjaan enggak layak di tambah saya punya tato yang seringkali dianggap nakal kan kesulitan mas.” (W, SWI, 160)

d. Adanya pikiran bahwa perilakunya buruknya adalah hal yang biasa.

“Yah saya mabuk atau minum obat koplo itu saat kena masalah yang berat, tak lampiaskan ke situ mas” (W, SWI, 90)

Adapun kecemasan yang dialami oleh SW, tergambar dalam (tabel ciri-ciri kecemasan SW)

Kecemasan AB dapat mengganggu tingkah lakunya ini dibuktikan dengan aktivitas negatif AB sebagai berikut:

1. Setiap mengalami kecemasan SW keluar rumah, SW keluar pada malam hari untuk nongkrong dan lihat balapan motor

“Yah biasa mas kalau nggk nongkrong di njegu ya lihat balapan motor mas” (W, SWI, 174)

2. Setiap mengalami permasalahan tidak jarang SW melampiaskan dengan minum-minuman keras.

“Ya pernah sih mas, kalau lagi sepi servis motor terus ada masalah yang sekiranya berat atau ke pikiran itu terus ya mabuk mas”. (W, SWI, 180)

3. Tidak adanya komitmen untuk beribadah.

“Gimana mas ya? Kalau salat sih saya jarang banget mas. Toh ngerti agama aja cuman di MI mas.” W, SWI, 138)

B. Temuan hasil proses *Rational Behaviour Emotive Therapy* (REBT) berbasis Islam terhadap kecemasan mantan anak PUNK

Temuan hasil dalam proses terapi ini didasari oleh adanya perubahan dalam indikator diri AB dan SW. indikator ini disusun berdasarkan identifikasi masalah diagnosis dan prognosis yang telah di lalui. Pada saat awal dilakukan terapi AB melakukan penyangkalan dari dirinya bahwa dirinya mempunyai pikiran yang irasional, bahkan AB juga melakukan pembenaran terhadap dirinya pikirkan hal ini sama apa yang dilakukan SW pada Proses awal wawancara. Tetapi setelah mendapatkan terapi AB dan SW dapat menerima anjuran dan sara-saran peneliti (konselor). Berikut perubahan indikator yang ditemukan peneliti.

- a. Keyakinan yang rasional
- b. Kehidupan yang lebih bermakna
- c. Pola tidur yang cukup
- d. Penurunan dalam kecemasan

Berikut ini ada uraian tentang indikator diatas:

1. Pikiran rasional.

Subjek AB

“Ya semisal kalau pikiran kemarin muncul, tentang diri sebagai anak PUNK ya saya ambil hikmahnya aja mas?.” (W, ABII, 18)

“Ya kalau saya dulu nggk pernah jadi PUNK mungkin malah dewasanya nanti nakal mas.” (W, ABII, 20)

“Saya coba hilangkan mas. Ya ketika kepikiran hal negatif tersebut saya pikir itu masa lalu saya, kan semua pernah nakal mas.” (W, ABII, 26)

“Ya kadang saya pikirnya itu semua akan hilang ketikan saya bisa membuktikan perilaku baik di masyarakat mas. Kan juga enggak semua masyarakat memandangnya gitu mas.” (W, ABII, 28)

Subjek SW

“Tetap mas. Disyukuri saja mas. Kalau ada yang lebih bagus dan bisa menerima saya. Saya juga siap mas.” (W, SWII, 30)

“dia kan udah menikah, ya pasrah saja mas. Kan juga percuma mas mikir dia lagi. nggk bisa kembali juga mas.” (W, SWII, 40)

Ya tetap mas menjadi orang baik dan dapat jodoh idaman mas. (W, SWII, 91)

2. Kehidupan yang lebih bermakna

Subjek AB

Setelah AB mendapatkan terapi, AB mulai menyadari bahwa selamanya aktivitas AB tidak ada manfaatnya, hal ini dibuktikan bahwa AB mulai melakukan salat 5 waktu, meskipun tidak konsisten. Mengurangi untuk sering keluar malam di rental PS. Selain itu di pagi atau siang hari AB membantu orang tuanya, terkadang di sawah. Tambahan yang lain bahwa AB menyadari harus berinteraksi kepada orang lain. AB melakukan pembelajaran interaksi dengan lingkungannya dimulai dari lingkungan keluarga, keluarga paman, dan nenek.

“Ya saya saya alihkan dengan pikiran positif mas, seperti yang kemarin ajarkan kepada mas? Aktivasnya ya kadang lihat TV mas, kalau nggk gitu di sawah mas” (W, ABII, 16.)

“Kalau malam ya Bantu ngemasin lombok untuk di kirim gitu mas”. (W, ABII, 18)

“Pernah sih mas waktu ngemasi lombok itu, kadang juga guyonan sih.” (W, ABII, 40.)

Subjek SW

Sementara SW menyadari bahwa apa yang dilakukannya tidak benar dengan melampiasikan kecemasannya untuk minum-minum an keras dan mulai mengurangnya.

Hal lain dari balapan motor, ini sulit untuk di tanggulangi karena berkaitan dengan hobi SW.

“Masih lah mas kalau balapan motor. Kan hobi mas”. (W, SWII, 48)

Hal lain yang SW sedikit banyak mulai melakukan ibadah salat meskipun tidak konsisten, selain itu SW juga mulai menjalin interaksi dengan orang-orang baik di sekitar SW.

“Magrib dan isyak mas. Kan pagi sampai sore kerja mas. 68 Pernah sih mas. Tapi mau nirukan mereka masih sulit mas.” (W, SWII, 74)

Selain itu SW lebih giat untuk bekerja dan menabung untung masa depannya serta memantaskan diri untuk lebih baik menyongsong mendapatkan jodoh.

“Ya ada sih mas.nggk tau kapan mas. Tapi sudah ada pikiran itu mas. Masih nyicil nyicil nabung ini mas. Makanya ini harus lebih giat lagi kerjanya mas. Lembur-lembur bagaikan kuda mas “(W, SWII, 44)

3. Pola tidur.

Subjek AB

Sebelum mendapat intervensi pola tidur AB tidak teratur, AB dapat tidur sekitar pukul 03.00 wib, kemudian bangun sekitar pukul 10.00 wib. Kadang sampai bangun pukul 12.00 wib ke atas, setelah mendapatkan terapi pola hidup AB sedikitnya berubah. Terkadang dia

sebelum pukul 00.00 wib sudah tertidur. Namun kadangkala kebiasaan tidur jam 3 tetap dilakukan AB. Apalagi kalau AB berada di rental PS.

“Kalau sekarang sih nggk mas. Jam 12 klau nggk gitu jam 1 malam udah tidur mas”. (W, ABII, 60)

Subjek SW

Hal yang sama dengan alasan berbeda dari AB, SW mulai mengatur waktu tidurnya. Tidur malam SW yang di akibatkan begadang dengan teman-temannya atau balapan motor mulai tertata. SW mulai tidur sekitar jam 11. Akan tetapi SW tidur lebih jam 00.00 wib ketika balapan motor atau lembur memperbaiki motor. Catatan terpenting bahwa kecemasan saat tidur yang dialami oleh SW sedikit terminimalisir.

“Ya nggk tentu mas kadang jam 11 udah tidur mas kadang ya malam jam 2 atau jam 3 mas.” (W, SWII, 80)

“kan kalau malam biasany nglembur servis mas sampai jam 2 atau jam 3.” (W, SWII, 82)

4. Indikator selanjutnya adalah kecemasan. Kecemasan yang dialami AB dan SW mengalami penurunan. Hal ini didasarkan pada tabel pengisian kecemasan yang diisi AB dan SW sebelum dan setelah menjalani proses terapi.

Berdasarkan uraian deskripsi diatas dapat disimpulkan bahwa konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis Islam dapat mengatasi perilaku yang diakibatkan kecemasan mantan anak PUNK.

C. Analisis

Dalam penelitian kualitatif, setelah mendapat data melalui observasi ataupun wawancara maka data yang di himpun tersebut, dipaparkan sebagai data deskripsi, setelah paparan data maka dirumuskan temuan dalam penelitian. Setelah tahap ini peneliti akan menganalisis temuan yang di peroleh dari penelitian.

Subjek 1 (AB)

AB bermula pada keinginannya untuk hidup layak seperti halnya masyarakat umumnya dan pada remaja khususnya. AB yang sebagai anak PUNK menyadari bahwa tidak selamanya AB menjadi anak PUNK, hal lain yang menyebabkan kesadaran itu tumbuh adalah terjaringnya AB mengalami sakit parah yang di duga kebanyakan meminum alkohol. Kemudian AB memutuskan untuk tidak menjadi anak PUNK atau keluar dari rutinitas yang selama ini dia jalani sebagai anak PUNK. Permasalahan kemudian muncul dengan statusnya sebagai anak PUNK AB mempunyai beban tersendiri di masyarakat. Terlebih pada citra dirinya yang negatif di masyarakat bahwa anak PUNK adalah anak yang suka mabuk mabuk an, kriminal, berandalan, sampah masyarakat dan pembuat kerusuhan. Dan secara tampilan melanggar aturan norma adat masyarakat.

Hal demikianlah yang membuat adanya pikiran irasional dalam diri AB melekat. Pikiran rasional itu adalah sebagai berikut: Adanya pikiran bahwa

dirinya menjadi benalu bagi masyarakat, karena dirinya sebagai anak PUNK, Adanya pikiran bahwa tidak diakui dirinya dilingkungannya, Adanya pikiran masyarakat akan mengucilkan serta membuli dirinya ketika dia berada di kerumunan masyarakat, Adanya pikiran bahwa dirinya terlalu kotor untuk menjalin interaksi dengan orang lain., Adanya pikiran bahwa masa depannya akan suram, terlebih dalam hal pekerjaan, hal ini disebabkan karena fisiknya tidak normal seperti orang pada umumnya, Adanya pikiran sia-sia untuk berubah menjadi orang baik.

Pikiran-pikiran demikianlah yang menyebabkan AB mengalami kecemasan. Kecemasan yang di alami AB di paparkan dalam tabel (kecemasan). Tidak mempunyai AB dalam menghadapi kecemasannya berdampak pada perilakunya yang cenderung negatif, yakni sering marah-marah, keluar setiap hari di waktu malam nongkrong di rental PS, tidak jarang juga nongkrong sambil mabuk-mabuk an.

Subjek 2 (SW)

Kecemasan yang dialami oleh SW disebabkan adanya pikiran irasional dalam dirinya. Pikiran itu muncul ketika SW diputuskan oleh pacarnya. Pikiran rasioan yang dialami oleh SW adalah sebagai berikut: 1). Adanya pikiran bahwa dirinya adalah anak nakal. 2). Mempunyai tato di tangan membuatnya susah mendapatkan pekerjaan yang layak. 3) Pekerjaan yang dimiliki oleh SW yaitu bengkel dinilai tidak layak. 4). Adanya pikiran

tentang masa depannya yang enggak jelas dikarenakan tidak bisa mempunyai pekerjaan yang layak.

Pikiran-pikiran demikian lah yang menyebabkan SW mengalami kecemasan. Kecemasan yang di alami AB di paparkan dalam tabel (tabel ciri-ciri kecemasan SW). Tidak mempunyai SW dalam menghadapi kecemasannya berdampak pada perilakunya yang cenderung negatif, yakni sering marah-marah, keluar malam untuk nongkrong, terkadang juga balapan. Tidak jarang juga nongkrong sambil mabuk-mabuk an.

1. Analisis hasil dari Rational Behaviour Emotive Therapy (REBT) berbasis Islam

Subjek 1 (AB)

Pada saat awal dilakukan terapi AB melakukan penyangkalan dari dirinya bahwa dirinya mempunyai pikiran yang irasional, bahkan AB juga melakukan pembenaran terhadap dirinya pikirkan. Tetapi setelah mendapatkan terapi AB dapat menerima anjuran dan saran-saran peneliti (konselor). Hal ini menyebabkan adanya perubahan dalam diri AB. Perubahan dalam diri AB diantaranya tergesernya pikiran irasional menjadi rasional, kehidupan AB lebih bermakna, kecemasan yang berkurang, dan perubahan pola tidur yang di alami AB.

Adanya keberhasilan dalam melakukan terapi terhadap AB ini tidak serta-merta dari peneliti. Adanya kemauan dan niat dari AB mempermudah dalam proses perubahan dan mengurangi kecemasannya. Selain itu tingkah

laku yang dijalani AB secara keagamaan dan memahami materi keislaman tidak terlepas dari pernahnya AB mengenyam pendidikan agama di madrasah. Namun setelah proses terapi ini, terbiasanya AB keluar malam sangat sulit di kontrol, kebiasaan ini masih dilakukan AB, meskipun tidak terlalu intens sebelum pemberian terapi.

Ada beberapa hal yang sekiranya harus diperhatikan dalam proses ini yakni, adanya dukungan keluarga yang selalu memotivasi dan mendukung perubahan perilaku AB, kemudian dukungan sosial masyarakat di sekitarnya akan mempercepat AB dalam mengatasi permasalahannya. Hal ini disebabkan tingkah laku yang negatif akan terulang kembali karena sudah menjadi kebiasaan AB.

Subjek 2 (SW)

Dalam proses perubahan yang dialami oleh SW, adanya niatan untuk mengatasi masalahnya merupakan sebuah modal berharga dalam menerapkan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis Islam. Kemudian adanya kekecewaan pada orang tua pacar dan pacarnya menjadi semangat bagi SW untuk merubah dirinya agar lebih produktif. Sementara itu masih cenderung nya SW dalam mengkonsumsi alkohol di karenakan adanya perasaan sungkan kepada temanya.

Hal lain yang menjadi kesulitan SW untuk tidak balapan motor adalah balapan motor adalah hobinya. Hal ini bagi peneliti sulit untuk di atasi karena hobi ini salah satu juga menyalurkan keahliannya. Selain itu kendala

yang dialami oleh peneliti adalah ketika memberikan materi keIslaman. SW sering bertanya dan tidak terlalu paham terkait materi yang paparkan, hal ini karena pendidikan keagamaan SW terbatas hanya di Madrasah Ibtidaiyah.

Sama halnya dengan AB, dalam penggunaan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis Islam akan lebih efisien dan lebih cepat untuk merubah perilaku SW adalah dengan adanya dukungan keluarga yang selalu memotivasi dan mendukung perubahan perilaku SW. Selain itu peran masyarakat sekitar dalam mengajak SW untuk melakukan kebaikan atau kegiatan keagamaan sangat penting untuk menambah komitmen SW. Dukungan-dukungan tersebut diperlukan agar tingkah laku yang negatif SW tidak akan terulang kembali.