

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia dihadapkan pada berbagai situasi atau kejadian yang dapat memicu munculnya kecemasan. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang menekan. Ia dapat menyerang siapa saja, setiap saat, dengan atau tanpa alasan apapun. Kecemasan dapat terjadi pada kondisi jiwa yang penuh dengan ketakutan dan kekhawatiran. Ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Namun jika kecemasan tersebut berlebihan serta tidak sesuai dengan proporsi ancamannya, maka dapat mengarah ke gangguan yang akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya.

Secara sederhana dapat dikatakan kecemasan itu timbul disebabkan adanya satu ketakutan yang dirasakan oleh individu tersebut sumbernya tidak diketahui atau dikenali, sehingga individu merasakan suatu perasaan khawatir, gelisah yang tak beralasan.

Penyebab terjadinya kecemasan sukar untuk diperkirakan dengan tepat. Hal ini disebabkan oleh adanya sifat subjektif dari kecemasan, yaitu bahwa kejadian yang sama belum tentu dirasakan sama pula oleh setiap orang. Dengan kata lain suatu rangsangan atau kejadian dengan kualitas dan kuantitas yang sama dapat diinterpretasikan secara berbeda antara individu

yang satu dengan yang lainnya. Setiap orang itu pasti pernah mengalami kecemasan baik itu anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia dalam setiap peristiwa atau kejadian baik sebelum maupun sesudah peristiwa atau kejadian itu dialaminya.

Sedangkan kecemasan yang dialami saat ini adalah kecemasan terhadap corona virus atau yang lebih dikenal dengan covid-19 yang menyerah di berbagai negara salah satunya Indonesia. Hasil update terbaru yang dilihat pada laman satgas penanganan covid-19 tercatat bahwa di Indonesia terdapat 772.103 kasus positif covid, 639.103 dinyatakan sembuh dan 22.911 dinyatakan meninggal dunia. Sedangkan di Sumatera Selatan terdapat 12.052 kasus positif covid.¹ Kasus covid-19 yang semakin hari semakin bertambah membuat semua orang menjadi sangat khawatir bahkan hingga menimbulkan cemas yang berlebihan. Kecemasan itu dialami karena tidak sedikit orang bahkan keluarga menjadi korban hingga pada akhirnya meninggal dunia. Pada dasarnya hidup dan mati hanya Allah yang tahu tetapi dengan adanya kasus tersebut membuat orang-orang menganggap kematian yang terjadi pasti disebabkan oleh covid-19. Allah SWT telah menjelaskan dalam surat Al-Imran ayat 145:

¹Beranda Satgas Penanganan Covid-19, diakses dari <https://covid19.go.id/> pada tanggal 5 Januari 2021

وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُؤَجَّلًا ۗ وَمَنْ يُرِدْ
ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا ۗ
وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ

Artinya : “ sesuatu yang bernyawa tidak akan mati melainkan dengan izin Allah, sebagai ketetapan yang telah ditentukan waktunya.” (QS Ali Imran: 145)²

Pada dasarnya semua yang terjadi di kehidupan manusia hidup, mati, rezeki sudah Allah atur, tetapi dengan adanya covid-19 yang semakin hari semakin bertambah membuat semua orang terus menerus merasa cemas. Kecemasan adalah perasaan takut dan jika orang yang memiliki rasa cemas berlebihan akan mengurangi rasa percaya diri bahkan kemampuan dalam menghadapi sesuatu. Menurut Gail W. Stuart kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.³ Selain akan membahayakan diri sendiri sebuah kecemasan berlebihan juga akan membahayakan orang lain.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 01 Juni hingga 03 Juni 2020 bahwa rasa kecemasan dirasakan oleh semua tenaga medis di Puskesmas Rawa Bening BK 3 kec. Buay Madang Timur kab. OKU Timur yang saat ini menjadi garda terdepan dalam membantu menanggulangi kasus

²Kementerian Agama RI *Al-Quran Terjemahan dan Tafsir* ,(Bandung: Syaamil Quran, 2011).hlm.68.

³Dona Fitri Annisa & Ifdil, “*Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*” Volume 5, No 2, 2016.

covid-19. Bidan Sumiati mengatakan bahwa kecemasan yang dialami oleh tim medis seperti, takut tertular serta takut menularkan kepada keluarga terdekat. banyak yang merasa takut untuk berkumpul dengan keluarga, dan tetangga sekitar walaupun itu hanya sekedar silaturahmi atau berbicara tatap muka.

Konseling merupakan usaha membantu orang yang mengalami gangguan kejiwaan agar subyek bisa memutuskan sendiri apa yang terbaik bagi subyek. Seorang konselor bukan subyek namun subyeknya adalah konseli itu sendiri dan obyeknya adalah masalah yang dihadapi. Seiring berjalannya waktu, tindakan konseling mengalami perkembangan membentuk layanan baru, salah satunya Konseling Islam. Konseling Islam juga memberikan penyadaran kepada konseli bahwa dirinya perlu melakukan ikhtiar. Kelemahan yang ada pada dirinya bukan untuk disesali secara terus-menerus dan kelebihan yang ada pada dirinya bukan untuk membuatnya lupa diri. Dalam dunia konseling terdapat teknik yang dapat membantu mengurangi rasa kecemasan yang terjadi, khususnya kecemasan terhadap covid-19 di Puskesmas Rawa Bening BK 3, teknik tersebut adalah *teknik scalling question*.

Teknik scalling question merupakan teknik yang memungkinkan konseli untuk lebih memerhatikan apa yang mereka telah lakukan dan bagaimana mereka dapat mengambil langkah yang akan mengarahkan pada perubahan-perubahan yang mereka inginkan. Kemudian, teknik ini selalu digunakan ketika perubahan dalam pengalaman seseorang tidak dapat diamati dengan

mudah seperti perasaan, suasana hati (mood), atau komunikasi. Sedangkan menurut Agustin *teknik scaling question* merupakan teknik yang meminta kepada konseli untuk memberikan penilaian dari skala 0 atau 1 untuk nilai yang paling buruk, hingga skala 10 sebagai nilai paling baik, mengenai penghayatan dirinya akan masalah yang ia alami serta keyakinannya akan keberhasilan solusi yang ia ciptakan.⁴

Teknik scaling question ini bertujuan membantu terapis atau konselor dan konseli dalam menjadikan topik masalah yang sebelumnya samar-samar menjadi lebih konkrit, karena konseli tidak hanya menjelaskan perasaan atau pemikirannya, namun ia juga mencoba menerjemahkannya dalam bentuk penilaian. Selain itu, konseli terbantu dalam melihat perkembangan atau perubahan-perubahan kecil yang terjadi selama proses terapi atau konseling.

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Penerapan Konseling Islam Dengan Teknik Scalling Question Untuk Mengurangi Kecemasan Terpapar Covid-19 Pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas Rawa Bening BK 3”**.

B. Batasan Masalah

⁴Khoirun Nisa Dwi Martina, Skripsi, *Konseling Islami Dengan Teknik Scaling Question Untuk Mengurangi Kecemasan Pasien Rawat Inap Reguler Penderita Patah Tulang Di Rumah Sakit Ortopedi Prof. Dr. R. Soeharso Surakarta*, Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta 2017.

Berdasarkan latar belakang diatas, agar pembahasan skripsi ini lebih terarah dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan, maka peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian yaitu:

1. Penerapan konseling dengan *teknik scalling question*
2. Fokus dalam mengurangi kecemasan para medis yang takut akan tertular dan menularkan kepada keluarga terhadap covid-19 di Puskesmas Rawa Bening BK 3.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Tingkat Kecemasan Pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas Rawa Bening BK 3 Kec. Buay Madang Timur Kab. OKU Timur sebelum diberikan Konseling Islam dengan Teknik *Scalling Question*?
2. Bagaimana Penerapan Konseling Islam dengan Teknik *Scalling Question* Pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas Rawa Bening BK 3 Kec. Buay Madang Timur Kab. OKU Timur Untuk Mengurangi Kecemasan Terpapar Covid-19?
3. Bagaimana Tingkat Kecemasan Pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas Rawa Bening BK 3 Kec. Buay Madang Timur Kab. OKU Timur sesudah diberikan Konseling Islam dengan Teknik *Scalling Question*?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang dilakukan, diantaranya adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan tenaga kesehatan di Puskesmas Rawa Bening BK 3 Kec. Buay Madang Timur Kab. OKU Timur.

2. Untuk mengetahui bagaimana Penerapan Konseling Islam dengan Teknik *Scalling Question* Pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas Rawa Bening BK 3 Kec. Buay Madang Timur Kab. OKU Timur Untuk Mengurangi Kecemasan Terpapar Covid-19.
3. Untuk mengetahui bagaimana Tingkat Kecemasan Pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas Rawa Bening BK 3 Kec. Buay Madang Timur Kab. OKU Timur sesudah diberikan Konseling Islam dengan Teknik *Scalling Question*.

E. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan untuk menambah keilmuan, bahan informasi bagi pengembangan ilmu pengetahuan islam dibidang bimbingan dan konseling, psikologi, psikologi islam, serta dapat mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dari hasil perkuliahan, dan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut sehingga dapat meningkatkan dan menambah wawasan bagi peneliti dalam mengembangkan ilmu pengetahuan.

2. Secara Praktis

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk memberikan masukan dan sumbangan pemikiran baik segi praktisi dan akademisi dalam Bimbingan dan Penyuluhan Islam.
- 2) Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi penelitian atau dilakukan uji perbandingan terhadap penelitian selanjutnya.

3) Untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S1) dalam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang dalam meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

F. Sistematika Penulisan Skripsi

Penulisan skripsi ini dibagi lima bab dengan uraian sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan. Bab ini membahas mengenai tahapan awal yang menjadi landasan dari keseluruhan skripsi, meliputi: latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, dan sistematika penulisan skripsi.

BAB II Landasan Teori. Bab ini berisi konsep dan teori-teori yang mendukung dan berkaitan dengan topik yang dibahas atau diteliti meliputi teknik *Scalling Question* dan kecemasan terpapar covid pada tenaga kesehatan.

BAB III Metodologi Penelitian. Bab ini membahas mengenai metode apa yang akan digunakan dalam sebuah penelitian, meliputi jenis penelitian, prosedur penelitian, lokasi penelitian, sumber data, prosedur pengumpulan data, analisis data, keabsahan temuan, tahap-tahap penelitian dan subjek objek.

BAB IV Hasil dan Pembahasan. Bab ini berisi tentang hasil penelitian meliputi proses pelaksanaan teknik *Scalling Question* dan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberi teknik *Scalling Question* pada tenaga medis di Puskesmas Rawa Bening BK 3 Kec. Buay Madang Timur Kab. OKU Timur.

BAB V Penutup. Bab ini berisi tentang uraian kesimpulan yang diambil dari hasil pembahasan penelitian serta saran-saran yang dapat diberikan untuk perbaikan selanjutnya.

