

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Allah telah menciptakan berbagai jenis hamba-Nya beserta isinya, salah satunya adalah manusia yang telah Allah berikan kemampuan rohani, akal serta jasmani. Ketiga kemampuan ini akan memberikan kemampuan pada makhluknya yaitu manusia agar menetapkan serta memutuskan nasibnya sendiri karena hal itu setiap makhluk diberi independensi dalam menetapkan takdirnya.¹ Muhammad Abduh berpandangan mengenai takdir, sebenarnya setiap hal yang dilakukan manusia itu terjadi karena beberapa unsur yaitu kemauan, daya serta akal yang memberikan Tuhan atas diri manusia. Manusia juga leluasa dalam menentukan namun harus mengikuti sunnah Allah. Hal ini juga yang memaksudkan manusia agar membentuk diri yang produktif, kreatif dan aktif. Namun sayang dalam hal ini manusia banyak tidak memanfaatkan akal pikiran dengan baik, yang menimbulkan penyimpangan pada manusia itu sendiri, terlebih lagi ini terjadi pada para remaja yang seharusnya menjadi penerus bangsa.

Remaja merupakan sosok pribadi yang hendak menuju dewasa serta mulai memahami mana yang kebenaran juga yang salah, mulai mengenal lawan jenis, mengerti perannya di sosial media, mampu memahami diri yang Allah anugerahkan, serta bisa meningkatkan semua kemampuan dalam dirinya.²

¹ Muharto, Fitrahlogi: *Pendekatan Terpadu Menembus Akar Perdamaian dan Konflik Sosial*, (Yogyakarta: Deepublish, 2016), cet. Ke-1, h.4

² Abrori, Mahwar Qurbaniah, *Infeksi Menular Seksual*, (UM Pontianak Pers, 2017), h.56

Pada masa remaja rasa ingin tahu menjadi lebih besar bahkan remaja menjadi suka berpetualang serta menyukai tantangan yang cenderung berani menanggung resiko atas perbuatan yang dilakukan tanpa pemikiran yang matang. Kenakalan pada remaja pun sering terjadi seperti: tawuran, balapan liar, seks bebas, pergaulan bebas, tindakan kriminal, menonton film porno, mencuri, melakukan penipuan, adanya perilaku menghriup aibon, merokok, minum minuman keras, melawan orang tua, memalak orang lain, melakukan pemerkosaan, dan tidak terkecuali remaja yang sudah berani diam-diam mengkonsumsi obat-obat terlarang salah satunya adalah mengkonsumsi narkoba.³

Sesuai dengan penelitian yang pernah dilaksanakan oleh Jimmy Simangunsong yang berjudul “Implementasi UU Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika mengenai Penyalahgunaan Narkoba di Kalangan Remaja” (Studi Kasus pada Badan Narkotika Nasional di Kota Tanjung Pinang). Hasilnya memperlihatkan jika penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja ialah kegiatan yang kurang sesuai dengan nilai-nilai sosial serta norma yang telah ditetapkan. Penyelewengan ini tercipta akibat orang atau sekelompok orang tidak mengindahkan norma atau petunjuk yang berlaku di masyarakat.⁴ Dalam sejumlah aspek yang amat menonjol mengakibatkan terciptanya penyalahgunaan narkoba pada lingkungan remaja adalah sebab aspek hubungan dalam pergaulan para remaja leluasa dengan tidak terkendali mengakibatkan remaja hilang arah

³ Vive Vike Mantiri, “Perilaku Menyimpang di Kalangan Remaja di Kelurahan Pondong, Kecamatan Amurang Timur Kabupaten Minahasa Selatan”. 2014. Vol.III No.I

⁴ Jimmy Siamangunsong, “penelitian yang pernah dilakukan oleh Jimmy Simangunsong dengan judul “Implementasi UU Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika mengenai Penyalahgunaan Narkoba di Kalangan Remaja” (Studi Kasus pada Badan Narkotika Nasional di Kota Tanjung Pinang). Skripsi : Universitas Maritim Raja Ali Haji Tanjung Pinang. 2015.h.23

sehingga gampang terdorong untuk memakai narkoba. Demikian pula karena diusia remaja karena status kepribadian mereka yang masih relatif labil, remaja dapat dengan mudah terbujuk untuk menyalahgunakan narkoba tanpa memikirkan dampak buruk dari narkoba itu sendiri.

Masalah terkait narkoba telah lama menjadi masalah serius dan tentunya membutuhkan penanganan yang serius. Menurut Badan Narkotika Nasional (BNN), terdapat 3,6 juta pengguna narkoba di Indonesia pada tahun 2019 (Kemensos RI 07/10/2020). Penyalahgunaan narkoba merajalela di seluruh lapisan masyarakat Indonesia, tidak hanya menyasar klub malam tetapi juga desa, kampus bahkan sekolah. Kita dapat melihat bahwa jumlah anak muda yang menyalahgunakan narkoba semakin meningkat. Pada 2016, insiden narkoba di kalangan pelajar mencapai 1.526. Tahun 2017 meningkat lagi menjadi 1.567. Ada 1.772 kasus narkoba pada 2018 dan 27.662 kasus pada 2019. (BNN, 12/08/2019).⁵

Remaja yang telah terbukti melakukan pelanggaran hukum akan menempuh masa hukuman di LPKA atau Lembaga Pembinaan Khusus Anak inilah yang merupakan salah satu cara agar para remaja yang melakukan pelanggaran jika lepas sendiri dilihat sebagai tujuan, tidak hanya sebagai lembaga pendidikan, tetapi juga sebagai lembaga pembangunan yang dapat memberikan nilai tambah bagi lepas melalui pengembangan program pembelajaran, maka lepas menjadi manusia yang lebih baik dari sebelumnya.⁶

⁵ Ai Nurlatifah, dkk. “ Efektivitas Progam Pencegahan, Pemberantasan, Penyalahgunaan, dan Peredaran Gelap Narkoba(P4GN) di Kalangan Mahasiswa”. Jurnal Inovasi Pendidikan. Maret 2022. Vo.2 No.10 h.3378

⁶ Hamja, *Pemberdayaan Lembaga Pemasyarakatan Terbuka Sebagai Wujud Pelaksanaan Community Based Corrections Di Dalam Sistem Peradilan Pidana Di Indonesia*,(Yogyakarta:CV Budi Utama,2015),h.171

Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) Kelas I di Palembang disebut-sebut sebagai salah satu contoh tempat yang memberikan konseling bagi remaja penyalahgunaan narkoba dan pelanggaran hukum lainnya. Pelanggaran hukum ini diputuskan oleh hakim dan, sementara rumah tahanan memiliki kekuatan hukum, mereka sudah memiliki kekuatan hukum tetap. Tempat itu ditujukan untuk pelanggar hukum. Orang yang sedang dalam penyelidikan, penuntutan, atau masih dalam penyelidikan yudisial.

Maraknya peredaran narkoba di ruang publik serta dampak negatif dan kerugian yang ditimbulkannya terhadap lingkungan sosial telah menumbuhkan kesadaran berbagai kalangan untuk menggalang peran narkoba dan zat terlarang lainnya (narkoba). meningkatkan. Ini merupakan perintah untuk menjamin hak para pecandu narkoba, pecandu narkoba dan korban narkoba untuk mendapatkan bantuan medis berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 4 Tahun 2020 (Pemmenks 4/2020) tentang Pembentukan Wajib Registrasi. Pecandu Narkoba, Pecandu Narkoba dan Korban Penyalahgunaan Narkoba wajib menjalani rehabilitasi medis dan didahului dengan proses wajib lapor.⁷

Mengenai narkoba, fikolog Sheikh Sayyid Sabik mengatakan bahwa dalam Islam, narkoba adalah mabuk, dan siapa pun yang mabuk, baik dalam jumlah kecil maupun besar, adalah ilegal hukum larangan narkoba disamakan dengan khamr. Meminum khamr dan mengkonsumsi obat-obatan terlarang adalah

⁷ Undang-Undang No 4 Tahun 2020, Penyelenggaraan Instusi Penerima Wajib Lapor.

jenis hal yang berbahaya, karena bisa merusak organ di dalam tubuh beserta syaraf pada otak.⁸ Adapun telah dije;askan dalam Al-Qur'an Surat Al-Maidah :90

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ
فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman! Sesungguhnya minuman keras, berjudi, (berkurban untuk) berhala, dan mengundi nasib dengan anak panah, adalah perbuatan keji dan termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah (perbuatan-perbuatan) itu agar kamu beruntung.*⁹

Ayat di atas merupakan dalil Al-Qur'an tentang larangan narkoba yang merupakan larangan dari Allah terhadap minuman yang memabukkan, judi, menyembah berhala dan mengundi nasib serta larangan menjatuhkan diri ke dalam kebinasaan.¹⁰ Kaitan antara kitab suci di atas dengan narkoba adalah bahwa narkoba merupakan salah satu jenis zat yang dapat memabukkan. Dalam hal ini, Sayyid Savik mengibaratkan hukum dengan sesuatu yang memabukkan, seperti bir, kiwi, wiski, atau minuman lain yang kandungannya tertentu. Jika seseorang mabuk dan minum begitu banyak alkohol hingga kehilangan akal dan kesadaran, hal itu berdampak pada penghancuran diri orang tersebut.

Keadaan cemas yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan ketegangan, kegelisahan, dan detak jantung yang cepat serta dapat menimbulkan emosi kekhawatiran yang ekstrim, pasti pernah dialami oleh setiap orang pada suatu saat. Setiap orang mengalami kecemasan pada suatu saat, namun dapat

⁸ Hamzah Hasan, *Ancaman Pidana Islam Terhadap Penyalahgunaan Narkoba*, Vol.No.1, Desember 2012, h.152

⁹ Abdul Wahab Md. Ali & Norizan Abd Ghani, “ Analisis Dalil Pengharaman Narkoba Dalam Karya-karya Kajian Islam Kontemporer”. Wardah 2017, 18(01), 48.

¹⁰ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Cet., 1; Solo: PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2013), h.123

diklaim bahwa kecemasan seseorang tidak normal jika mereka tidak dapat mengendalikannya dalam keadaan yang dapat ditangani oleh kebanyakan orang dengan sedikit atau tanpa masalah. Orang yang mengalami kecemasan terhadap masa depan akan menimbulkan rasa gelisah yang hebat, bisa juga dirasakan seperti berkeringat dingin, jantung yang terasa berdegup lebih cepat, tangan yang lebih cepat berkeringat, tidak hanya itu kecemasan yang berlebihan juga dapat menimbulkan rasa takut yang pada akhirnya akan memicu keinginan untuk menghindar serta tidak memiliki keberanian yang kuat dalam menentukan sebuah pilihan, maka dalam hal ini seseorang yang mengalami kecemasan terhadap masa depan disarankan agar tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan.¹¹

Terdapat jurnal penelitian yang menggunakan *mindfulness* dalam mengatasi kecemasan yaitu oleh Gotink, et al., 2015 dengan judul *Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: An overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs*. Dimana berdasarkan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti bahwasanya pendekatan *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan pada perempuan bekeluarga yang bekerja sebagai ASN di Kota Sumbawa Besar. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian-penelitian sebelumnya bahwa pendekatan *mindfulness* dapat mengatasi dan menurunkan kecemasan.¹²

Salah satu contoh teknik dalam pendekatan *mindfulness* yang diberikan adalah *breath meditation* (meditasi pernafasan), dengan teknik ini konseli akan merasa lebih tenang, santai, fokus, mampu berkonsentrasi serta memiliki pikiran

¹¹ Rusma Apriliana, "Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan Dan Konsep Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa". (Jurnal: Proyeksi, Vol.11, 2016),h.24

¹² Gotink, et al., *Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: An overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs*.Jurnal.2015.h.10

yang baik, temuan ini sesuai dengan hasil penelitian dari Cho et al., 2016.¹³ Menyadari bahwa proses pernapasan dapat menurunkan kecemasan, seseorang yang mempraktikkan meditasi pernapasan akan mengalami peningkatan pikiran positif sehingga dapat menekan terjadinya kecemasan. Oleh karena itu harus ada kiat pencegahan yang dilakukan agar para remaja terjauh dari penggunaan narkoba, yang berdampak pada timbulnya kecemasan pada diri mereka. Dalam pencegahan, orang tua, guru dan masyarakat semua berperan dalam memantau ancaman narkoba. Berbagai metode pun bisa dilakukan dalam pencegahannya salah satunya adalah pendekatan *mindfulness* yang dilakukan oleh seorang konselor dalam mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja akibat menyalahgunakan narkoba.

Pendekatan *mindfulness* yang termasuk dalam layanan konseling personal ini merupakan teknik pemfokusan perhatian yang banyak dipraktikkan dan terbukti efektif dalam meringankan berbagai masalah psikologis. Singkatnya, *mindfulness* berarti kesadaran, perhatian, dan ingatan. *Awareness* adalah membuat orang menyadari pengalamannya, *attention* adalah memusatkan perhatian, dan *remembering* adalah mengingatkan diri sendiri untuk memperhatikan pengalaman dari waktu ke waktu. pendekatan ini juga menunjukkan cara melatih pikiran agar lebih fokus dan lebih murni. Pendekatan *mindfulness*, selain penerapannya dalam meditasi, juga digunakan dalam konseling yaitu konseling individu.

Konseling individu adalah layanan konseling yang diberikan oleh seorang konselor kepada klien dengan tujuan untuk meredakan kekhawatiran pribadi

¹³ Cho, et al., *The effectiveness of daily mindful breathing practices on test anxiety of students*. Jurnal 2016. h.22

klien.¹⁴ Konseling individu adalah proses belajar melalui sebuah hubungan secara pribadi dengan wawancara antara konselor dan konseli.¹⁵ Dalam konseling individual, konselor membahas berbagai masalah klien melalui percakapan dan komunikasi langsung antara konselor dan klien. Proses konseling individual adalah hubungan konselor dan klien yang bertujuan untuk mencapai tujuan konselor sendiri.

Berdasarkan hasil observasi awal yang telah dilakukan oleh penulis di Lembaga Pemasarakatan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Palembang pada 17 November 2022 penulis menemukan beberapa remaja atau yang sering disebut Andikpas (Anak didik Pemasarakatan) yang memang terlihat menimbulkan tingkah laku seperti menutup diri, menghindar, merasa terancam, gemetar, dan grogi saat di ajak berkomunikasi. Hal tersebut juga di tunjang dengan adanya Indikator kecemasan itu sendiri, seperti kecemasan somatik (fisiologis) menurut Davison, Neale dan Kring pada tahun 2012 yaitu seperti, berkeringat, denyut jantung yang cepat, kesulitan bernafas, mual, nyeri dada, pusing dan gemetar. Indikator kecemasan dapat dijabarkan sebagai berikut : (1) Fisik, indikatornya adalah kegugupan, anggota tubuh gemetar dan kaku, jantung berdebar dengan kencang, pucat, gelisah, gangguan tidur, berkeringat, gangguan pencernaan. (2) Behavior, diantaranya perilaku menghindar, firasat buruk, perasaan terguncang. (3) Kognitif, indikatornya seperti sulit berkonsentrasi atau memusatkan pikiran, ketakutan akan tidak mampu mengatasi masalah, khawatir tentang sesuatu,

¹⁴ Prayitno, "*Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*", Padang:Universitas Negeri Padang, 2015.h.105

¹⁵ Abu Bakar M. Luddin, "*Konseling Individual dan Kelompok Aplikasi dalam Praktik Konseling*", Bandung : Cita Pustaka Media Perintis. 2012.h.21-25

merasa terancam oleh orang lain, pikiran terasa bercampur aduk dan kebingungan, khawatir akan ditinggal sendirian.¹⁶

Sejalannya dengan tujuan penelitian yang ingin melihat bahwa metode *mindfulness* merupakan langkah yang efektif dalam mengatasi kecemasan akademik. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Konseling Individual Dengan Pendekatan *Mindfulness* Dalam Mengatasi Kecemasan Terhadap Masa Depan Pada Remaja Di LPKA Kelas I Palembang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah di uraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

- 1) Bagaimana gambaran kecemasan pada remaja di LPKA Kelas I Palembang sebelum diberikan konseling individu dengan metode *mindfulness* ?
- 2) Bagaimana penerapan konseling individu dengan pendekatan *mindfulness* dalam mengatasi gangguan kecemasan pada remaja di LPKA Kelas 1 Palembang?

C. Tujuan Penelitian

Dengan uraian rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk mengetahui gambaran kecemasan pada remaja di LPKA Kelas I Palembang sebelum diberikan konseling individu dengan metode *mindfulness*.

¹⁶ Hafiziani Eka Putri dan Idat Muqodas, “Pendekatan Concrete-Pictorial-Abstract (CPA), Kecemasan Matematis, Self-Efficacy Matematis, Instrumen Dan Rancangan Pembelajarannya”. (UPI Sumedang Press.2019). Cet.1 h.17-18

- 2) Untuk mengetahui penerapan konseling individu dengan pendekatan *mindfulness* dalam mengatasi gangguan kecemasan pada remaja di LPKA Kelas 1 Palembang.

D. Kegunaan Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi orang lain baik itu secara teoritis maupun praktis :

1) Kegunaan Teoritis

Dapat memberikan pengetahuan tentang pelaksanaan konseling individu dengan metode *mindfulness* dalam mengatasi kecemasan pada remaja akibat menyalahgunakan narkoba. Melalui penelitian ini diharapkan teori yang digunakan untuk melakukan penelitian ini teruji keabsahannya dan dapat diteapkan dalam praktik sebenarnya.

2) Kegunaan Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan layanan konseling individu dalam mengatasi kecemasan pada remaja akibat menyalahgunakan narkoba.
- b. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi lembaga, kelompok dan kelompok lain yang bergerak di bidang konseling sekarang dan yang akan datang. Tentunya juga dapat dijadikan sebagai acuan metode *mindfulness* dalam konseling individu.

E. Sisematika Penulisan Skripsi

Dalam penulisan skripsi ini penulis membagi dalam lima bab sebagai berikut:

Bab 1 : Pendahuluan

Ini termasuk: Latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan struktur penulisan

Bab II : Kerangka Teori

Yang membahas tentang teori yang berhubungan dengan judul penelitian

Bab III : Metodologi Penelitian

Dalam bab ini menjelaskan prosedur pencarian data yang meliputi pendekatan atau metode penelitian, lokasi, teknik pengumpulan data, data dan sumber data, teknik analisis data.

Bab IV : Hasil dan Pembahasan

Di dalam bab ini akan membahas tentang profil klien mengenai penerapan konseling individu dengan *metode mindfulness* dalam mengatasi kecemasan pada remaja akibat menyalahgunakan narkoba di LPKA Kla I Palembang.

Bab V : Penutup

Bab ini berisikan meliputi: kesimpulan dan saran, penulis akan menguraikan hasil dari penelitian yang telah diperoleh berdasarkan hasil dari pembahasan.

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Dalam melakukan suatu penelitian, peneliti memerlukan dukungan hasil penelitian sebelumnya yang telah ada dan berkaitan dengan penelitian tersebut. Berikut beberapa penelitian yang sudah dilakukan yang berhubungan dengan penelitian ini :

Pertama, penelitian oleh Astrid Dinda Wahyu Ilahi tahun 2021 dengan judul “Tingkat Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19”.¹⁷ Menurut temuan penelitian, sebagian besar siswa memiliki tingkat kecemasan normal hingga ringan selama wabah Covid-19. Selain itu, beberapa siswa memiliki kecemasan yang memenuhi syarat sebagai kecemasan yang parah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang kecemasan yang lebih dalam serta pengetahuan mereka tentang cara menangani kecemasan selama wabah Covid-19. Para peneliti menawarkan saran untuk melakukan kegiatan psikoedukasi online bagi siswa tentang kecemasan yang lebih dalam. Temuan pembandingan dari penelitian ini antara lain: Kesulitan yang menjadi fokus penelitian kolaboratif terkait dengan kecemasan. Kajian Astrid Dinda Wahyu Divine ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan sampel, sedangkan penulis menggunakan teknik kualitatif dengan wawancara.

¹⁷ Astrid Dinda Wahyu Ilahi “Tingkat Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19”. Jurnal (Universitas Muhamadiyah Surakarta).2021. Vol.1 No.1

Kedua, penelitian oleh Suratmi tahun 2017 dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Di Program Studi Pendidikan Biologi Untirta”.¹⁸ Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan siswa dalam mengikuti ujian tengah semester adalah sederhana. Mayoritas siswa memiliki hasil belajar yang memadai baik pada materi biologi maupun materi evaluasi proses. Hal ini mengarah pada kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara hasil belajar mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi Untirta dengan tingkat kecemasan menghadapi ujian. Masalah yang diangkat dalam kedua penelitian tersebut terkait dengan tingkat kecemasan; Namun perbedaannya terdapat pada teknik yang di gunakan peneliti menggunakan pendekatan *mindfulness* untuk mengatasi kecemasan, sedangkan penelitian ini menggunakan teknik korelasi untuk memastikan ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel dan kekuatan hubungan tersebut.

Ketiga, Penelitian oleh Upik Pebriyani tahun 2019 dengan judul “Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Nasional”.¹⁹ Temuan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan yang dialami siswa kelas XII SMA Negeri 1 Raman Utara Lampung Utara tahun 2019 dalam menghadapi ujian akhir nasional. Sebelum melakukan penelitian, peneliti diharapkan mengetahui dan mempelajari lebih lanjut tentang dukungan sosial dan tingkat kecemasan. Diharapkan mereka dapat memilih sekolah dengan jumlah sampel yang lebih

¹⁸ Suratmi “*Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Di Program Studi Pendidikan Biologi Untirta*”. Jurnal (Universtas Sriwijaya).2017. Vol.4 No.1

¹⁹ Upik Pebriyani “*Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Nasional*”. Jurnal (Departemen Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati). 2019. Vol.9 No.1

banyak (>100) sehingga generalisasi tidak terkendala. Kesejajaran dan perbedaan studi ini ditemukan pada objek penelitian dan metodologi penelitian, yang sama-sama membahas masalah tingkat kecemasan.

Keempat, penelitian oleh Andi Matappa tahun 2017 dengan judul “Penerapan Layanan Konseling untuk Mengatasi Kecemasan Siswa”. Temuan studi menunjukkan bahwa konseling behavioristik dan terapi emosi rasional sering digunakan oleh guru bimbingan konseling untuk membantu siswa mengatasi rasa takut mereka. Namun, penggunaan strategi tersebut masih bersifat parsial, insidental, rutinitas, dan belum dilakukan secara metodis. Oleh karena itu, dimaksudkan agar dengan menggunakan pendekatan yang didasarkan pada teori-teori konseling tertentu dan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi mahasiswa, maka instruktur yang mengkonseling mahasiswa untuk mengatasi kecemasan akan bekerja lebih profesional.²⁰ Adapun perbedaan dan persamaan tesis ini dengan peniliti yaitu, persamaan tesis dengan peniliti adalah sama-sama membahas tentang layanan konseling dalam mengatasi kecemasan. Adapun perbedaannya terdapat pada objek penelitian dimana jurnal oleh Andi Matappa meneliti kecemasan pada siswa sedangkan penulis meneliti tentang kecemasan pada remaja yang menyalahgunakan narkoba serta layanan konseling yang digunakan adalah konseling individu dengan *metode mindfulness*.

²⁰ Andi Matappa “Penerapan Layanan Konseling untuk Mengatasi Kecemasan Siswa”. Jurnal Konseling (STKIP Andi Matappa : Sulawesi Selatan. Februari 2017).Vol.1 No.1 h.39-45

Kelima, penelitian oleh Firman Faradisi tahun 2012 dengan judul “Efektivitas Terapi Murotal dan Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi di Pekalongan”.²¹ Temuan penelitian ini mendukung kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi musik dalam menurunkan kecemasan pasien pra operasi di Rumah Sakit Islam Pekajangan. Penelitian ini membandingkan efektivitas pemberian terapi musik dan terapi membaca Al-Qur'an. Terdapat perbedaan substansial pada tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah terapi musik, hal ini menunjukkan bahwa pemberian terapi musik bermanfaat dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien. Pasien pra operasi harus menyadari faktor-faktor berikut: Untuk profesi keperawatan, dituntut untuk selalu melakukan dan memperluas peran otonomnya.

B. Kerangka Teori

1. Konseling Individu

a. Pengertian Konseling Individu

Konseling individu didefinisikan sebagai proses pertemuan konselor dengan klien secara empat mata untuk membangun hubungan konseling dengan nuansa rapport yang halus. Konselor berusaha mendukung perkembangan pribadi klien dan membantu klien mengantisipasi masalah.²² Kata "Counseling" dalam bahasa Inggris, yang memiliki beberapa arti termasuk saran (untuk memperoleh nasihat), berbicara (menerima nasihat), dan nasihat (untuk menawarkan nasihat), dari

²¹ Firman Faradisi. “Efe Efektivitas Terapi Murotal dan Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi di Pekalongan”. Jurnal Ilmiah Kesehatan (STIKES Muhammadiyah Pekalongan.2012).Vol.V.No.2.h.14-15

²² Sofyan S. Willis, “Konseling Individual dan Praktek”, (Alfabeta: Bandung, 2013), h.159

sinilah istilah "konseling" berasal. Mencermati definisi di atas, konseling secara etimologis berarti memberi saran, bercakap-cakap, dan berbagi pendapat.²³ Bimbingan dapat dilihat sebagai termasuk layanan konseling baik sebagai layanan dan sebagai teknik.

Layanan konseling juga dapat dipandang sebagai hubungan dua arah yang membantu konselor menghadapi sendiri tentang masalah yang mungkin mereka hadapi di masa depan.²⁴ Klien akan mendekati konselor untuk mendapatkan bantuan sebagai petugas profesional dalam posisinya dengan pengetahuan dan kemampuan psikologis sebagai bagian dari proses pembelajaran yang digunakan dalam terapi individu ketika suatu masalah tidak dapat diselesaikan sendiri. Konseling berupaya membantu orang normal yang bergumul dengan masalah di sekolah, di tempat kerja, dan dalam situasi sosial ketika dia tidak dapat memilih atau menentukan sendiri masalah yang dia hadapi. Orang mungkin berpendapat bahwa terapi hanya ditujukan bagi mereka yang sadar akan kehidupannya sendiri.²⁵ Sejalannya pernyataan dari Prayitno dan Erman Amti menyatakan bahwa konseling individual adalah sebuah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (klien) yang vertujuan pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.²⁶ Konseling merupakan “jantung

²³ Tohirin, “*Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*”, (Edisi Revisi Rajawali Pers: Jakarta, 2013),h.21

²⁴ Dewa Ketut Sukardi & Desak Nila K, “*Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*”, (Rineka Cipta: Jakarta, 2008),h.5

²⁵ Henni Syafriana Nasution & Abdillah, “*Bimbingan Konseling Konsep, Teori dan Aplikasinya*”. (Penerbit LPPPI: Medan. 2019).h.138

²⁶ *Ibid.*

hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah yang dialami konseli akan teratasi secara efektif dan upaya bimbingan lainnya tinggal mengikti serta berperan sebagai pendamping. Implikasi lain pengertian “jantung hati” adalah apabila seorang konselor telah menguasai dengan baik alasan apa, mengapa, dan bagaimana konseling itu.

Hal lain juga diperkuat oleh Holipah menyatakan bahwa konseling individual merupakan sebuah kunci dari semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai teknik konseling individu berarti akan mudah melaksanakan proses konseling lain.²⁷ Menurut Robikan Wardani, konseling individu ialah bentuk layanan bimbingan dan konseling khusus antara konseli dan konselor dengan tatap muka dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi konseli.²⁸ Dalam konseling individu prosesnya sangat berpengaruh besar terhadap peningkatan yang dialami klien sebab dalam konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap klien dengan berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara bertatap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan paa diri klien, baik perasaan, cara berfikir, sikap, dan perilaku.

²⁷ *Ibid.*,h.139

²⁸ Wardani Robikan, “*Layanan Konseling Individual Penanggulangan Napza* “, (Penerbit Kencana Press: Yogyakarta, 2011),h.30

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, jelas bahwa konseling individu adalah suatu bentuk terapi psikologis yang memerlukan percakapan antara konselor dan konseli dengan tujuan mengidentifikasi masalah yang penting baginya dan membantunya menemukan solusi untuk masalahnya sendiri. masalah. Konselor kemudian akan mendukung konseli dalam mencari dan menemukan strategi pemecahan masalah yang efektif.

b. Tujuan Konseling Individu

Menurut para profesional tertentu, konseling individu memiliki fungsi. Menurut Tohirin, konseling individu bertujuan untuk membantu siswa memahami keadaan pribadinya, termasuk lingkungannya, masalah yang dihadapinya, serta kelebihan dan kekurangannya, sehingga dapat membantunya mengatasi masalah tersebut. Dengan kata lain, konseling individu berusaha menyelesaikan masalah yang dialami klien atau murid itu sendiri.²⁹

Tujuan konseling individu khusus ini adalah untuk memfasilitasi peran bimbingan dan konseling yang disebutkan di atas. Pertama, berkenaan dengan tujuan pemahaman, tujuan konseling individual adalah agar klien dapat memahami secara detail apa yang dialaminya secara menyeluruh, utuh, aktif, dan menyenangkan. Kedua, berkaitan dengan peran pengentasan, di mana layanan konseling swasta berusaha untuk mengurangi kesulitan yang dialami klien. Yang ketiga berkaitan dengan peran pertumbuhan dan pemeliharaan, dengan tujuan

²⁹ Tohirin, *Op.Cit.*, h.158

terapi individu untuk memaksimalkan potensi masing-masing klien dan mempertahankan sifat menguntungkan mereka..³⁰

Tujuan utama dari layanan konseling individual adalah untuk mengurangi masalah yang dialami konseli. Jika masalah konseli digambarkan sebagai sesuatu yang tidak disukai keberadaannya, sesuatu yang ingin dihilangkannya, sesuatu yang dapat menghambat atau mengakibatkan kerugian, maka akan dilakukan upaya untuk mengurangi keparahan ketidaksukaan terhadap adanya hal yang bersangkutan melalui konseling individual. Layanan konseling individu membantu klien dengan meringankan beban mereka, meningkatkan keterampilan mereka, dan membantu mereka mencapai potensi penuh mereka..³¹

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile ada delapan tujuan dari konseling individu, yaitu:³²

- 1) Tujuan perkembangan adalah mendukung klien dalam tumbuh dan berkembang, serta dalam memprediksi peristiwa-peristiwa yang akan berlangsung sepanjang proses itu (seperti perkembangan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).
- 2) Konselor bekerja dengan klien untuk mencegah hasil yang tidak diinginkan sebagai bagian dari pencegahan.
- 3) Tujuan perbaikan adalah membantu klien mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.

³⁰ *Ibid.*, h.158-159

³¹ Tri Wulandari, "Pengaruh Konseling Individual Teknik Self Control Terhadap Gaya Hidup Konsumtif Pada Siswa Kelas XI SMA Harapan Medan", (Jurnal Psikologi Konseling, 2018), Vol.12. No.1.h.177

³² Hibana Rahman S, "Bimbingan dan Konseling Pola', (Rineka Cipta: Jakarta, 2003),h.85

- 4) Tujuan investigasi adalah untuk menentukan apakah tujuan dapat dicapai dengan mencoba aktivitas baru, menguji bakat, dan sebagainya.
- 5) Tujuan penguatan adalah membantu orang yang menerima konseling menyadari bahwa apa yang mereka lakukan, pikirkan, dan rasakan adalah positif.
- 6) Tujuan mental adalah untuk menghasilkan fondasi dasar pembelajaran serta keterampilan kognitif.
- 7) Tujuan fisiologis adalah untuk mengembangkan pengetahuan dasar dan perilaku gaya hidup yang baik.
- 8) Tujuan psikologis antara lain untuk membantu pengembangan konsep diri yang positif, keterampilan sosial yang efektif, dan kemampuan mengelola emosi.

Pembenaran di atas mengarah pada kesimpulan bahwa konseling individu berusaha untuk membantu klien mengenal diri mereka sendiri dan menerima diri mereka secara realistis sambil membantu mereka menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Konseling individu dapat membantu klien membuat penilaian, pilihan, rencana, tumbuh menjadi lebih baik, dan memainkan peran yang lebih besar di lingkungan mereka dengan bantuan hubungan dari konseling. Layanan konseling individu juga membantu klien dalam memahami, mengungkapkan, dan bertanggung jawab atas interaksi sosial mereka sendiri.

c. Asas-asas Konseling Individu

Karena pemberian layanan konseling merupakan kegiatan profesional, maka harus dilakukan sesuai dengan norma atau prinsip yang telah ditetapkan. Untuk memperoleh wawasan tentang dasar-dasar tersebut, simak penjelasan tentang bimbingan dan konseling berikut ini:³³

1) Asas kemandirian

Salah satu tujuan layanan bimbingan dan konseling adalah kemandirian, klien yang mendapatkan layanan ini harus mampu mandiri dan tidak bergantung pada orang lain atau konselor.

2) Asas kegiatan

Jika klien tidak berpartisipasi dalam tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan bimbingan dan konseling, layanan tidak akan menghasilkan hasil yang signifikan.

3) Asas kedinamisan

Agar konseling dan bimbingan menjadi efektif, orang yang menerimanya harus berubah menjadi lebih baik.

4) Asas keterpaduan

Setiap orang memiliki sifat kepribadian yang unik, dan ketika sifat-sifat ini tidak seimbang, cocok, atau terintegrasi, kesulitan dapat muncul. Akibatnya, berbagai segi kepribadian klien harus diperhitungkan saat memberikan bimbingan dan konseling.

³³ Hartono dan Boy Soedarmadji, *“Psikologi Konseling, Edisi Revisi”*, (Kencana Prenada Media Grop: Jakarta, 2012), h.40-45

5) Asas kenormatifan

Upaya bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan standar yang relevan, termasuk yang ilmiah, hukum, masyarakat, agama, atau adat.

6) Asas keahlian

Layanan bimbingan dan konseling dilakukan secara profesional oleh individu yang telah mendapatkan pelatihan khusus.

7) Asas alih tangan kasus

Di luar bidang keahliannya, konselor sebagai manusia tetap memiliki keterbatasan. Tidak semua masalah yang dihadapi klien dapat diselesaikan oleh konselor. Jika konselor telah menggunakan semua usahanya untuk mengatasi masalah klien tetapi tidak berhasil, maka konselor yang bersangkutan harus mendelegasikan tugas memberikan arahan dan konseling kepada konselor yang lebih ahli.

8) Asas tutwuri handayani

Lingkungan umum yang harus dibangun dalam konteks seluruh hubungan antara pengawas dan siswa tercakup dalam prinsip ini.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bawah asas-asas konseling sangat penting dalam pelaksanaan layanan konseling, dengan asas-asas ini juga konseling mampu dianggap sebagai rambu dalam kegiatan konseling yang wajib di ketahui serta ditetapkan oleh seorang konselor supaya klien mampu menjalani konseling dengan baik.

d. Teknik Umum dalam Konseling Individu

Dalam masalah ini layanan konseling sangat mengutamakan hubungan ketimbang perkataan serta perbuatan konselor, penerapan teknik dalam konseling berdasarkan pada pertanyaan, dorongan, intervensi, serta sugesti yang akan dipakai berdasarkan data frekuensi yang rendah. Oleh sebab itu pengembangan proses layanan konseling individual oleh seorang konselor dilandasi oleh beberapa teknik yang juga sangat dipengaruhi oleh suasana penerimaan oleh klien, konselor menggunakan berbagai teknik dalam pelayanan konseling individual dalam mencapai tujuan konseling.³⁴

1) *Attending*

Salah satu taktik yang digunakan dalam terapi individu adalah kehadiran. Konselor menggunakan strategi ini dalam upaya memberikan rasa aman dan nyaman kepada klien sehingga mereka dapat berbicara dengan lebih bebas. menunjukkan perhatian melalui kontak verbal, gestur, dan mata. Sebaiknya pertahankan kontak mata saat memberikan konseling individu; melakukan hal itu akan membantu klien merasa seolah-olah konselor benar-benar mendengarkan apa yang mereka katakan. Ketika seorang konselor sedang berbicara dengan klien, bahasa tubuhnya ditunjukkan dengan gestur seperti ekspresi wajah yang tenang dan sedikit condong ke arah klien. Komunikasi verbal yang digunakan dalam proses konseling berupa anggukan untuk menyatakan persetujuan dan untuk menunjukkan bahwa Anda memperhatikan pembicaraan klien.

³⁴ Neni Noviza & Hartika Utami Fitri, "Teknik Umum dan Teknik Khusus Dalam Konseling Individual" (Penerbit NoerFikri Offset: Palembang, 2018), cet.1, h.29

2) Empati

Kemampuan untuk merasakan apa yang klien rasakan, rasakan, dan pikirkan saat bekerja dengan klien daripada melawan klien adalah empati. Empati tidak bisa dibentuk; itu harus ditunjukkan melalui perhatian tanpa mengobjektifkan perilaku.. Terdapat dua macam empati, yaitu:

- a) Empati primer adalah jenis empati yang hanya berusaha untuk memahami perasaan klien, keinginan, ide, dan keinginan untuk mendorong klien untuk berpartisipasi dan terbuka.
- b) Empati tingkat tinggi adalah keikutsertaan konselor yang membuat klien menjadi tergerak dan menerima untuk berbagi bagian terdalam dari hatinya, termasuk kesedihannya, saat konselor berpartisipasi dalam sesi tersebut.

3) Refleksi

Refleksi adalah kemampuan konselor untuk menceritakan kembali perasaan, ide, dan pengalaman klien dengan menggunakan isyarat verbal dan nonverbal klien sebagai panduan. Ada tiga jenis refleksi: refleksi ide, refleksi perasaan, dan refleksi perasaan.³⁵

4) Eksplorasi

Konselor dapat menggunakan bakat eksplorasi untuk menggali lebih dalam emosi, ide, dan pengalaman klien mereka. Taktik ini sangat penting karena pelanggan sering menyimpan sesuatu untuk diri mereka sendiri, yang mencegah mereka untuk terbuka dan mengungkapkan ide mereka dengan jujur. Metode ini

³⁵ *Ibid.*,h.32

digunakan untuk membantu klien berbicara secara terbuka dan jujur tanpa hambatan, pengekangan, atau ancaman. Eksplorasi dapat dibagi menjadi tiga kategori: eksplorasi pengalaman, eksplorasi konsep, dan eksplorasi perasaan.

5) *Paraphrasing*

Paraphrasing ialah kapasitas konselor untuk mengulangi poin-poin percakapan klien dan menyampaikan ide-ide utama mereka. Tujuan parafrase ini adalah untuk menyampaikan interpretasi dan pemahaman konselor terhadap kata-kata klien. Pelanggan harus dapat memahami kalimat dan bahasa dasar yang digunakan dalam parafrase. Parafrase ini adalah versi ringkas dari kalimat klien, dan konselor dapat menyaksikan reaksi klien saat mereka memberikannya.³⁶

6) *Open Question*

Open Question ialah penyelidikan yang menuntut penjelasan dalam bentuk tanggapan. Penyelidikan ini ditanyakan jika klien kesulitan mengungkapkan kesulitannya atau jika konselor berurusan dengan klien tertutup. Pertanyaan ini dimaksudkan untuk memperoleh detail lebih lanjut tentang masalah klien. Hal yang paling penting untuk diingat saat mengajukan pertanyaan terbuka adalah pertanyaan tersebut tidak boleh berisi kata "mengapa" atau "mengapa", karena hal itu dapat membuat pelanggan merasa tidak nyaman dan mendorong mereka untuk memberikan tanggapan tertutup.

7) *Closed Question*

Dalam perjalanan konseling individu, pertanyaan tertutup juga harus digunakan selain pertanyaan terbuka. Pertanyaan tertutup, juga dikenal sebagai

³⁶ *Ibid.*,h.33

pertanyaan tertutup, adalah pertanyaan yang memiliki jawaban sederhana (seperti "ya" atau "tidak") dan tidak memerlukan penjelasan.

8) Dorongan Minimal

Seorang konselor akan berusaha seminimal mungkin untuk membuat klien terlibat dalam pembicaraan. Saat klien ingin memotong atau menghentikan percakapan, saat klien kurang terlibat dalam topik, atau saat klien tidak yakin dengan apa yang mereka diskusikan, dorongan minimal juga dapat berbentuk ekspresi singkat. Tujuannya adalah untuk dapat membuat klien tetap berbicara dan mengarahkan percakapan ke hasil yang diinginkan.³⁷

9) Interpensi

Dengan menggunakan teori, konselor berusaha mengevaluasi gagasan, tindakan, dan pengalaman klien dalam intervensi ini. Dalam strategi ini, konselor mencoba menjelaskan sesuatu kepada klien sedemikian rupa sehingga klien akan memahami dan memiliki pemahaman yang akan memungkinkannya untuk mengubah perspektifnya tentang apa pun berdasarkan pembenaran teoretis konselor.

10) *Directing*

Directing merupakan strategi yang digunakan dalam terapi individu dengan tujuan mendorong klien untuk terlibat sepenuhnya dalam proses. Dalam pendekatan ini, konselor mengarahkan klien untuk melakukan suatu tugas, seperti memerankan skenario secara bersama-sama sambil mengajak klien untuk melihat atau membayangkan sesuatu.

³⁷ *Ibid.*,h.35

11) *Summarizing*

Summarizing ialah metode konseling yang melibatkan penarikan kesimpulan cepat dari interaksi klien dalam jangka waktu tertentu. Konselor menentukan berapa banyak waktu yang dihabiskan untuk ringkasan ini. Agar klien percaya bahwa konselor telah mendengar dan memahami semua yang mereka katakan, meringkas diperlukan. Selain itu, untuk memastikan bahwa setiap orang memahami apa yang dikatakan, dan untuk memastikan bahwa konselor memahami apa yang didiskusikan oleh klien.³⁸

12) *Leading*

Leading merupakan jika diskusi dan wawancara konseling tidak melenceng konselor akan menggunakan pendekatan konseling individual untuk memandu jalan percakapan dengan klien dan memastikan bahwa proses konseling dapat mencapai tujuannya. Selain itu, konselor harus mengarahkan klien untuk berkonsentrasi pada kesulitan mereka jika wacana klien mengembara dan tumbuh sepanjang konseling berlangsung.

13) Fokus

Fokus klien sering terpecah selama sesi terapi, yang menyebarkan gaya komunikasi klien. Dalam situasi ini, tugas seorang konselor adalah membantu klien berfokus pada topik-topik penting percakapan dengan menarik perhatian mereka pada topik tersebut. Seorang konselor dapat melakukan beberapa hal, termasuk berfokus pada klien, orang yang dibicarakan klien, dan subjek yang dibicarakan klien.

³⁸ *Ibid.*,h.36

14) Konfrontasi

Konfrontasi adalah strategi yang digunakan dalam konseling ketika konselor mengamati klien membuat isyarat yang tidak sesuai dengan apa yang dikatakannya. Misalnya, jika klien mengaku tidak bahagia tetapi malah membuat wajah bahagia saat menerima konseling, konselor akan menggunakan pendekatan konfrontatif.³⁹

15) *Clarifying*

Clarifying adalah metode yang digunakan untuk membuat pernyataan klien yang tampak kabur atau tidak pasti menjadi jelas. Tujuan teknik ini adalah membuat klien mengungkapkan perasaannya kembali dengan bahasa yang tepat dan tegas serta dengan pembenaran yang rasional. Klien juga diminta untuk mengklarifikasi, mengulangi, dan memberikan contoh perasaannya yang tampak kabur atau tidak pasti menjadi jelas. Tujuan teknik ini adalah membuat klien mengungkapkan perasaannya kembali dengan bahasa yang tepat dan tegas serta dengan pembenaran yang rasional. Klien juga diminta untuk mengklarifikasi, mengulangi, dan memberikan contoh perasaannya.

16) *Facilitating*

Facilitating yaitu sebuah metode untuk memulai pembicaraan dengan klien sehingga mereka dapat dengan mudah berbicara dengan konselor dan merasa bebas untuk mengkomunikasikan perasaan, pemikiran, dan pengalaman mereka. Ketika klien mengalami kesulitan atau keragu-raguan untuk mengomunikasikan perasaan dan pikirannya, konselor akan menggunakan strategi ini.

³⁹ *Ibid.*,h.38

17) Diam

Perlunya keheningan dalam proses konseling tidak berarti bahwa klien dan konselor tidak berkomunikasi; sebaliknya, diam adalah isyarat nonverbal yang digunakan konselor untuk menunggu klien memproses apa yang baru saja dikatakan sambil mendengarkan percakapan klien. Seorang konselor harus tetap diam selama maksimal 5 sampai 10 detik. Untuk memungkinkan klien berbicara dengan bebas, penting untuk menunggu klien yang percaya bahwa mereka dapat mendukung perilaku empatik.⁴⁰

18) Mengambil inisiatif

Jika konselor menemui klien yang kurang bersemangat untuk berkomunikasi, terlihat dari seringnya klien diam dan kurang berpartisipasi dalam sesi konseling, maka konselor akan mengambil inisiatif. Dalam situasi ini, terapis akan menghindari penggunaan bahasa yang dapat mendorong klien untuk memulai percakapan. Tujuan teknik ini adalah untuk mengambil inisiatif dalam kasus di mana klien kurang bersemangat untuk membuat keputusan, berjuang untuk membuat keputusan, atau menyimpang dari topik selama percakapan.

19) Memberi Nasehat

Jika klien meminta nasihat dari konselor, konselor menanggapi dengan menawarkannya. Namun, konselor harus mempertimbangkan saran yang sesuai yang ditawarkan kepada klien. Hal ini disebabkan perlunya memelihara pemberian nasihat untuk mengembangkan kemandirian sesuai dengan tujuan konseling.⁴¹

⁴⁰ *Ibid.*,h.39

⁴¹ *Ibid.*,h.40

20) Pemberian Informasi

Informasi diberikan oleh konselor jika klien memintanya, dengan cara yang serupa dengan cara pemberian nasihat yang akan dilakukan oleh konselor. Namun perlu diperhatikan bahwa konselor tetap harus jujur karena dia mungkin tidak memiliki informasi yang harus diberikan kepada klien dalam bentuknya yang sekarang. Sebaliknya, jika konselor mengetahui informasi yang diminta klien, dia akan berusaha untuk memberikannya kepadanya.

21) Merencanakan

Menjelang akhir sesi terapi satu lawan satu, metode ini digunakan. Konselor seharusnya membantu klien merencanakan kegiatan atau tindakan serta hal-hal yang harus dilakukan untuk perbaikan klien.

22) Menyimpulkan

Pendekatan yang digunakan pada akhir sesi konseling adalah menyimpulkan. Setelah melakukan konseling individu, konselor akan membantu klien sampai pada kesimpulan atas diskusi seputar perasaannya. Klien juga akan menegaskan rencana yang telah ditetapkan dan isu-isu kunci yang dibahas selama sesi konseling pada fase penutupan sesi.⁴²

Tohirin mengklaim bahwa ada banyak teknik yang dapat digunakan dalam kegiatan konseling individu, antara lain membangun hubungan, menunjukkan perilaku, teknik penataan, empati, refleksi perasaan, teknik eksplorasi, teknik

⁴² *Ibid.*,h.41

parafrase (menangkap pesan utama), dorongan minimal, teknik bertanya, mengarahkan teknik, dan interpretasi.⁴³

Selain itu, Sofyan Willis menjelaskan, meskipun konseling memiliki banyak tahapan, namun aturannya tidak selalu harus begitu ketat. Hal ini berimplikasi bahwa seorang konselor yang memiliki keterampilan dan kompetensi untuk memberikan layanan konseling menggunakan berbagai strategi. Konseli dengan berbagai kepribadian, keterampilan, motivasi, kehadiran, sikap, dan temperamen mengalami hal ini, serta reaksi verbal dan bahasa tubuh.⁴⁴

Dari berbagai penjelasan yang telah dijabarkan diatas, dapat disimpulkan bahwa setiap teknik dalam konseling individu ada berbagai macamnya seperti, *rapport*, *attending*, konfrontasi, eksplorasi, dorongan minimal, interpretasi, mengambil inisiatif serta memberi nasehat dan sebagainya. Tidak semua teknik harus dipakai secara bersamaan dalam satu sesi konseling individu, tetapi pemakaian setiap teknik tersebut dapat diseimbangkan dengan kebutuhan pada kegiatan konseling individu agar berjalan tidak kaku.

e. Tahap Proses Layanan Konseling Individual

Bakat khusus tidak diragukan lagi dibutuhkan pada fase awal proses layanan konseling, tetapi itu bukan aspek terpenting dari proses konseling jika hubungan tidak dapat dibangun dengan klien. Penggunaan berbagai teknik konseling berdampak signifikan terhadap dinamika yang terjadi dalam terapi individu. Dengan demikian, proses layanan konseling tidak akan terasa monoton

⁴³ Tohirin., *Op. Cit.*, h.310-325

⁴⁴ Sofyan S.Willis, *Op. Cit.*, h.173

bagi klien sehingga klien dapat berpartisipasi dalam konseling individu dari awal hingga akhir yang dirasakan sangat bermanfaat dan signifikan.

Menurut Willis S. Sofyan, proses penerimaan layanan konseling individual terdiri dari tiga tahap yaitu tahap pertama disebut juga dengan pendefinisian masalah, tahap tengah disebut juga dengan tahap kerja, dan tahap terakhir disebut juga dengan tahap perubahan dan tindakan.⁴⁵ Sebagaimana dijelaskan sebagai berikut:

1) Tahap awal

Proses konseling tercipta pada tahap ini ketika konseli bertemu dengan konselor untuk mencari tahu apa masalahnya dari konseli. Contoh prosesnya meliputi: mengembangkan hubungan dengan konseli, menguraikan dan mendefinisikan masalah yang dialami konseli, membuat interpretasi dan eksplorasi, serta menegosiasikan kontrak.

2) Tahap Kerja

Mengikuti karakterisasi masalah konseli yang ditetapkan pada fase sebelumnya, tugas selanjutnya adalah menentukan masalah konseli dan memutuskan jenis dukungan apa yang akan diberikan kepada konseli. Tujuan dari tahap ini adalah untuk lebih mengeksplorasi kesulitan, masalah, dan kekhawatiran konseli sekaligus menjaga aliansi terapeutik agar proses konseling berjalan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.

3) Tahap Akhir

⁴⁵ *Ibid.*, h.50-53

Ketika konselor menanyakan keadaan konseli, terjadi penurunan jumlah masalah yang dihadapi konseli, dan terjadi pergeseran perilaku dan pemikiran konseli ke arah yang lebih positif, logis, dinamis, dan sehat. Ada strategi yang jelas dan spesifik untuk hidup Anda di masa depan. Memilih penyesuaian perilaku dan sikap yang tepat, mentransfer pengetahuan untuk melakukan perubahan perilaku, dan mengakhiri kemitraan konseling adalah tujuan dari tahap ini.

Selain itu Winkel menyatakan jika proses layanan konseling individual terbagi menjadi lima tahapan, setiap tahapan memiliki keterkaitan serta hubungan dengan tahapan yang lain. tahap-tahapnya ialah sebagai berikut:

- 1) Keterbukaan merupakan landasan membangun hubungan interpersonal yang kuat (*working connection*), yang memungkinkan terjadinya percakapan yang jujur dan langsung dalam wawancara layanan konseling.
- 2) Deskripsi masalah. Klien memperjelas apa yang ingin dia diskusikan dengan terapis sambil juga mengungkapkan berbagai perasaan dan gagasan yang terkait dengannya.
- 3) Dengan menyelidiki riwayat masalah, konseli mendapat tahap penjelasan masalah yang belum sepenuhnya menyampaikan posisi masalah; penjelasan lebih lanjut diperlukan.
- 4) Pemecahan masalah: Konselor dan konseli berbicara tentang bagaimana masalah ditangani berdasarkan apa yang dicakup dalam sesi analisis kasus.

- 5) Kesimpulannya, prosedur layanan konseling harus digunakan jika konseli merasa khawatir untuk menyelesaikan masalah dengan konselor.⁴⁶

Berdasarkan perspektif di atas, proses penerimaan layanan konseling individual dapat dibagi menjadi tiga tahap, antara lain: Tahap pembukaan (pertama) adalah saat dimulainya kegiatan layanan konseling. Pada saat inilah konselor dan klien membangun hubungan yang positif. Kegiatan ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti dengan menyambut konseli, mengajak beberapa percakapan ringan, dan meminta konseli untuk menceritakan kesulitannya. Tahap aktivitas inti (pertengahan) pada tahap ini dibagi menjadi beberapa kegiatan, antara lain mendefinisikan masalah, menyelidiki latar belakang masalah, memeriksa kembali definisi masalah, mengembangkan alternatif strategi pemecahan masalah, memilih strategi terbaik untuk klien, dan menanyakan kepada klien pertanyaan. Langkah terakhir, atau penghentian, adalah saat klien menyatakan penerimaannya atas tindakan yang dilakukan. Sementara itu, hubungan antara konselor dan klien akan diakhiri. Konselor melakukan tugas-tugas ini, termasuk meringkas perkembangan percakapan, memvalidasi keputusan klien, dan menyimpulkan sesi terapi.

f. Fungsi Konseling Individu

Layanan konseling mempunyai beberapa fungsi yang dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatan konseling. Adapun fungsi-fungsi konseling tersebut adalah:⁴⁷

⁴⁶ WS. Winkle, " *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*" (Grasindo: Jakarta, 2001), h.473-476.

⁴⁷ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Op. Cit.*, h.36-37

1) Fungsi pemahaman

Fungsi pemahaman konseling membantu klien mendapatkan pemahaman tentang diri mereka sendiri, lingkungan mereka, dan berbagai informasi, seperti informasi tentang pendidikan dan karier mereka, serta bakat, minat, dan pemahaman mereka tentang kondisi fisik.

2) Fungsi pencegahan

Fungsi preventif adalah fungsi konseling yang menciptakan keadaan untuk melindungi atau membentengi klien dari potensi masalah yang mungkin mengganggu, menghambat, atau menyebabkan kerugian tertentu dalam kehidupan dan proses pertumbuhan.

3) Fungsi pengentasan

Fungsi ini memunculkan kapasitas klien untuk memecahkan masalah sepanjang hidup dan pertumbuhannya.

4) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan

Kemampuan klien untuk mempertahankan dan mengembangkan berbagai potensi atau keadaan yang sudah sangat baik menjadi baik untuk dikembangkan lebih lanjut secara mantap dan berkesinambungan dihasilkan oleh fungsi pemeliharaan dan pengembangan, yaitu fungsi konseling.

5) Fungsi advokasi

Peran konseling ini menciptakan perlindungan terhadap banyak cara di mana hak atau minat klien dalam pendidikan dan pengembangan ditolak.

Dari berbagai fungsi yang tercantum di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling individual adalah membantu klien memahami masalah yang

dihadapinya, membantu klien mengurangi dan mencegah akibat dari masalah tersebut, dan membantu klien mempertahankan dan mengembangkan potensi diri agar keadaan terus membaik.

g. Kelebihan dan Kekurangan Layanan Konseling Individu

Dalam layanan konseling individual yang dikembangkan oleh Carl Rogers mempunyai beberapa kelebihan serta kekurangan pada layanan konseling individu yaitu:⁴⁸

- 1) Salah satu manfaat dari konseling individu
 - a) Pendekatan terapi individual ini menekankan bahwa berhasil tidaknya proses konseling dapat ditentukan oleh konseli.
 - b) Pelajaran lain yang dapat dipetik dari teknik konseling individual adalah bahwa konseli diberi kebebasan untuk memodifikasi dirinya sendiri.
 - c) Pendekatan konseling individual juga menekankan pentingnya kemitraan antara konseli dan konselor dalam proses terapeutik.
 - d) Dalam metode yang digunakan, tugas konselor adalah memberikan bimbingan dan menunjukkan sikap patuh dan menerima sepenuhnya.
- 2) Kekurangan pendekatan konseling individu
 - a) Jika konseli tidak menerima bimbingan atau nasihat dari konselor, terkadang tampak seolah-olah dia tidak diarahkan dan tidak memiliki tujuan yang jelas dari prosedur konseling.

⁴⁸ Gerald Corey, *"Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy"*, Terjemah Koswara, *"Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi"*, (Refika Aditama; Bandung. 2013), h.13

- b) Metode ini dipandang erat kaitannya dengan lingkungan budaya Amerika Serikat yang sangat mementingkan kebebasan individu dan pengembangan potensi dalam kehidupan sosial.
- c) Konseling individu jarang digunakan dalam lingkungan pendidikan Indonesia dan akan sulit untuk diterapkan pada siswa dan murid di lembaga ortodoks.⁴⁹

2. Mindfulness

a. Pengertian Mindfulness

Mindfulness dikembangkan pertama kali oleh Jon Kabat-Zinn pada tahun 1979, awalnya *mindfulness* diciptakan untuk menangani pasien yang mengalami penyakit kronis dan tidak dapat mengatasi rasa sakit pasien dengan obat. *Mindfulness* berasal dari tradisi timur, khususnya buddhisme. Selain Jon Kabat Zinn *mindfulness* juga dikembangkan oleh Hanh pada 2009, Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson dan Carmody pada 2004, yang merupakan versi sekulernya dalam arti sudah terlepas dari sisi dotrin agama atau kepercayaan. Maksudnya adalah agar pengembangan *mindfulness* ini dapat dipelajari dan dilatih oleh siapa saja, tidak harus orang yang beragama budha dan juga dapat diteliti menggunakan metode ilmiah.⁵⁰

Pemahaman yang berfokus pada momen saat ini tanpa menilainya disebut *mindfulness*. Remaja mungkin menolak untuk mengenali ide, perasaan, dan apa yang terjadi dalam hidup mereka karena kondisi mereka. Keadaan ini adalah perhatian, yang menyebabkan orang lari dari kesulitan mereka. Remaja dapat

⁴⁹ *Ibid.*, h. 13

⁵⁰ Wan Lelly Heffen “*Kapita Selektta KF Doktor Merajut Ukhuwah Keilmuan Menuju Indonesia Cendekia*” (PT Penerbit IPB Press;Bogor).2021.h.359

menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya dengan memperhatikan dan menyadari lingkungannya. Memahami dan menerima diri sendiri dan lingkungan sekitar merupakan tujuan utama dari pelayanan terapi awal.⁵¹ Pemahaman dan perhatian adalah dua komponen perhatian, yang harus dibedakan dari proses mental termasuk keadaan emosi, rangsangan, dan kesadaran. LePera menegaskan bahwa ada konflik antara *mindfulness* dan kecenderungan kecemasan, keputusasaan, penggunaan narkoba, dan kebosanan..⁵²

Menurut Brown dan Ryan, *mindfulness* adalah keadaan perhatian dan kesadaran saat ini. Dalam beberapa deskripsi, karakteristik perhatian yang dibawa ke pengalaman saat ini, seperti penerimaan dan penilaian, lebih ditekankan. Menurut Bishop et. terlepas dari seberapa menyenangkan atau tidak menyenangkannya mereka.⁵³

Menurut Langer (dalam Ostafin & Robinson, 2015), istilah "*mindfulness*" mengacu pada setiap variasi informasi baru yang dihasilkan dari sebuah persepsi. Selain itu, Langer menyarankan untuk meningkatkan fokus, seseorang harus fleksibel dalam mengadopsi berbagai sudut pandang kognitif dan terbuka untuk mempelajari hal-hal baru..⁵⁴

Teknik ini awalnya didasarkan pada meditasi Buddhis, namun kemudian ia memodifikasinya menjadi meditasi pemindaian tubuh yang menekankan pada

⁵¹ Permendikbud RI Nomor 111 tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.

⁵² LePera, N. "Relationship Between Boredom Pronenes, Mindfulness, Anxiety, Depression, and Substance Use". The New School Psychology Bulletin: 2011.h.15-25

⁵³ Baer, "Assesing Mindfulness and Acceptance Processes in Clients", (Illuminating the Thory & Practice of Change. New Harbinger).2010.h.101

⁵⁴Ostafin, B. D., & Robinson, M. D "Handbook of mindfulness and self regulation". (New York: Springer,2015),h.19

sensasi fisik. Teknik yang sekarang lebih dikenal dengan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) ini telah diterapkan di berbagai setting, termasuk sekolah, penjara, dan setting lainnya, selain kondisi kronis. Dengan mengenali dan mendukung emosi yang sulit, mindfulness membantu kita melewatinya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan dari penjelasan sebelumnya bahwa *mindfulness* adalah teknik yang melibatkan seseorang dalam memahami dirinya sendiri, serta bagaimana orang memandang, merasakan, mengetahui, dan mencintai apa yang sedang dipusatkan pada saat itu. Ini mendefinisikan hal-hal dengan kata-kata, memperhatikan setiap saat tanpa menilai, dan terbuka untuk pengalaman dan pengetahuan baru.

b. Aspek – aspek *Mindfulness*

Baer, Smith dan Allen (2004) mengungkapkan bahwa ada empat aspek yang dimiliki oleh *mindfulness*, yaitu observasi, deskripsi, bertindak dengan kesadaran, dan menilai tanpa menghakimi.⁵⁵ Adapun secara ringkas penjelasan setiap aspek dikemukakan sebagai berikut.

- 1) Bagaimana orang memperhatikan atau menyadari hal-hal yang terjadi pada mereka, seperti pikiran dan perasaan mereka sendiri, disebut sebagai "mengamati" dalam aspek ini.
- 2) *Explaining* (Menggambarkan): Pada area ini, seseorang dapat menggunakan kata-kata untuk mendeskripsikan apa yang masih ada dalam dirinya saat itu tanpa mencampurkannya.

⁵⁵ Wan Lelly Heffen, *op.cit.*,h.361

- 3) Bertindak dengan kesadaran adalah langkah ketiga dan terakhir dalam proses mindfulness. Berbeda dengan melamun saat melakukan tugas, seseorang akan lebih perhatian dalam situasi ini.
- 4) Menilai tanpa menghakimi. Prinsip ini melibatkan pengkategorian peristiwa sebagai positif atau buruk dan berlaku untuk semua pengalaman sebelumnya. Karena itu seseorang akan dapat menerima situasi saat ini.

c. Manfaat *mindfulness*

Praktik mindfulness dapat memberikan manfaat bagi individu yang melaksanakannya, berikut beberapa manfaat dari *mindfulness*. *Pertama*, Pikiran terus menerus dilatih melalui meditasi untuk membantu orang memiliki kualitas tidak menghakimi, sabar, percaya, tidak tegang, sikap menerima, dan tidak melekat atau melepaskan. Dengan meningkatkan kesadaran terhadap apa yang sedang dilakukan, dikenal juga dengan fokus pada apa yang sedang dilakukan, maka kesadaran diri ini akan muncul dari pikiran..⁵⁶ *Kedua*, dalam menjalankan *mindfulness* seseorang dapat menerima dirinya sendiri serta lebih terbuka akan dirinya sendiri dengan apa adanya pada setiap sensasi yang berasal dari lingkungannya. *Ketiga*, seorang individu akan menyadari setiap pikiran dan perasaan yang dia alami dengan begitu akan meredakan rasa sakit yang ia rasakan, dengan meningkatkan hal-hal yang positif dalam hidup, menjauhkan hal-hal negatif yang nantinya akan berdampak pada kesejahteraan serta kebahagiaan. *Keempat*, *mindfulness* juga dapat mengurangi tindakan emosional dan juga mampu mengatasi stress yang mengganggu pada diri individu, dengan begitu

⁵⁶ Imam Setiadi Alif “*Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*”.(PT. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta). 2016.

mindfulness juga mampu meningkatkan suasana hati yang tentunya menjadi lebih baik lagi.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa banyak sekali keuntungan yang diperoleh dengan melatih *mindfulness*, diantaranya banyak keuntungan yang akan dirasakan oleh individu untuk menjadi lebih baik, serta banyak keuntungan yang dimiliki oleh *mindfulness* bagi klien dengan gangguan psikologis dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. layanan bimbingan dan konseling.

d. Teknik dalam *Mindfulness*

Pendekatan *mindfulness* menggunakan sejumlah metode yang sering digunakan dan sangat baik dalam menurunkan stres dan kecemasan. Saat digunakan dalam terapi, klien tidak dapat mengalami ketegangan dan relaksasi sekaligus. Oleh karena itu, klien akan berhasil menyaring aspek-aspek buruk dari apa yang menyebabkan kekhawatiran dan stres dengan mengadopsi pendekatan konseling yang melibatkan kualitas positif dari kontinum ini. Metode berikut sering digunakan untuk meningkatkan efektivitas teknik *mindfulness*:

1) Deep Breathing

Deep Breathing adalah metode pernapasan dalam. Peradaban Barat masih belajar bagaimana bernafas dalam-dalam. Di sisi lain, peradaban timur telah lama mendukung metode ini, dan tradisi yoga Hindu memasukkannya. Keyakinan yoga Hindu berpusat pada gagasan Gunung Prana. Kekuatan hidup atau pernapasan, yang dikenal sebagai prana, memiliki kekuatan untuk menahan keinginan

irasional seseorang. Terapis dapat berlatih mengendalikan stresnya sendiri dengan memperoleh pernapasan yang lebih dalam dan lebih efisien.⁵⁷

2) *Self Talk*

Erford mengatakan bahwa *self-talk* positif berfungsi sebagai motivasi harian untuk diri sendiri. Orang yang menggunakan strategi ini akan sering mengucapkan beberapa kata motivasi yang berguna saat menghadapi kesulitan.⁵⁸ Faktanya, semua insan pernah berbicara pada dirinya sendiri atau melakukan *self talk* tetapi mereka tidak menyadarinya.

Self-talk positif dan negatif adalah dua jenis *self-talk* yang berbeda. Antusiasme, penguatan positif, dan keinginan untuk mencapai tujuan semuanya terkait dengan *self-talk* positif. Sebaliknya, *self-talk* negatif terkait dengan keputusasaan dan kesusahan.⁵⁹ Metode ini memiliki dampak yang signifikan terhadap seberapa baik individu dapat mengontrol perilaku dan cara berpikirnya. Selain itu, cara pandang orang lain terhadap seseorang dapat memengaruhi dialog internal mereka.⁶⁰

c). *Visual/Guided Imagery*

Visual/Guided Imagery adalah metode untuk memblokir pikiran yang tidak baik dengan menyulap visual yang mendukungnya. Metode ini membantu mempromosikan perubahan, mencontohkan kebiasaan baru, dan membantu konseli dalam melatih pengendalian emosi dengan menerjemahkan keprihatinan emosional atau interpersonal ke dalam kata-kata yang dapat disampaikan. *Guided*

⁵⁷ Bradley T.Erford, *40 Teknik Yang Harus Di Ketahui*,(Yogyakarta Pustaka Pelajar, 2016).h.156

⁵⁸ *Ibid.*,h.,223

⁵⁹ *Ibid.*,h.,224

⁶⁰ *Ibid.*,h.,142

imagery sangat sering digunakan di berbagai pendekatan terapi untuk relaksasi, teknik ini juga dapat digunakan untuk memberi contoh bermain peras, dimana klien bisa membayangkan sedang melakukan suatu keterampilan atau perilaku tertentu sebelum mengujicobakannya di dunia nyata.⁶¹

d). *Progressive muscle relaxation training* (PMRT)

Untuk meredakan kecemasan dan menghentikan *self-talk* negatif, citra negatif, pernapasan dangkal, dan ketegangan otot, teknik relaksasi otot progresif (PMRT) dapat digunakan untuk memotivasi klien secara bersamaan untuk mengerjakan pekerjaan rumahnya. PMRT juga merupakan sebuah proses peregangan dan pengenduran kelompok otot secara sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi yang lebih mendalam, PMRT bisa digunakan atau diajarkan kepada klien yang mempersiapkan diri untuk mengatasi berbagai macam ketakutan yang dialami klien.⁶²

Dalam melaksanakan konseling dengan pendekatan *mindfulness*, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa teknik yang bisa digunakan seseorang yaitu, *deep Breathing* adalah teknik pernafasan dalam, *Visual/Guided Imagery* adalah strategi yang digunakan untuk memblokir ide negatif dengan memvisualisasikan gambar PMRT yang menyenangkan. *Self talk* adalah penguatan positif setiap hari untuk diri sendiri. atau latihan relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk mendorong klien secara simultan pekerjaan rumah sebagai jalan untuk mengurangi kecemasan.

⁶¹ *Ibid.*,h.,144

⁶² *Ibid.*,h.,143

3. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah keadaan kewaspadaan yang dialami seseorang ketika mereka merasakan ancaman yang berpotensi mengancam. Kecemasan merupakan salah satu akibat dari kejadian sehari-hari yang sering dialami masyarakat, yang juga dapat berdampak pada gangguan fisik dan psikis.⁶³

Menurut Priest dan Altkinson (dalam Saputra dan Safaria, 2009), kecemasan adalah manifestasi lahiriah dari suatu kondisi tidak nyaman yang dibawa oleh gagasan pesimistis bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi dan ditandai dengan berkembangnya gejala kekhawatiran dan sensasi ketakutan.⁶⁴ Individu yang menderita kecemasan mengalami kekhawatiran atau ketidakpastian yang tidak dapat ditentukan sumber atau bentuknya. Hampir setiap orang akan menderita kecemasan di beberapa titik dalam hidup mereka. Kecemasan merupakan respon umum terhadap keadaan yang berpotensi mengganggu kehidupan seseorang. Kecemasan dapat terwujud dengan sendirinya atau bersamaan dengan penyakit lain dan gangguan emosional lainnya.

Di sisi lain, menurut Kaplan, Saddock, dan Greb, kecemasan adalah keadaan mengancam sesuatu yang akan terjadi, dan seiring dengan perkembangan, ketika kecemasan muncul, atau ketika keadaan normal muncul dari pengalaman baru pada manusia. mengatakan kecemasan itu normal. Pengalaman baru terjadi.

⁶³ Sutejo, *Keperawatan Jiwa Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa : Gangguan jiwa Psikososial*, (Yogyakarta, Pustaka Baru Press, 2018),h.23

⁶⁴ Saputra dan Safaria " *Manajemen Emosi*", (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2009),h.68

Kecemasan dan agitasi, yang digunakan untuk menentukan kualitas hidup, adalah reaksi yang dapat dialami siapa saja, terutama ketika mempengaruhi fungsi yang berhubungan dengan kehidupan. Ketakutan juga merupakan stimulus yang menyebabkan seseorang mengalami reaksi fisik dan mental.⁶⁵

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah keadaan emosional yang berefek pada keadaan psikologis seperti kegelisahan, ketakutan, ketegangan dan keadaan yang kurang menyenangkan terhadap individu dalam menghadapi sesuatu.

b. Tingkat kecemasan

Individu mungkin berbeda dalam tingkat kecemasan mereka tergantung pada apakah mereka mengalami serangan ringan, sedang, berat, atau bahkan panik. Ada beberapa tingkat kecemasan, menurut Peplau, dan setiap orang pasti pernah mengalaminya pada waktu yang berbeda. Level-level ini meliputi:

- 1) Kecemasan ringan adalah kondisi stres yang dihadapi orang setiap hari. Tingkat kecemasan ini berdampak pada pertumbuhan dan kreativitas serta dapat menginspirasi seseorang untuk belajar dan mampu memecahkan kesulitan.
- 2) Kecemasan sedang, yaitu menyebabkan individu mengalami sesak yang sering dirasakan. Seseorang dengan kecemasan ini memiliki pemikiran yang menyempit, yang membuat mereka hanya berkonsentrasi pada satu masalah, dan mereka kurang percaya diri, membuat mereka rentan terhadap pengaruh lain.

⁶⁵ Fauziah Fitri & Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, Universitas Indonesia (UI-Press), Jakarta, 20017,h.73

- 3) Kecemasan tinggi yaitu pada tingkat ini sulit berkonsentrasi dan membutuhkan bimbingan dari orang lain agar dapat fokus pada apapun. Itu terjadi ketika seseorang percaya bahwa pemikirannya menjadi lebih terbatas.
- 4) Kecemasan panik, di mana seseorang kehilangan kendali dan perhatiannya terhadap detail, mengganggu kemampuannya untuk berpikir jernih dan fokus..⁶⁶

Dari berbagai uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasanya kecemasan mempunyai beberapa tingkatan yang ada pada kecemasan itu sendiri yaitu, dari kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan tinggi, hingga ada juga kecemasan panik yang pada bagian ini bisa menyebabkan hilangnya fikiran jernih dan tidak bisa berfokus lagi.

c. Macam-macam Kecemasan

Tiga kategori kecemasan yang diidentifikasi oleh Freud dalam (Fiest and Fiest, 2010) adalah kecemasan neurotik, kecemasan moral, dan kecemasan realistis. Ketiga gangguan kecemasan ini saling berhubungan, dan tidak ada perbedaan mencolok di antara ketiganya.⁶⁷

- 1) Sensasi kekhawatiran atas bahaya yang tidak diketahui dikenal sebagai kecemasan neurotik. Ego mengalami kecemasan, tetapi id mendorongnya untuk terwujud.

⁶⁶ Mohammad Subhan Faktafian et al., "Analisis Kecemasan Dan Kesulitan Belajar Matematika Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 5Cirebon," Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Matematika(SNPM),2019,469-83.

⁶⁷ Lydia Moji Lautan dan Elisabeth Wahyu Savitri " *Tingkat Kecemasan Perawat di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru*" (Penerbit NEM: Pekalongan). 2021.h.6

- 2) Perjuangan antara ego dan superego menyebabkan tekanan moral. Kecemasan moral, sering dikenal sebagai kecemasan hati nurani, bermula dari pergumulan itu. Kecemasan akan mulai terlihat pada anak-anak muda yang masih membangun superegonya.
- 3) Kecemasan realistik dapat digambarkan sebagai emosi negatif yang kurang spesifik dan mencakup berbagai potensi bahaya. Kecemasan realistik adalah kecemasan terkait rasa takut yang terpisah dari teror yang sebenarnya. Kecemasan realistik berbeda dari rasa takut karena melibatkan hal tertentu yang ditakuti namun tidak dapat dihindari.

Adapun menurut Spilberger menjelaskan dalam 2 bentuk kecemasan, yaitu:⁶⁸

- 1) Kecemasan sifat, atau sensasi berada dalam bahaya dan khawatir tentang keadaan yang tidak benar-benar mengancam. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian seseorang yang dibandingkan dengan orang lain memang memiliki potensi kecemasan.
- 2) Kecemasan keadaan adalah kondisi emosional sementara di mana seseorang memiliki emosi kecemasan dan stres yang sadar dan subyektif. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa mavam kecemasan yang akan dialami oleh seorang individu, yaitu kecemasan neurosis, kecemasan moral, kecemasan realistik, kecemasan adanya rasa terancam, dan kecemasan saat berada dalam keadaan emosional dengan danya perasaan khawatir dan tegang yang bersifat subjektif.

⁶⁸ Ni Komang Ratih, *Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN Dalam Menghadapi Ujian Nasional, Skripsi Sarjana Keperawatan*, (Depok Perpustakaan UI, 2012),h.1011

d. Indikator kecemasan

Semua hal yang ada didunia ini bisa dinilai dengan berdasarkan tolak ukur yang digunakan untuk mengukur apa yang akan di ukur tersebut. Tolak ukur inilah yang disebut sebagai indikator. Indikator antara satu dengan yang lainnya bisa jadi berbeda, itu dikarenakan pemahaman teori yang mendasarinya berbeda, selain itu indikator kecemasan dapat juga dilihat dari bentuk atau gejala yang ditimbulkan dari kecemasan itu sendiri.

Ini sering bermanifestasi sebagai sensasi tubuh termasuk tekanan, gemetar, berkeringat, jantung berdebar, dan detak jantung yang dipercepat, menurut Beck dan Emery. Kecemasan terkadang dapat bermanifestasi sebagai perhatian yang kabur dan tidak nyaman, serta sensasi ketakutan dan kehati-hatian. Setiap orang mengalami kecemasan dengan cara yang unik, seperti halnya gejala yang muncul. Sebaliknya, kecemasan berkembang ketika seseorang mengalami ancaman internal yang ambigu yang mengarah pada konflik.⁶⁹

Menurut Sarastika, kecemasan ditandai dengan berbagai gejala emosional dan fisiologis, termasuk ketegangan otot, detak jantung yang dipercepat, keringat dingin, ketakutan, panik, mimpi buruk, pikiran obsesif yang tidak terkendali, gangguan terus-menerus, pengalaman traumatis, dan gangguan tidur.⁷⁰ Nevid J.S., Spencer A., dan Greene Beverly mengkategorikan tiga bentuk gejala kecemasan yang berbeda sebagai berikut:⁷¹

⁶⁹ Try Gunawan Zebua, “ *Menggagas Konsep Kecemasan Belajar Matematika*”, (Guepedia: Bogor, 2022), h. 93

⁷⁰ *Ibid.*, h.72

⁷¹ Rizkan Halalan Djafar,”*Kecemasan Masyarakat Tentang Varian Covid-19 Omicron Dengan Vaksinasi Covid-19*”, (Penerbit Lakeisha: Klaten, 2022), h.20

- 1) Gejala fisik, seperti keringat dingin, anggota badan gemetar, kesulitan bernapas, jantung berdebar, merasa lemah, menggigil, nafas tidak teratur, pening, mual, panas dingin, tidak tenang, gugup, lemas, diare, bahkan pingsan.
- 2) Gejala behavioral yaitu tanda-tanda perilaku kecemasan, seperti penghindaran, ketergantungan terhadap orang lain, bahkan terguncang yang membuatnya meninggalkan situasi yang membuatnya cemas.
- 3) Gejala kognitif, seperti kekhawatiran, sensasi panik yang akan datang, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, kecemasan karena tidak dapat berpikir jernih, ketakutan bahwa ide-ide akan tampak campur aduk, kebingungan, dan kesulitan memusatkan perhatian.

Dari berbagai penjelasan yang disebutkan diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa gejala atau indikator dari kecemasan itu sendiri, yaitu: somatik, emosional, kognitif dan behavioral.

4. Remaja

a. Pengertian remaja

Istilah Latin *adolescence*, yang berarti tumbuh atau menjadi dewasa, menurut Glinko berasal dari kata bahasa Inggris "*adolescent*". Konstruksi cita-cita adalah proses penetapan arah masa depan, menurut Anna Freud, yang juga mengklaim bahwa ada proses perkembangan sepanjang masa remaja yang melibatkan perubahan yang terkait dengan perkembangan psikoseksual, serta perubahan hubungan dengan orang tua dan tujuan mereka.⁷²

⁷² Yudrik Jahja "*Psikologi Perkembangan*" (Jakarta: Prenadamedia Group 2011),h.220

Masa remaja, menurut psikolog G. Stanley Hall, adalah masa "badai dan stres". Dengan kata lain, masa remaja adalah masa "badai dan tekanan mental", atau masa ketika perubahan signifikan terjadi pada kesejahteraan fisik, intelektual, dan emosional seseorang, yang mengakibatkan melankolis dan kecemasan (konflik) dalam diri individu dan konflik dengan lingkungannya (Seifert & Hoffnung). Dalam hal ini, Sigmund Freud dan Erik Erikson berpendapat bahwa pertumbuhan remaja penuh dengan konflik.⁷³

Menurut teori kedua, masa remaja bukanlah masa konflik, seperti yang dikemukakan teori pertama. Banyak remaja mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap perubahan yang mereka alami dan terhadap perubahan kebutuhan dan harapan orang tua dan masyarakatnya. Jika diamati lebih dekat, kedua pendapat tersebut memiliki tingkat kebenaran tertentu, tetapi hanya sedikit anak muda yang mengalami situasi yang benar-benar ekstrim (selalu bertentangan atau selalu dapat disesuaikan) dari kedua pendapat tersebut. . Kebanyakan anak muda bergantian antara kedua situasi (konflik atau adaptasi).

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa perkembangan ini, remaja mencapai kematangan fisik, mental, sosial dan emosional.⁷⁴ Masa remaja juga merupakan fase dimana kehidupan terasa sangat sulit, baik itu bagi orang tua ataupun para remaja itu sendiri, dan pada fase inilah muncul sebuah gangguan yang mengakibatkan terjadinya perubahan sedemikian rupa baik dari tubuh maupun kejiwaan pada remaja,

⁷³ Miftahul Jannah, "*Remaja Dan Tugas-tugas Perkembangannya Dalam Islam*", (Jurnal Psikoislamedia: Banda Aceh, 2016), h.245

⁷⁴ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta didik*, (Jakarta ; PT Bumi Aksara 2012), h.67

sehingga membuat mereka sendiripun menjadi bingung. Pada fase ini juga para remaja menjadi *hobby* meniru para idola mereka seperti artis dan parah tokoh lainnya yang akhirnya membuat mereka berada pada jalan yang salah, dalam keadaan ini juga membuat posisi mereka sedang mencari jati diri mereka sendiri.

Dari sini dapat disimpulkan bahwa pubertas merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju remaja, dengan banyak perubahan fisik, mental dan intelektual.

b. Batas Usia Remaja

Dalam masyarakat Indonesia, orang yang menganggap remaja dianggap berusia 11 sampai 1 tahun dan belum menikah, sehingga batasan usia remaja juga tidak terlepas dari pemikiran kepribadian yang berbeda. Pentingnya perkawinan masih sangat penting di Indonesia, sehingga status perkawinan sangat mempengaruhi kaum muda dalam masyarakat Indonesia. Orang yang menikah dianggap dan diperlakukan sebagai orang dewasa pada usia berapa pun, baik secara hukum maupun dalam kehidupan bermasyarakat dan berkeluarga.

Menurut para ahli, batasan usia bagi kaum muda adalah: Harlock mengklaim bahwa anak laki-laki itu berusia antara dua belas dan delapan belas tahun, Monks menyatakan bahwa rentang usia anak laki-laki tersebut adalah dua belas hingga dua puluh satu tahun, dan Sunlock menyatakan bahwa anak laki-laki tersebut berusia antara dua belas dan dua puluh tiga tahun. Berdasarkan batasan

kronologis yang dijelaskan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa rentang usia remaja adalah 12-21 tahun untuk perempuan dan 13-22 tahun untuk laki-laki.⁷⁵

Sementara itu Syamsu Yusuf LN membagi masa remaja dalam tiga bagian yaitu:⁷⁶

1) Masa remaja awal (12-15 tahun)

Pada titik ini, remaja mulai beradaptasi dengan setiap perubahan dengan dorongan yang menyertainya. Remaja itu akan mencoba menghindari ketidaksetujuan dan penolakan sosial dan akan mulai membangun kode moralnya sendiri tentang apa yang benar dan salah. Dengan ciri perubahan fisik seperti (kaki, tangan, dan lengan), tidak tenang, kurang suka bekerja, mudah lelah, suka tidur, suasana hati yang murung serta menjadi pesimis. Kemudian timbul juga rasa malu, merasa bersalah, serta mulai menyadari ada rasa bangga atas perubahannya.

2) Remaja pertengahan (15-18 tahun)

Remaja pada tahap ini berada dalam keadaan agak bingung dan tidak mampu mengembangkan kode moral karena gagasan benar dan salah yang dikomunikasikan dalam kehidupan sehari-hari tidak sesuai. Pada tahap ini, Anda menjadi lebih sadar akan kewajiban Anda untuk mematuhi aturan yang ada, tetapi Anda belum dapat mengambil tanggung jawab pribadi untuk itu. Sebagaimana ciri-ciri pada fase ini yaitu: mulai ada ada rindu untuk pujaan hati, mrngagungkan seseorang yang ia sukai, membutuhkan seorang teman yang

⁷⁵ Nirwani Jumala, *“Bimbingan Konseling Islami: Memahami Drama Kehidupan Remaja”*, (Cipta Media Nusantara: Surabaya, 2021), h.89

⁷⁶ Markus S. Gainau, *“Pendidikan Agama Kristen (PAK) Remaja”*, (PT Kanisius: Yogyakarta, 2021), h.18-19

memahaminya, mencari pedoman hidup, dan membentuk dirinya dengan apa yang disukainya.

3) Masa remaja akhir (18-21 tahun)

Pada tahap ini, kaum muda dapat melihat keseluruhan sistem sosial. Kaum muda tunduk pada peraturan ketat oleh hukum umum yang lebih tinggi. Alasan mengikuti aturan bukan karena takut akan hukuman atau kebutuhan pribadi, tetapi keyakinan bahwa hukum dan aturan harus diikuti untuk menjaga ketertiban dan berfungsinya masyarakat. Remaja mulai memilih prinsip-prinsip moral untuk kehidupan mereka. Individu bertindak secara moral berdasarkan tanggung jawab batin mereka sendiri. Pada tahap ini, remaja menunjukkan ciri-ciri sebagai berikut:

Mereka mulai memprioritaskan cita-cita, berpikir kritis, membutuhkan persetujuan dari orang lain, mencari waktu tenang, lebih fokus pada karir mereka, dan mulai memahami bahwa keyakinan agama mereka penting bagi mereka. Harga diri juga memandu kaum muda dalam membentuk hubungan sosial dan memutuskan apakah akan menikah. Selain itu, sebagian orang merasa tidak bisa hidup selamanya bergantung pada orang tua, dan mulai memikirkan pekerjaan dan pendidikan yang bisa mereka pilih di masa depan.

Menurut statistik Indonesia, Dr. Sarlito, seorang psikolog Indonesia, menyebut remaja sebagai individu yang berusia antara 11 hingga 24 tahun, yang saat ini berada dalam tahap perkembangan fisik dan mental. Sedangkan menurut Zakiya Daraja, remaja adalah anak-anak yang berada dalam tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Sebagai aturan, ada beberapa tahap

perkembangan fisik atau psikologis yang dipercepat, dan batas usianya adalah 1-24 tahun.⁷⁷

Jadi secara umum dapat disimpulkan bahwa usia remaja di Indonesia berkisar pada saat usia individu menginjak akhir masa SD, SMP, SMA, hingga awal kuliah dengan catatan sesuai dengan standar usia sekolah yaitu dengan batas usia 11-24 tahun.

c. Ciri-ciri Remaja

Sepanjang masa peralihan ini, dapat dikatakan bahwa seharusnya remaja mampu hidup dengan penuh tanggung jawab serta tidak akan bereaksi seperti kekanak-kanakan jika remaja tidak dikuasai oleh emosi dan juga keinginannya sendiri. Remaja akan mampu bertenggang rasa terhadap orang lain yang akan menjadikan remaja lebih senang dalam lingkungan sosial. Berlandaskan nilai dan moral yang tinggi, remaja akan tangguh mengatasi dirinya yang berada dalam kesulitan dan rintangan yang dialaminya pada setiap pelaksanaan tugas-tugas perkembangan remaja itu sendiri sebelum memasuki masa dewasa.

Komunikasi antara remaja dengan lingkungan dapat terjaga dengan baik apabila pemahaman remaja terhadap kehidupan sosial dilandasi oleh pengetahuan tentang karakteristik remaja yang erat kaitannya dengan perkembangan dirinya. Masa remaja selalu menjadi masa yang sulit bagi seorang remaja dan orang tuanya. Menurut Sidik Jatmika,⁷⁸ kesulitan itu berangkat dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus yakni:

⁷⁷ Malahayati “*Super Teens : Jadi Remaja Luar Biasa Dengan 1 Kebiasaan Efektif*”. (PT Jogja Bangkit Publisher : Yogyakarta). 2010.h10

⁷⁸ Sidik Jarmika “*Genk Remaja Anak Haram Sejarah ataukah Korban Globalisasi?*”, (Yogyakarta: Kanius).2010.h.26

- 1) Kaum muda mulai mengkomunikasikan kebebasan dan haknya untuk menyatakan pendapatnya. Hal ini pasti menimbulkan ketegangan dan perselisihan serta dapat mendorong kaum muda menjauh dari keluarga mereka.
- 2) Remaja lebih dipengaruhi oleh teman sebayanya daripada saat masih anak-anak. Dengan kata lain, pengaruh orang tua melemah. Perilaku dan kegembiraan remaja berbeda dan bahkan mungkin bertentangan dengan keluarga mereka. Contoh umum termasuk mode, potongan rambut, dan musik, yang semuanya harus terkini.
- 3) Remaja mengalami perubahan fisik yang tidak biasa, baik dalam pertumbuhan maupun orientasi seksual. Perasaan seksual yang berkembang bisa menakutkan dan membingungkan, menyebabkan perasaan bersalah dan frustrasi.
- 4) Remaja sering menjadi terlalu percaya diri, yang dikombinasikan dengan emosi yang biasanya meningkat, membuat mereka sulit menerima nasihat dan arahan orang tua.

Adapun Jahja menjelaskan bahwa masa muda adalah masa perubahan. Masa remaja adalah masa perubahan fisik dan psikologis yang cepat. Beberapa perubahan terjadi selama masa pubertas dan juga merupakan ciri khas pubertas:⁷⁹

- 1) Lonjakan emosi yang cepat pada masa remaja awal. Dikenal sebagai tahap badai dan stres. Lonjakan emosi ini merupakan akibat dari perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas, terutama perubahan hormonal. Dari

⁷⁹ Yudirik Jahja, *Op, Cit.*,h.238

perspektif masyarakat, sentimen yang meningkat ini menunjukkan bahwa remaja berada dalam situasi yang baru dan berbeda. Kaum muda menghadapi banyak tuntutan dan tekanan selama tahap ini. Misalnya, mereka diharapkan berhenti bersikap kekanak-kanakan dan menjadi lebih mandiri dan bertanggung jawab. Rasa kemandirian dan tanggung jawab berkembang dari waktu ke waktu, dan mungkin menjadi jelas pada remaja akhir ketika mereka pertama kali masuk perguruan tinggi.

- 2) Perubahan fisik yang cepat bertepatan dengan kematangan seksual. Perubahan ini dapat membuat remaja merasa tidak percaya diri dengan diri dan kemampuannya. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik internal seperti sistem peredaran darah, pencernaan, dan pernapasan, maupun eksternal, seperti tinggi, berat, dan proporsi tubuh, berdampak kuat pada citra diri remaja. .
- 3) Perubahan minat dan hubungan dengan orang lain. Di masa remaja, banyak hal menarik yang dibawa sejak masa kanak-kanak digantikan oleh hal-hal baru yang lebih dewasa. Ini juga karena masa remaja datang dengan tanggung jawab yang lebih besar dan remaja diharapkan untuk memusatkan perhatiannya pada hal-hal yang lebih penting. Perubahan juga terjadi dalam hubungan dengan orang lain. Remaja tidak lagi bergaul hanya dengan sesama jenis, tetapi dengan lawan jenis dan orang dewasa.
- 4) Perubahan nilai. Apa yang kita anggap penting di masa kanak-kanak menjadi tidak penting saat kita mendekati masa dewasa.

- 5) Sebagian besar remaja memiliki perasaan campur aduk tentang perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi di sisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertainya dan mempertanyakan kemampuan mereka untuk memikulnya.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa masa remaja menandai peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Tubuhnya tampak "dewasa", namun diperlakukan seperti pemuda tidak menunjukkan kedewasaannya. Pengalamannya di masa dewasa tetap renggang, dan di masa mudanya ia sering terlihat memiliki ketakutan, konflik, kebingungan, dan konflik diri. Bagaimana remaja mempersepsikan peristiwa yang dialaminya menentukan perilaku mereka dalam menghadapi peristiwa tersebut.

d. Tugas Perkembangan Remaja

Teori tugas perkembangan Javi Hirst menggambarkan cara hidup manusia yang ditandai dengan adanya tugas yang harus diselesaikan. Hubungan antara tugas perkembangan dan konsep diri. Tugas perkembangan yang dilaksanakan dengan baik mengarah pada pengembangan konsep diri positif individu, dan sebaliknya. Tugas perkembangan ini juga dipengaruhi oleh budaya yang berbeda, dan harapan serta tuntutan budaya merupakan faktor yang menjelaskan perbedaan besar dalam beberapa tugas perkembangan lintas budaya.

Tugas-tugas perkembangan remaja dikuasai dengan baik ketika respons lingkungan dan pemahaman lingkungan adalah perubahan yang ada dalam diri mereka daripada mencegahnya muncul. Perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh proses pematangan melalui pengungkapan sifat-sifat yang sudah ada pada

individu dan kemungkinan berasal dari pewarisan genetik individu tersebut, seperti fungsi filogenetik seperti merangkak, duduk, dan berjalan. Secara umum, perkembangan remaja ditandai dengan:⁸⁰

- 1) Berkembangnya kemampuan berfikir abstrak
- 2) Sudah memikirkan hal-hal yang terkait dengan firasat, politik, dan isu-isu sosial.
- 3) Mampu merancang tujuan yang terkait dengan belajar dan karier.
- 4) Suka membandingkan dirinya dan teman sejawatnya.
- 5) Memiliki keinginan atau dorongan untuk independence (bebas) dari orang tua.
- 6) Sangat ingin diterima oleh kelompok teman sebaya.
- 7) Mulai menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis.
- 8) Menjalinkan hubungan sosial yang lebih akrab dengan teman sebaya.

Dapat disimpulkan bahwa tantangan perkembangan remaja berfokus pada sikap dan proses yang mengarahkan remaja untuk menjauh dari perilaku kekanak-kanakan dan berusaha bersikap dan berperilaku seperti orang dewasa.

5. Masa Depan

a. Pengertian Masa Depan

Di dalam kehidupan manusia tidak akan pernah luput dengan pemikiran serta tindakan dimana manusia mulai berorientasi terhadap kejadian serta hasil yang akan di capai. Maka dari itu kemampuan dalam menekankan rencana terhadap masa depan merupakan salah satu ciri dari dasar pemikiran manusia itu

⁸⁰ Prof. Dr. H. Syamsu Yusuf L.N., M.Pd. dkk, "*Bimbingan Dan Konseling Remaja*". Dicitak Oleh: (PT Remaja Rosdakarya, Offset - Bandung 2021).h.17-18

sendiri. Masa depan merupakan sesuatu yang di dalamnya berisi harapan-harapan, tujuan, cita-cita, perencanaan serta strategi yang akan dilakukan di kemudian hari. Dengan pengertian lain bahwa hal ini yang memungkinkan individu untuk menentukan tujuan, menyusun rencana demi tercapainya tujuan, serta mengevaluasi sejauh mana tujuan tersebut dapat di realisasikan atau di wujudkan.⁸¹

Menurut Desmita orientasi masa depan adalah salah satu proses terjadinya perkembangan kognitif yang terjadi pada masa remaja, dimana sebagai individu yang sedang mengalami peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa remaja cenderung memiliki tugas perkembangan yang mengarah kepada persiapan mereka dalam memenuhi tuntutan serta harapan sebagai orang dewasa. Seginer dalam Ahmadi pun mengemukakan orientasi masa depan berkaitan dengan penampilan sederhana dari individu terhadap rencana masa depan yang mencakup beberapa rencana, keinginan, kemauan serta kekhawatiran tentang peristiwa dan pengalaman beberapa bidang kehidupan yang terkait dengan tema tematik.

Jadi dapat disimpulkan bahwa orientasi masa depan adalah sebuah pandangan individu terhadap dirinya dalam konteks merencanakan, harapan, cita-cita serta keinginannya mencapai suatu tujuan dalam berprilaku sesuai masa depan yang di harapkan.

⁸¹ Umayah, "Orientasi Masa Depan Anak Remaja". Jurnal Tsaqofah. 2008 Vol.06. No.02. hal. 138

b. Pembentukan Orientasi Masa Depan

Orientasi masa depan menurut Desmita memiliki tiga tahap proses pembentukan yaitu motivasi, perencanaan, serta evaluasi. Sebagaimana dijelaskan berikut ini:

a) Tahap motivasi

Tahap ini merupakan Tahap motivasional merupakan tahap awal pembentukan orientasi masa depan remaja. Tahap ini mencakup motif, minat dan tujuan yang berkaitan dengan orientasi masa depan. Pada mulanya remaja menetapkan tujuan berdasarkan perbandingan antara motif umum dan penilaian, serta pengetahuan yang telah mereka miliki tentang perkembangan sepanjang rentang hidup yang dapat mereka antisipasi. Ketika keadaan masa depan beserta faktor pendukungnya telah menjadi sesuatu yang diharapkan dapat terwujud, maka pengetahuan yang menunjang terwujudnya harapan tersebut menjadi dasar penting bagi perkembangan motivasi dalam orientasi masa depan.

b) Tahap Perencanaan

Perencanaan merupakan tahap kedua proses pembentukan orientasi masa depan individu yaitu bagaimana remaja membuat perencanaan tentang perwujudan minat dan tujuan mereka. Menurut Nurmi (dalam Desmita : 2009) perencanaan dicirikan sebagai suatu proses yang terdiri dari tiga subtahap, yaitu : *Pertama*, penentuan subtujuan. Pada subtahap ini individu membentuk suatu representasi dari tujuan-tujuannya dan

konteks masa depan di mana tujuan tersebut diharapkan dapat terwujud. Kedua hal ini disadari oleh pengetahuan individu tentang konteks dari aktivitas di masa depan, dan sekaligus menjadi dasar bagi kedua subtahap berikutnya. *Kedua*, penyusunan rencana. Pada subtahap ini individu membuat rencana dan menetapkan strategi untuk mencapai tujuan dalam konteks yang dipilih. Dalam menyusun suatu rencana, individu dituntut menemukan cara-cara yang tepat yang dapat mengarahkan pada pencapaian tujuan dan menentukan cara mana yang paling efisien. Pengetahuan tentang konteks yang diharapkan dari suatu aktivitas di masa depan menjadi dasar bagi perencanaan ini. Kemudian, berbagai cara bertindak yang ditetapkan harus dievaluasi, sehingga tujuan-tujuan dan rencana-rencana yang telah disusun dapat diwujudkan. *Ketiga*, melaksanakan rencana dan strategi yang telah disusun.

Dalam subtahap ini, individu dituntut melakukan pengawasan terhadap pelaksanaan rencana tersebut. pengawasan dapat dilakukan dengan membandingkan tujuan yang telah diharapkan dengan konteks yang sesungguhnya di masa depan. Artinya, selama melaksanakan rencana, individu harus melakukan pengawasan secara sistematis, apakah tujuan yang telah ditetapkan dapat didekati melalui sistem yang sedang dilaksanakan atau tidak. Jika tidak, maka harus dilakukan perubahan terhadap rencana-rencana yang ada. Untuk menilai sebuah perencanaan yang dibuat oleh individu, dapat dilihat dari tiga variabel yang tercakup didalamnya yaitu *knowledge*, *plans* dan *realization*.

c) Tahap *Evaluation*

Evaluasi merupakan tahap akhir dari proses pembentukan orientasi masa depan. Nurmi (dalam Desmita 2009 : 202) memandang evaluasi ini sebagai proses yang melibatkan pengamatan dan melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang ditampilkan, serta memberikan penguat bagi diri sendiri. Jadi meskipun tujuan dan perencanaan orientasi masa depan belum diwujudkan, tetapi pada tahap ini individu telah harus melakukan evaluasi terhadap kemungkinan-kemungkinan terwujudnya tujuan dan rencana tersebut.⁸² Dalam mewujudkan tujuan dan rencana dari orientasi masa depan ini, proses evaluasi melibatkan *casual attribution* yang dimiliki dalam mengendalikan masa depannya, dan *affects* berkaitan dengan kondisi-kondisi yang muncul sewaktu-waktu dan peranan yang penting, terutama dalam mengevaluasi kesempatan yang ada untuk mewujudkan tujuan dan rencana sesuai dengan kemampuan yang dimiliki individu.

Dari penjelasan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa proses pembentukan orientasi masa depan yaitu : motivasi, perencanaan, dan evaluasi. Ketiganya saling berkaitan erat dalam proses pembentukan orientasi masa depan,

⁸²Desmita, *Psikologi Perkembangan* . Bandung : PT Remaja Rosdakarya Bandung.2009.h.2002

c. Dimensi Orientasi Masa Depan

Nurmi (1989 : 64-66) membagi dimensi orientasi masa depan menjadi tiga dimensi, ketiga dimensi tersebut yaitu :⁸³

a) Motivasi

Motivasi merupakan suatu dorongan yang terdapat dalam diri individu untuk mencapai tujuannya. Terdapat tiga hal yang menjadi indikator dari motivasi yaitu :

- 1) Tujuan yang ingin dicapai, mencakup apa jenis tujuan dan harapan individu terkait dengan masa depannya.
- 2) Waktu pencapaian tujuan, mencakup individu sudah dapat memperkirakan kapan individu tersebut akan meraih tujuan yang dicita-citakan.
- 3) Dorongan atau motif pencapaian tujuan, mencakup semangat individu dalam meraih tujuan yang dicita-citakan.

b) Perencanaan

Dimensi kedua dari orientasi masa depan ialah perencanaan yakni bagaimana seseorang merencanakan tujuan, ketertarikan dan cita-cita. Terdapat tiga indikator dari perencanaan yaitu :

- 1) Pengetahuan mengenai bidang yang dicita-citakan, mencakup pengetahuan individu mengenai bidang yang menjadi tujuan individu.

⁸³ Nurmi, J. E. 1989. *The Development Of Future Orientation In A Life Span Context*, University Of Helsinki, Departement Of Psychology, *Research Report* No.13, Helsink. 1989. h.64-66

- 2) Penyusunan strategi, mencakup membuat dan menetapkan strategi yang mengarah pada pencapaian tujuan yang diinginkan individu. Dalam menyusun rencana, individu diharapkan mampu memilih, cara-cara yang paling efisien. Pengetahuan mengenai tujuan yang diharapkan menjadi dasar bagi perencanaan ini.
- 3) Tingkat realisasi atas rencana yang telah dibuat, mencakup pelaksanaan gagasan rencana dan strategi berdasarkan faktor situasi tertentu.

c) Evaluasi

Dimensi terakhir dari orientasi masa depan ialah evaluasi yakni kemampuan individu untuk dapat mengevaluasi cita-cita dan tujuan yang telah ditetapkan dan rencana yang telah disusun. Terdapat dua indikator dari evaluasi yaitu :

- 1) Keyakinan diri untuk dapat mengontrol realisasi dari harapan dan tujuan.
- 2) Perkiraan terhadap kemungkinan pencapaian tujuan.

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi Orientasi Masa Depan

Ada dua faktor yang mempengaruhi perkembangan orientasi masa depan, yaitu faktor individu (*person-related factor*) dan faktor konteks sosial (*social context-related factor*).

- a) Faktor Individu Beberapa faktor ini adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor-faktor tersebut adalah :

- 1) Konsep diri

Secara tradisional, konsep diri telah didefinisikan sebagai pengetahuan diri yang berasal dari pengalaman masa lalu individu. Marsch et, al (dalam Nurmi 1991 : 36-37) menunjukkan bahwa remaja dengan konsep diri positif cenderung internalisasi tanggung jawab untuk sukses. Demikian pula, dalam kasus peristiwa masa depan, remaja yang memiliki konsep diri yang positif dan yang percaya kemampuan mereka dapat diharapkan untuk menjadi lebih internal dalam pemikiran mereka tentang masa depan dibandingkan dengan konsep diri yang negatif.

2) Perkembangan Kognitif

Kematangan dan keterampilan kognitif mengalami peningkatan pada akhir masa kanak-kanak dan remaja. Kematangan kognitif yang berkaitan dengan kemampuan intelektual memiliki pengaruh terhadap pembentukan orientasi masa depan.⁸⁴

b) Faktor Konteks sosial

1) Jenis Kelamin Secara tradisional, remaja pria memiliki ketertarikan pada orientasi masa depan dalam bidang pendidikan dan karier, sementara remaja putri lebih tertarik pada orientasi masa depan dalam bidang pernikahan ataupun keluarga tetapi, pola perbedaan akan berubah seiring dengan berjalannya waktu.

2) Status Sosial Ekonomi

⁸⁴ *Ibid.*,h.12

Beberapa studi yang dilakukan tentang pengaruh status sosial ekonomi pada isi kepentingan remaja menunjukkan bahwa kehidupan kerja masa remaja lebih ditekankan dalam pemikiran remaja kelas bawah, sedangkan remaja kelas menengah cenderung lebih tertarik pada pendidikan, karier dan kegiatan rekreasi.⁸⁵

3) Teman Sebaya

Teman sebaya mempengaruhi orientasi masa depan remaja dalam berbagai cara. Sebagai orang yang berada di tahap yang sama dari kehidupan mereka, teman sebaya memberikan intensif untuk berfikir tentang kehidupan-tugas saat ini. *Peer group* juga menyediakan individu dengan kesempatan untuk membandingkan perilaku sendiri dengan perilaku orang lain. Akhirnya, teman sebaya mempengaruhi pemikiran remaja tentang masa depan oleh tekanan kelompok sebaya.

4) Dukungan Orang Tua

Remaja yang mendapat dukungan dari orang tua memiliki optimisme yang lebih besar terhadap masa depan. Pengalaman penerimaan orang tua akan menumbuhkan rasa percaya, penuh harapan dan memandang masa depan dengan lebih positif dan lebih memberikan kontrol diri terhadap masa depan mereka (Trommsdorff dalam Seginer : 126)

⁸⁵ *Ibid.*,h.32

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Metodologi Penelitian

Metode penelitian adalah suatu proses kegiatan yang berbentuk kumpulan menyediakan data, analisis dan interpretasi yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Metode penelitian dalam konteks ini secara umum diartikan sebagai metode ilmiah untuk memperoleh data yang mempunyai tujuan atau kegunaan tertentu. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang mempelajari masalah manusia dengan menginterpretasikan fenomena yang telah terjadi, dan dilakukan dengan menggunakan berbagai metode.⁸⁶

Penelitian ini merupakan survei lapangan yang bertujuan untuk menyelidiki secara mendalam latar belakang dan situasi terkini dari setiap anggota masyarakat, serta bagaimana mereka berinteraksi dengan masyarakat. Metode ini akan digunakan untuk mengetahui bagaimana mengelola kecemasan dan penyebab kecemasan pada pengguna narkoba Kelas I dalam rehabilitasi di Lembaga Pemasyarakatan Khusus (LPKA) Palembang. Dalam penelitian ini, peneliti dari Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Palembang menyelidiki peran konseling individu dalam mengatasi kecemasan pada remaja akibat penyalahgunaan zat berbahaya tersebut.

⁸⁶ Albi Anggito dan Johan Setiawan, "*Metodologi Penelitian Kualitatif*", (Jawa Barat: CV. Jejak, 2018), h. 7.

B. Data Dan Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif jenis data yang digunakan yaitu:

a. Data primer

Data primer adalah data yang utama dalam penelitian. Data primer dalam penelitian ini adalah informan atau subyek penelitian yaitu klien. Pada data primer ini dapat digunakan sebagai bentuk untuk mendapatkan jawaban secara detail dan akurat mengenai permasalahan responden dalam penelitian. Dalam penelitian yang akan dilakukan, data primer didapatkan dari 4 orang yaitu remaja yang mengalami gangguan kecemasan yang berinisial “MR, R dan A”. dan 1 orang penanggung jawab di Lembaga Pemasarakatan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Palembang.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data berupa tambahan dalam penelitian. Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai dokumentasi-dokumentasi yang berkaitan dengan subyek penelitian, jurnal, serta buku atau artikel dan lainnya.

C. Subjek Penelitian

Menurut Arikunto, tujuan penelitian adalah untuk mendefinisikan subjek penelitian sebagai objek, objek, atau orang yang data untuk variabel penelitian ada dan menjadi bahan diskusi.⁸⁷

⁸⁷ Arikunto, “*Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*”. Jakarta: Rineka Cipta. 2016. h.26

Menurut Suharsimi Arikunt, jika peserta kurang dari 100 orang, semua peserta harus dipertimbangkan. Jika jumlah peserta 100 atau lebih, 10-15%, 20-25% atau lebih dapat ditempati.⁸⁸ Maka dari itu informan dalam penelitian ini yang dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) Klas I Palembang dimana jumlah remaja yang menggunakan narkoba ada 113 orang, maka peneliti mengambil subjek sebanyak 4 orang yaitu remaja yang berinisial “MR, R dan RA” serta 1 orang penanggung jawab mereka.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan beberapa metode pengumpulan yaitu:

a. Metode Observasi

Observasi yaitu mengumpul data dengan cara mengamati objek yang akan diteliti secara langsung.⁸⁹ Observasi adalah melakukan penelitian dan mengamati secara langsung kondisi para remaja dengan gangguan kecemasan di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Palembang melalui konseling mindfulness individu.

b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan antara dua orang atau lebih, biasanya dilakukan oleh seorang pewawancara dan perwakilan narasumber. Ada yang mengatakan bahwa pengertian wawancara adalah suatu bentuk komunikasi lisan yang dilakukan secara terstruktur. Metode ini dilakukan dengan mewawancarai

⁸⁸ Suharsimi Arikunto, “ *Dsar-dasar Evaluasi Pendidikan*” (Jakarta: Bumi Aksara, 2007), h.66

⁸⁹ Novita Sari. “*Kepuasan Wisatawan Terhadap Wisata Kuliner Di Objek Wisata Pantai Indah Selat Baru Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis*”. Vol 3 No.2 - Oktober 2016, h. 6

informan langsung yaitu remaja penyalahguna narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak Kelas I Palembang yang berinisial “MR, R dan A”. dan sumber data pendukung lainnya seperti 1 penanggung jawab para remaja tersebut.

c. Dokumentasi

Dokumentasi sebagai objek, ia menyediakan dua jenis informasi yang dapat dibedakan berdasarkan sifatnya. Salah satunya adalah dokumen teks, yaitu konten berupa teks yang ditulis baik dalam bentuk huruf maupun angka. Di sisi lain, dokumen simbolik (peta, atlas, cetak biru, denah, grafik, poster, lukisan, foto, slide), suara (rekaman, rekaman, kaset), dokumen audiovisual (film, video, televisi), dll. Dokumen Teks Dokumen yang bersifat material (bola dunia, karya seni, karakter Braille, mainan pameran).⁹⁰

Dalam hal ini peneliti memperoleh berbagai informasi menggunakan media seperti gambar, audio, video dan sebagainya.

E. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan di lakukan di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) Kelas I ini berlokasi di Jl. Inspektur Marzuki, Siring Agung, Kec. Ilir Barat. I, Kota Palembang, Sumatera Selatan.

⁹⁰Hani Dewi Arriesanti dkk.” Penerapan Multimedia Audio Galery Ilearning Community And Services (MAGICS) Sebagai Media Penyimpanan Dokumentasi Pada Perguruan Tinggi Raharja”. Vol.7 No. 2 Januari 2014, h. 194

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan model analisis menurut Miles dan Humerman yang terdiri dari tiga teknik, di antaranya yaitu sebagai berikut.⁹¹

a. Reduksi data

Data yang tersedia di lapangan sangat luas sehingga harus dicatat dengan cermat dan detail. Reduksi data dilakukan dengan meringkas data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi dan analisis data.

b. Penyajian data

Penyajian data dalam penelitian kualitatif berbentuk teks naratif yang disusun dari catatan lapangan. Penyajian data merupakan tahap memahami apa yang sedang terjadi dan apa yang perlu dilakukan. Selain itu, penyajian data untuk analisis dan tindakan yang diperlukan disajikan dengan cara yang mudah dipahami dengan mengubah data yang telah direduksi menjadi tabel dan grafik.

c. Penarikan kesimpulan

Menarik kesimpulan dan membandingkan hasil data dengan teori yang digunakan dalam penelitian. Dalam hal ini dilakukan dengan mempresentasikan hasil penelitian dalam sebuah diskusi. Argumen adalah tentang hasil penelitian, dan teori berfungsi sebagai dasar untuk penelitian.

⁹¹ Septian Raibowo dkk, "Pemahaman Guru PJ OK Tentang Standar Kompetensi Profesional", *Journal Of Sport Education*. Volume 2, Nomor 1, 2019, h. 12-13

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Palembang

Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Palembang atau sering disingkat LPKA berdiri pada tahun 1967 di atas lahan seluas 59.735 meter persegi. Pada tahun 2015, berdasarkan Undang-Undang Sistem Peradilan Anak No. 11 Tahun 2012, sekolah pelatihan anak diwajibkan untuk mereformasi sistem dan mengubahnya menjadi fasilitas pengembangan khusus anak. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2012 tentang Sistem Peradilan Anak “SPPA” secara jelas mendefinisikan peran dan fungsi strategis lembaga pemasyarakatan dalam sistem peradilan anak. Peran strategis di penjara sudah ada sebelum dan sesudah hukuman. Lembaga Pembinaan Khusus Anak merupakan lembaga pengambil keputusan yang memiliki misi memberikan pembinaan yang bertujuan melindungi hak asasi anak didik pemasyarakatan (Andikpa). Pembinaan ini merupakan proses pembelajaran dalam budaya penjara dan juga membantu mencegah “penjara” yang dapat membuat seseorang (napi) dalam kondisi yang lebih buruk dari sebelum penahanan.

Secara geografis, Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Palembang terletak di Jalan Inspektur Marzuki KM 4.5, Desa Siring. Agung, Kecamatan Iril Balat 1, Kota Palembang, Sumatera Selatan, luas tanah 13.318 meter persegi, luas bangunan 7.881 meter persegi. Sarana Bina Khusus Anak Kelas 1 Palembang dibangun pada tahun 1967, dan pada tahun 2004 mengalami renovasi gedung

perkantoran berupa pembangunan blok Hurian berlantai dua dan komponen ruang kantor. Ini memiliki kapasitas 500 narapidana dan tahanan dan rata-rata 300 narapidana per tahun. Nomor berdasarkan undang-undang Republik Indonesia dan surat dari Sekretaris Jenderal Kementerian Hak Asasi Manusia:

SEC.PR.01.01.08 tanggal 29 Juli 2015 Sehubungan dengan peresmian LPKA Kelas I dan LPAS Palembang, maka telah dimulai perubahan nama Lembaga Pemasarakatan Anak eks Kelas II A Palembang menjadi Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) dan Lembaga Sementara Binaan . saya. Lembaga Penempatan Anak (LPAS0 Kelas I Palembang, acara pembukaan dilaksanakan pada tanggal 5 Agustus 2015).⁹²

2. Visi dan Misi Lembaga Pembinaan Khusus Anak

a. Visi

Terwujudnya Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) aktif dan produktif dan Tempat Penampungan Sementara Anak (LPAS) Kelas I di Palembang yang dilandasi iman dan taqwa.

b. Misi

Meningkatkan Pembinaan mental, rohani dan keterampilan terhadap anak binaan dan pelaksanaan pengaman menuju lepas yang aman dan tertib.

⁹² Arsip, LPKA Kelas I Palembang

3. Tujuan dan Sasaran

a. Tujuan

- a) Mendidik anak asuh melalui pendidikan karakter agar berbudi luhur, santun, tertib, mentaati peraturan dan adat istiadat yang berlaku, serta menunjukkan perilaku yang beradab.
- b) Memberikan perlindungan untuk melindungi hak-hak tahanan selama penyelidikan, penuntutan dan interogasi yudisial

b. Sasaran

- a) Meningkatkan kualitas ketakwaan anak asuh kepada Tuhan Yang Maha Esa, sikap dan perilaku, profesionalisme/keterampilan, dan kemampuan intelektual, serta meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani;
- b) berupa probation (PB), cuti bersyarat (CB), pre-discharge leave (CMB), asimilasi, hunian rumah sesuai kemampuan ideal, pengurangan cacat camtive, pengurangan residivisme dan mortalitas. Perbaikan dan angka penyakit dalam program integrasi sosial sesuai dengan persentase yang ada.

4. Tugas Pokok dan Fungsi

a. Tugas Pokok

Melaksanakan binaan pada anak binaan sesuai peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

b. Fungsi

- a) Melaksanakan pembinaan terhadap anak binaan.
- b) Memberikan bimbingan, mempersiapkan sarana dan mengelola hasil kerja.\
- c) Melakukan hubungan sosial kerohanian anak binaan

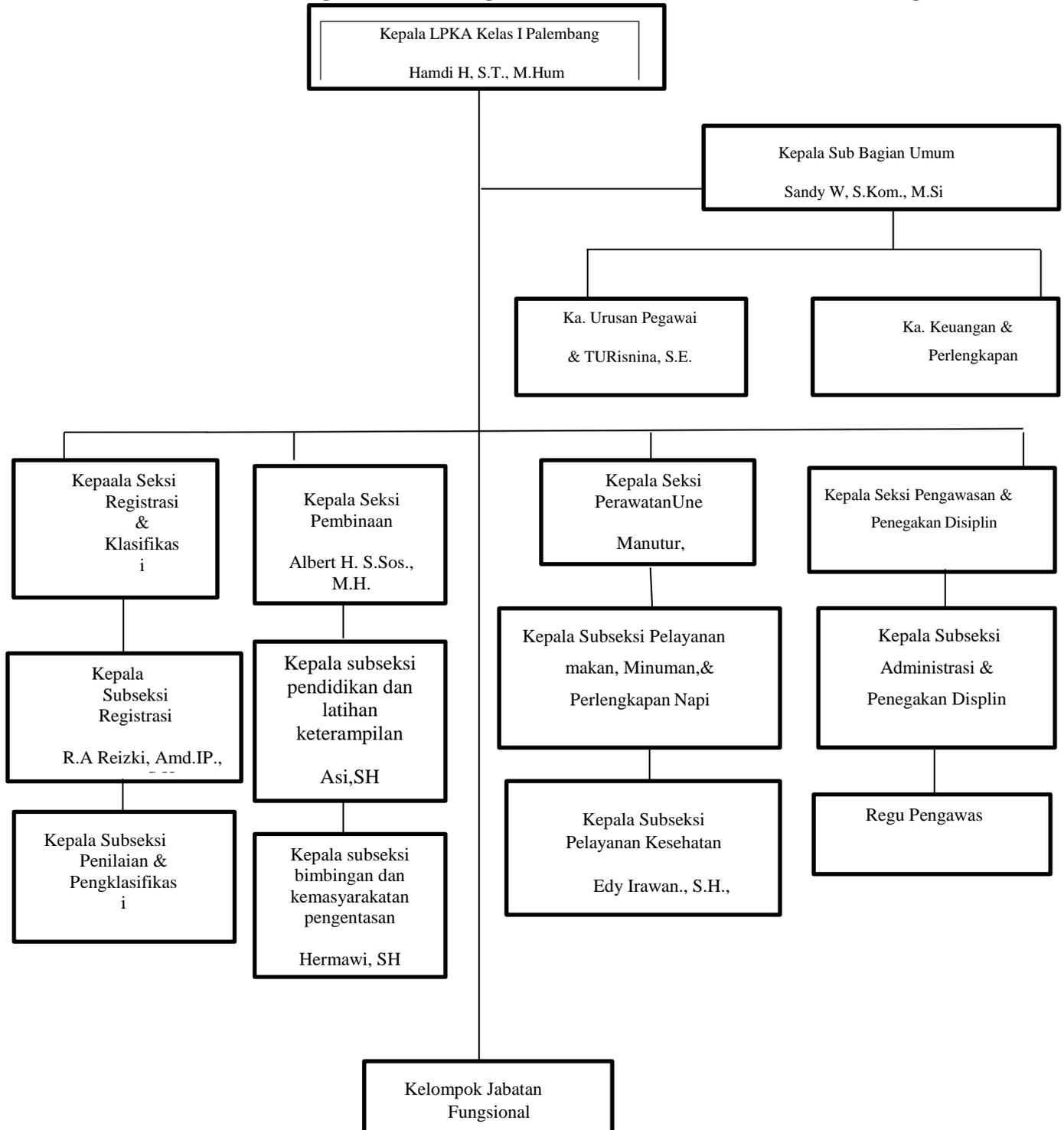
5. Struktur organisasi LPKA Kelas I Palembang

Struktur organisasi merupakan kerangka kerja yang menggambarkan hubungan antara tugas, wewenang dan tanggung jawab pada setiap tingkatan. Organisasi juga membutuhkan struktur organisasi untuk secara akurat menggambarkan hubungan antar fungsi dalam lembaga tersebut. Saat merancang struktur organisasi, kehati-hatian harus selalu dilakukan untuk menghindari duplikasi tugas atau tanggung jawab antara satu karyawan atau area dengan yang lain (Askin 2014). Struktur Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Pembinaan Khusus Anak 1 Palembang berdasarkan Peraturan Menteri

Undang-Undang dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Tentang Organisasi dan Penyelenggaraan Lembaga Pembinaan Khusus Anak, No. 18 Tahun 2015. Penyelenggaraan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Palembang diurus oleh Direktorat Pembinaan Khusus Anak Kelas I Palembang Lembaga yang melapor langsung dan bertanggung jawab kepada Direktorat Pemasyarakatan. Lembaga Perkembangan Anak Kelas I Khusus Palembang memiliki lima misi.

- a. Sub-bagian Umum;
 - a) Urusan Kepegawaian dan Tata Usaha; dan
 - b) Urusan Keuangan dan Perlengkapan.
- b. Seksi Registrasi dan Klasifikasi;
 - a) Subseksi Registrasi; dan
 - b) Subseksi Penilaian dan Pengklasifikasian.
- c. Seksi Pembinaan;
 - a) Subseksi Pendidikan dan Latihan Keterampilan; dan
 - b) Subseksi Bimbingan Kemasyarakatan dan Pengentasan.
- d. Seksi Perawatan;
 - a) Subseksi Pelayanan Makanan, Minuman, dan Perlengkapan; dan
 - b) Subseksi Pelayanan Kesehatan.
- e. Seksi Pengawasan dan Penegakan Disiplin;
 - a) Subseksi Administrasi Pengawasan dan Penegakan Disiplin; dan
 - b) Regu Pengawas.

Gambar 4.1
Struktur Organisasi Lembaga Pembinaan Khusus Kelas I Palembang



6. Tata Kerja

Tata Kerja atau uraian tugas dan fungsi pada bagian – bagian / s eksi di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Palembang diuraikan sebagaiberikut:

a. Kepala Lembaga Pemasyarakatan

Direktur Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Palembang bertanggung jawab menyusun rencana kerja LPKA, mengkoordinasikan pengajaran narapidana, mengkoordinasikan instruksi kerja, sosial dan psikologi bagi narapidana, penyiapan fasilitas dan pengelolaan hasil kerja, keamanan dan ketertiban, serta mengkoordinasikan lembaga pemasyarakatan. . mengelola urusan administrasi, memfasilitasi koordinasi antar departemen/lembaga/lembaga terkait dalam pelaksanaan tugas pokok dan fungsi LPKA, mengevaluasi hasil kerja bawahan di lingkungan LPKA, menyusun evaluasi dan laporan pelaksanaan tugas, dan Pelaksanaan pembinaan Tugas resmi lainnya seperti yang diarahkan oleh manajemen.

b. Sub Bagian Umum

Sub bagian umum mempunyai tugas melakukan pengelolaan kepegawaian, tata usaha, penyusunan rencana anggaran, pengelolaan urusan keuangan, serta perlengkapan dan rumah tangga. Dalam pelaksanaan tugasnya dibantu oleh dua bagian yaitu

1. Urusan Kepegawaian dan Tata Usaha

Urusan Kepegawaian dan Tata Usaha mempunyai tugas melakukan penyiapan bahan pengelolaan urusan kepegawaian dan pelaksanaan tata usaha.

2. Urusan Keuangan dan Perlengkapan

Urusan Keuangan dan Perlengkapan mempunyai tugas melakukan penyiapan bahan penyusunan rencana program dan anggaran, pengelolaan urusan keuangan serta pelaksanaan urusan perlengkapan dan rumah tangga.

c. Seksi Registrasi dan Klasifikasi

Seksi Registrasi dan Klasifikasi mempunyai tugas melakukan registrasi, penilaian dan pengklasifikasian serta perencanaan program pembinaan. Dalam pelaksanaan binaan tugasnya dibantu oleh dua sub seksi yaitu:

1. Sub Seksi Registrasi

Sub seksi Registrasi mempunyai tugas melakukan peregistrasian dan pengolahan data.

2. Sub Seksi Penilaian dan Pengklasifikasian

Subseksi Penilaian dan Pengklasifikasian mempunyai tugas melakukan penilaian terhadap anak binaan untuk keperluan perencanaan program pembinaan dan klasifikasi.

d. Seksi Pembinaan

Seksi Pembinaan mempunyai tugas melakukan pendidikan, pengasuhan, pengentasan, dan pelatihan keterampilan, serta layanan informasi. Dalam pelaksanaan binaan tugasnya dibantu oleh dua subseksi yaitu:

1. Subseksi Pendidikan dan Latihan Keterampilan

Subseksi Pendidikan dan Latihan Keterampilan mempunyai tugas melakukan penyusunan dan pelaksanaan program pendidikan dan pelatihan keterampilan.

2. Subseksi Bimbingan Kemasyarakatan dan Pengentasan Mempunyai tugas melakukan pembimbingan kemasyarakatan dan pengentasan anak binaan.

e. Seksi Perawatan

Seksi Perawatan mempunyai tugas melakukan pelayanan makanan, minuman dan perlengkapan serta pelayanan kesehatan. Dalam pelaksanaan binaan tugasnya dibantu oleh dua sub seksi yaitu:

Subseksi Pelayanan Makanan, Minuman, dan Perlengkapan

Subseksi Pelayanan Makanan Minuman dan Perlengkapan mempunyai tugas melakukan pengelolaan makanan dan minuman berdasarkan standar yang ditetapkan dan pendistribusian perlengkapan.

2. Subseksi Pelayanan Kesehatan

Subseksi Pelayanan Kesehatan mempunyai tugas melakukan perawatan kesehatan yang meliputi preventif, kuratif, dan promotif.

f. Seksi Pengawasan dan Penegakan Disiplin

Seksi Pengawasan dan Penegakan Disiplin mempunyai tugas melakukan pengawasan, pengadministrasian, dan penegakan disiplin. Dalam pelaksanaan binaan tugasnya dibantu oleh satu subseksi.

1. Subseksi Administrasi Pengawasan dan Penegakan Disiplin

Subseksi Administrasi Pengawasan dan Penegakan Disiplin mempunyai tugas melakukan administrasi pengawasan dan penegakan disiplin, kegiatan pengawasan dan pengamanan, penindakan pelanggaran disiplin serta pengelolaan pengaduan.

2. Regu Pengawas

Regu Pengawas mempunyai tugas melakukan pengawasan dan pengamanan LPKA yang dikoordinasikan oleh seorang petugas pengawas senior yang ditunjuk oleh Kepala LPKA.

g. Kelompok Jabatan Fungsional

Kelompok Jabatan Fungsional mempunyai tugas melakukan kegiatan sesuai dengan jabatan fungsional masing-masing berdasarkan ketentuan peraturan perundang-undangan.

B. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan di LPKA Kelas I Palembang dari 10 April 2023 sampai dengan 10 Mei 2023. Adapun judul dari penelitian ini yaitu “Peran Konseling Individu Menggunakan Metode *Mindfulness* Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Remaja Di LPKA Kelas I Palembang”. Data-data yang telah diambil serta dikumpulkan dengan menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap 3 orang subjek yaitu remaja yang bisa diajak berkomunikasi serta menetap di LPKA Kelas I Palembang. Adapun jadwal pelaksanaan penelitian yang meliputi sebagai berikut:

a. Subjek 1

Nama : Klien “MR”
Umur : 21 Tahun
Asal : Palembang

Subjek pertama yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah seorang remaja, remaja ini berinisial “MR” yang berumur 21 tahun. Ciri fisik dari remaja

ini yaitu tinggi, kulit sawo matang, dan badan tegap. Klien “MR” merupakan salah satu remaja atau Andikpas di LPKA Kelas I Palembang yang sudah kurang lebih 1 Tahun 3 Bulan berada di LPKA kelas I Palembang. Semua berawal dari si klien “MR” yang tidak menyelesaikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) karena faktor perceraian kedua orang tuanya pada saat klien “MR” menginjak kelas 2 SMP. Dari sinila klien “MR” mulai hidup dengan pergaulan yang bebas, belum lama ketika ia berhenti sekolah ia diajak oleh temannya untuk datang ke suatu tempat persembunyian dimana temannya mulai merayu agar si “MR” mau mencoba narkoba yang berjenis sabu-sabu tersebut. Akibat kekecewaan yang mendalam karena perpisahan orang tuanya, yang menyebabkan si “MR” putus asa dan merasa tidak punya harapan kedepannya, maka ia mulai tergoda dan mencoba sabu-sabu tersebut. Awal pemakaian sabu-sabu ia masih aman-aman saja dalam artian belum ketahuan tapi setelah 1 tahun pemakaian ternyata ia ketahuan oleh Polda dan sempat 2 minggu berada disana. Dikarenakan sistem rehabilitasi sudah menjadi program pemerintah dalam menangani kasus penyalahgunaan narkoba, maka pihak kepolisian pun memindahkan si “MR” ke LPKA Kelas I Palembang dengan masa tahanan 1 Tahun 5 bulan.

b. Subjek 2

Nama : Klien “R”

Umur : 21 Tahun

Asal : Palembang

Subjek kedua yang penulis jadikan sampel dalam penelitian ini adalah seorang remaja yang berinisial “R”. Klien “R” ini sudah berusia 21 tahun ia berasal dari Palembang. Ia berciri fisik badan cukup tinggi, kulit kuning langsung, dan badan sedikit kurus. Klien “R” ini berada dalam Lapas sudah 1 Tahun dengan kasus penyalahgunaan Narkoba, ia merupakan anak bungsu dari 8 bersaudara, ke 7 saudaranya telah berkeluarga jadi tinggal ia sendiri yang tinggal dengan orang tuanya. Dengan menjadi anak satu-satunya yang tinggal dengan orang tua yang terbilang sudah cukup tua, ia mulai menjelajahi dunia bebas, dari kebebasan itulah ia dipengaruhi teman-temannya untuk berhenti sekolah dan mengikuti teman-temannya untuk mengkonsumsi narkoba yang berjenis sabu-sabu. Setelah terhasut Klien “R” yang masih menginjak kelas 2 SMP dengan umur 13 tahun berhenti sekolah dan mulai mengenal sabu-sabu, dari situlah ia berani mengkonsumsi benda haram tersebut. Terhitung dari umur 13 tahun sampai ia tertangkap saat umur 20 tahun jika ditotalkan maka ia telah menghabiskan 7 tahunnya dengan mengkonsumsi sabu-sabu itu sekarang ia telah 1 Tahun berada di Lapas dan masih ada 1 Tahun 8 bulan lagi untuk masa tahanannya.

c. Subjek 3

Nama : Klien “A”

Umur : 19 Tahun

Asal : Palembang

Subjek ketiga yang penulis jadikan sampel dalam penelitian ini adalah seorang remaja yang berinisial “A”. Klien “A” ini berumur 19 tahun yang berasal dari Palembang. Ciri-ciri fisik dari Klien “A” ini ialah memiliki badan tinggi, kulit sawo matang dan badan sedikit berisi. Klien “A” merupakan anak ke 3 dari 4 bersaudara kedua kakaknya telah bekeluarga dan adik perempuannya yang masih beusia 18 tahun kini telah bekerja menjadi karyawan salah satu Mall yang ada di Palembang. Klien “A” masuk Lapas sudah 1 Tahun dengan kasus pemakai dan penjual narkoba, dalam kasus ini ia mendapatkan hukuman 8 tahun masa tahanan tapi dengan diadakannya revisi serta pemotongan tahanan maka si Klien “A” mendapatkan masa tahanan yang lebih singkat. Ia juga tidak menyelesaikan masa sekolah pertamanya, pada kelas 2 Smp ia berhenti dari sekolah yang akhirnya membawa ia kedalam kasus yang berbahaya. Awal mulanya ia hanya mencoba lalu ketagihan dan selain memakai ia juga menjual barang tersebut, dalam sebuah lorong kecil ia berkumpul dengan teman-temannya serta sambil melakukan transaksi jual beli. Di lorong itu juga ia kena grebek oleh kepolisian dengan 2 temannya, namun naas hanya ia yang tertangkap oleh polisis dan ke 2 temannya berhasil melarikan diri dari kepungan polisi, alhasil dari ini semua ia merasa menyesal dan bersalah kepada orang tuanya, ia berjanji akan menjadi orang yang lebih baik lagi bagi dirinya sendiri, keluarga dan orang disekitarnya.

C. Hasil Penelitian

1. Gambaran Gangguan Kecemasan pada Remaja sebelum diterapkan Konseling Individu di LPKA Kelas I Palembang

Gambaran Gangguan Kecemasan pada Remaja sebelum diterapkan Konseling Individu di LPKA Kelas I Palembang bisa dilihat dari hasil data yang diperoleh dari wawancara serta observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap 3 (tiga) subjek remaja yang bersedia untuk diwawancarai setelah dilakukannya Konseling Individu dengan menggunakan metode *Mindfulness*. Dan ke 3 remaja ini adalah remaja yang memang mau diajak untuk berinteraksi dengan baik dan tinggal di LPKA Kelas I Palembang.

a. Terhindarnya dari gejala gangguan kecemasan fisik

Hasil Wawancara Indikator

“Terhindarnya dari Gejala Gangguan Kecemasan Fisik”

No.	Pertanyaan	Klien “MR”	Klien “R”	Klien “A”
	Apakah anda mudah marah ketika sedang menghadapi masalah?	Iya mbak	Iya pernah mbak	Sering mbak.
	Apakah anda sering sulit berkonsentrasi baik itu sedang berbicara dengan teman atau saat sedang berada di dalam kelas?	Iya mbak	Iya sering mbak	Lumayan sering mbak.

	Apakah anda mudah kesal jika ada hal yang membuat anda tidak nyaman?	Tentu mbak	Iya pasti itu mbak	Iya mbak.
	Apakah anda mudah tersinggung dengan pembicaraan orang lain?	Sering mbak	Iya mbak, kadang ada yang bisik-bisik dengan orang lain terus latin saya, yah passti saya tersinggung lah mbak.	iya mbak, apalagi kalau berbicaranya sudah kasar mbak.
	Apakah anda mudah lemas ketika melakukan suatu kegiatan?	Iya mbak	Tentu mudah lemas mbak.	Iya mbak.

Hasil dari wawancara ketiga subjek penelitian, penjelasan dari tabel diatas bisa disimpulkan bahwasanya para remaja masih bisa mengontrol emosi mereka ketika sedang mengalami masalah. Adapun juga dengan pertanyaan kedua, dimana apakah mereka merasakan kesulitan dalam berkonsentrasi mereka menjawab terkadang sulit terkadang mudah, tapi semua itu tergantung kepada situasi hati dan juga keadaan mereka. Sehingga ketiga subjek ini sudah merujuk

pada terhindarnya gejala gangguan kecemasan fisik. Pada pertanyaan ketiga apakah suka kesal jika ada yang membuat tidak nyaman, dan jawaban dari ketiga subjek tersebut kadang iya kadang juga tidak, hal ini menunjukkan bahwa mereka mampu mengekspresikan apa yang mereka rasakan ketika berada dalam kondisi yang tidak nyaman. pertanyaan berikutnya, mengenai mudah tersinggung dengan perkataan orang lain, dapat dilihat dari jawaban mereka bahwasanya ketiga subjek tersebut tidak mudah tersinggung karena menurut mereka selama berkumpul dengan orang banyak memang ada resikonya dan harus pandai-pandai menjaga hati agar tidak mudah tersinggung. Dan pertanyaan terakhir adalah mudah lemas dalam suatu kegiatan, jawaban ketiga subjek pun tergantung keadaan fisik dan pikiran, jika pikiran kacau maka akan mempengaruhi fisik juga. Tetapi jika pikiran sehat maka fisik juga kuat.

b. Dapat membantu terhindar dari perilaku terguncang dan tidak percaya diri akan kemampuan diri sendiri.

Tabel 4.4

Hasil wawancara Remaja pada Indikator “ Dapat membantu terhindar dari perilaku terguncang dan tidak percaya diri akan kemampuan diri sendiri”

No.	Pertanyaan	Klien “MR”	Klien “R’	Klien “A”
	Apakah anda suka berbincang dengan orang-orang disekeliling anda?	Kurang senang mbak.	Tidak terlalu mbak, karena saya orangnya pemalu mbak.	Tidak mbak

	Apakah anda merasa nyaman disini?	Tidak mbak.	Tidak mbak.	Tidak terlalu mbak.
	Apakah anda sering merasa tidak yakin pada kemampuan diri anda?	Iya jelas itu mbak, apalagi pas melihat teman-teman yang memang sudah ada potensinya mbak.	Iya mbak, pas masuk kesini saja rasanya sudah tidak ada harapan untuk kedepannya mbak.	Iya pasti itu mbak.
	Apakah anda mengalami perasaan terguncang/syok ketika pertama kali harus ditempatkan di LPKA?	Iya jelas mbak, terkejut bisa masuk dalam sini mbak, tapi sekarang saya jadi sadar alasan saya masuk kesini ya karena ulah saya sendiri dan harus saya peranggung jawabkan sendiri mbak	Itu pasti mbak, apalagi harus meninggalkan orang tua yang sudah lumayan berumur mbak.	Iya mbak, apalagi dengan hukuman 8 tahun di tahan mbak, rasanya langsung lesu mbak.

Dari hasil wawancara mengenai pemberian bantuan agar terhindar dari perilaku terguncang dan tidak percaya diri akan kemampuan diri sendiri. Dapat

dilihat dari tabel diatas bahwa ada tidak terlalu suka berbincang-bincang dengan orang lain, karena ada yang memang memilih atau melihat lawan bicaranya terlebih dahulu dan yang lain tidak mau mendahului perbincangan karena malu. Pada pertanyaan selanjutnya tentang nyaman dan tidaknya saat berada di Lapas klien "MR" menjawab bahwa awal mulanya tidak nyaman karena masih terkejut dengan suasana baru dan lingkungan baru dan yang lain merasa nyaman karena menemukan banyak teman dan juga banyak kegiatan. Pada pertanyaan ke tiga tentang tidak yakin pada kemampuan diri subjek "MR" dan "R" menjawab bahwa mereka merasa tidak yakin akan kemampuan mereka karena mereka merasa minder dengan teman-teman yang memang sudah ada potensinya dan juga ada dari mereka merasa sudah tidak ada harapan lagi untuk kedepannya, dan satu lagi klien lagi yang belum menemukan kemampuan yang ada dalam dirinya. Dan pada pertanyaan terakhir tentang syok atau terguncang saat tahu akan di tempatkan di Lapas, mereka serentak menjawab bahwa mereka pasti merasakan syok karena ada yang langsung menyadari kesalahannya, ada juga yang tidak tega meninggalkan orang tua serta ada yang syok karena mendapat hukuman 8 tahun tahanan.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan dengan ketiga subjek, maka dapat disimpulkan bahwa semua subjek memang mengalami perilaku terguncang dan tidak percaya diri akan kemampuan diri sendiri yang membuat mereka terkena gejala kecemasan

c. Terhindar dari rasa khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap masa depan sehingga dapat mengatasi masalah

Tabel 4.5

Hasil wawancara Remaja pada Indikator “Terhindar dari rasa khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap masa depan sehingga dapat mengatasi masalah ”

NO.	Pertanyaan	Klien “MR”	Klien “R”	Klien “A”
	Apakah anda mudah khawatir dengan situasi yang membuat anda panik dan malu?	Iya mbak, apalagi jika ada kabar orang tua dirumah sakit mbak, pasti langsung khawatir	Iya mbak	Selalu mbak,
	Apakah anda pernah berfikir tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan?	Pernah mbak, itu pas pertama kali masuk sini mbak, tapi karena masa tahanan saya dikit lagi, jadi tidak ada fikiran seperti itu lagi mbak	Iya pasti pernah mbak, ini saja masih dibayangi masalah yang kelam mbak.	Pernah mbak tapi itu dulu mbak kalau sekarang tidak lagi mbak
	Ketika anda mengalami suatu	Tidak mbak	Tidak mbak.	Tidak tau mbak gimana

	masalah, apakah anda merasa tidak mampu mengatasi masalah tersebut?			ngatasinya.
	Apakah anda cenderung bereaksi berlebihan ketika anda merasa pikiran sedang kacau?	Sering mbak, apalagi ketika lagi kacau-kacaunya.	Iya mbak, kadang suka mukul tembok atau melempar barang.	Iya mbak.

Dari hasil wawancara mengenai dari rasa khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap masa depan sehingga dapat mengatasi masalah yang dihadapinya dilihat dari tabel diatas bahwa mereka mudah khawatir dengan kondisi dimana yang dapat membuat mereka panik, namun ada juga yang sesuai dengan situasi dan kondisinya. Dalam pertanyaan kedua tentang pernah berfikir tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan ketiga subjek kompak menjawab pernah, karena masih ada yang dibayangi oleh masa lalu yang kelam

dan ada juga yang merasa pernah berfikir seperti itu tetapi mengingat masa tahanannya tidak lama lagi, jadi fikiran itu perlahan memudar dengan sendirinya. Pada pertanyaan ketiga yaitu Ketika anda mengalami suatu masalah, apakah anda merasa tidak mampu mengatasi masalah tersebut? Ada 2 subjek yang lebih memilih diam ketika sedang menghadapi suatu masalah, tetapi ada juga yang lebih memilih untuk bercerita dengan orang terdekatnya dengan tujuan bisa dibantu dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya. Pada pertanyaan keberikutnya yaitu tentang reaksi berlebihan ketika sedang mengalami pikiran yang kacau, 2 diantara mereka menjawab masih bisa mengondisikan diri agar tidak bertindak secara berlebihan apalagi sampai membahayakan orang lain, namun ada juga yang akan memilih untuk tetap diam walaupun pikiran sedang kacau.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan sangat jelas bahwa subjek memang mengalami mudah khawatir dan terus merasa tidak ada yang bisa diharapkan dimasa depan, tetapi mereka mampu memilih jalan keluar sendiri dalam mengatasi masalahnya, ada yang memilih untuk tetap diam, tetapi ada juga yang memilih untuk bercerita dengan teman terdekatnya. Dan mereka mampu mengondisikan diri mereka untuk tidak bereaksi berlebihan meski pikiran mereka sedang kacau.

2. Penerapan Konseling Individu Dengan Metode *Mindfulness* Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Remaja Di LPKA Kelas I Palembang

1. Pelaksanaan Konseling Individu Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian saat pelaksanaan konseling individu dengan metode *mindfulness* dalam mengatasi kecemasan pada remaja di LPKA Kelas I Palembang pada tanggal 10 April 2023-10 Mei 2023. Pelaksanaan konseling individu ini dilakukan dengan lancar ditandai dengan adanya pemahaman tentang gangguan kecemasan serta cara menghindarinya. Pelaksanaan konseling individu ini juga dilakukan secara sistematis sesuai dengan tahapan yang ada.

Berikut adalah beberapa tahapan yang dilakukan pada saat pelaksanaan konseling individu,⁹³ dengan metode *mindfulness* dalam mengatasi kecemasan pada remaja, yaitu:

a. Pertemuan Pertama

a) Tahap Awal

Dalam tahap ini seorang konselor membuka kegiatan konseling dengan membuka salam terlebih dahulu, dilanjutkan dengan berdoa bersama supaya kegiatan dapat berjalan dengan lancar, selanjutnya konselor memperkenalkan diri serta memberikan para remaja kesempatan yang sama yaitu perkenalan satu persatu, kemudian konselor menanyakan kabar para remaja tersebut setelahnya dilanjutkan dengan melakukan *ice breaking*, dalam hal ini konselor memilih *ice breaking* bermain Pundak lutut kaki guna menambah semangat dan menghilangkan kejenuhan para remaja. Koselor juga menanyakan kesiapan

⁹³ Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung, CV alfabeta, 2007), h.51

klien yaitu remaja dalam melaksanakan kegiatan lanjutan guna memastikan para remaja telah siap mengikuti kegiatan. Kemudian dalam tahap ini konselor harus mempersiapkan para remaja agar tetap tenang, rileks serta nyaman dalam pertemuan ini. Dan yang terakhir konselor menjelaskan kontrak layanan dalam konseling kepada para remaja.

b) Tahap Kerja

Selama pekerjaan atau fase sentral ini, konsultan memberi klien kesempatan untuk menjelaskan masalahnya. Selanjutnya, konselor mengajak klien untuk menerapkan teknik *mindfulness* seperti:

Seorang konselor mendorong ketiga kliennya untuk menarik napas dalam-dalam. Konselor meminta ketiga kliennya untuk duduk tegak, meletakkan tangan di atas lutut, menutup mata, dan bernapas perlahan dan dalam melalui mulut, menggunakan otot perut untuk menghembuskan napas perlahan melalui mulut. menerima.. Isitirahat sebentar kemudian konselor mengingatkan klien untuk mengulangi prosedur tersebut beberapa kali.⁹⁴ Dengan begitu konselor memberikan pertanyaan berskala untuk melihat perubahan yang terjadi setelah diberikan konseling seta konselor melakukan apresiasi terhadap perubahan kepada klien dalam rangka pemeliharaan akan perubahan yang dicapai oleh klien.

c) Tahap Akhir

Pada tahap akhir ini konselor akan menjelaskan bahwa untuk pertemuan (satu) akan segera diakhiri, disini konselor akan melakukan evaluasi hasil dari proses konseling individu, konselor juga memastikan perkembangan yang

⁹⁴ Bradley T.Erford, *40 Teknik Yang Harus Di Ketahui*,(Yogyakarta Pustaka Pelajar,2016).h.156

ditimbulkan klien setelah diberikan konseling serta membuat komitmen dengan klien supaya mampu mempraktikkan teknik yang telah di berikan oleh konselor , konselor juga meminta setiap remaja untuk mengungkapkan kesan serta nilai pada pertemuan pertama ini, setelahnya para remaja menyampaikan pesan serta tanggapan mereka. Dan konselor akan mengakhiri pertemuan ini dengan mengucapkan terima kasih, dilanjutkan dengan berdoa bersama dan salam perpisahan.

Dalam hal ini diharapkan dapat membantu mengatasi gangguan kecemasan atau masalah yang sedang dihadapi remaja. Setelah penerapan beberapa langkah serta dirasa remaja mampu mengendalikan dirinya, maka konselor dapat mengakhiri pertemuan pertama pada tahap ini, kemudian bisa dilanjutkan pada pertemuan kedua.

b. Pertemuan Kedua

a) Tahap Awal

Dalam pertemuan kedua proses konseling individu dimulai dengan tahap awal yaitu konselor mengucapkan salam pada para klien, kemudian menyapa mereka dilanjutkan dengan menanyakan kabar setelahnya konselor mengajak para remaja untuk melakukan *ice breaking* sama seperti pada pertemuan pertama yaitu *ice breaking* Pundak lutut kaki guna menjauhkan dari yang namanya kejenuhan dan tentunya untuk meningkatkan semangat para remaja. Kemudian konselor akan bertanya dengan klien mengenai kesiapan mereka untuk melaksanakan konseling.

b) Tahap Kerja

Pada tahap ini tugas seorang konselor adalah mengulangi topik bahasan yang telah di pelajari selama kegiatan berlangsung serta konselor langsung mengajukan pertanyaan-pertanyaan agar klien mampu mengungkapkan perasaan serta masalah gangguan kecemasan yang mereka alami, dengan demikian konselor akan memberikan arahan mengenai teknik atau metode pada pelaksanaan konseling , dipertemuan kedua ini konselor memilih teknik *mindfulness* yaitu: Konselor mengajak ketiga klien untuk mempraktikkan *Self Talk* yaitu suatu kegiatan percakapan batin untuk memberikan dorongan positif pada diri sendiri. Disini konselor mengajak klien kedalam ruangan yaitu mushola dimana konselor mulai mengarahkan klien memandangi pantulan wajahnya di sebuah kaca untuk bisa mengungkapkan kata-kata positif seperti “saya bukan gagal, ini adalah kesempatan saya untuk belajar lebih banyak lagi dan memberikan yang terbaik” kalimat ini berguna untuk membangkitkan kepercayaan diri serta keyakinan mereka terhadap diri mereka sendiri.⁹⁵ Dengan begitu para klien diharapkan mampu menerapkannya secara mandiri ketika tiba-tiba merasa datangnya gangguan kecemasan kembali.

c) Tahap Akhir

Dalam tahap akhir ini konselor akan menjelaskan bahwa konseling akan segera berakhir. Disini konselor akan melakukan evaluasi hasil dari proses konseling pada pertemuan ini, klien juga harus berkomitmen untuk bisa

⁹⁵ *Ibid.,h.,.142*

menerapkan secara mandiri teknik yang telah konselor berikan, klien juga diminta untuk memberikan pesan dan kesan pada pertemuan kedua ini. setiap klien harus mengungkapkan penilaian kemajuan yang telah dicapai selama kegiatan berlangsung, dengan begitu konselor akan mengakhiri kegiatan konseling individu dengan mengucapkan terima kasih, lalu dilanjutkan dengan doa bersama dan salam perpisahan.

Pada pertemuan kedua ini, peneliti akan menggali subjek agar menceritakan kondisi dirinya selama di Lapas, mengenai perasaan dan berbagai latar belakang dari satu persatu. Dengan menggunakan konseling individu juga bisa belajar agar lebih m

enghargai dan menghormati orang lain, mengekspresikan perasaannya, dan mengungkapkan pendapatnya.. Hal tersebut diperkirakan untuk membantu remaja mengatasi rasa cemasnya. Setelah pembahasan tentang kecemasan telah dipahami oleh para remaja maka akan dilanjutkan dengan tahap ketiga.

c. Pertemuan Ketiga

:⁹⁶

a) Tahap Awal

Dalam konseling tahap ini yaitu tahap pengantaran peneliti berperan sebagai konselor yang membuka proses konseling dengan mengucapkan salam, dilanjutkan berdo'a bersama agar proses konseling berjalan dengan lancar. Selanjutnya, menanyakan kabar dan keadaan klien agar mendapat informasi sekaligus saling akrabkan diri untuk proses konseling kedepannya. Kemudian konselor akan mengajak para remaja untuk melakukan *ice breaking*

⁹⁶ Prayitno. 2005. *Layanan Konseling Perorangan*. Padang: FIP Universitas Negeri Padang

Tepuk siang malam guna menciptakan suasana yang tidak jenuh serta membangkitkan semangat para remaja, dan sebelum melanjutkan konseling konselor akan bertanya perihal kesiapan klien untuk kegiatan selanjutnya dan setelah itu konselor akan menanyakan materi telah diberikan sebelumnya dengan tujuan melihat perkembangan sejauh mana mereka mengingat.

b) Tahap Kerja

Pada tahap ini konselor akan mengulangi pembahasan yang telah dipelajari selama kegiatan berlangsung, dan para klien ditanya seberapa berpengaruh kegiatan konseling pada pertemuan sebelumnya terhadap kondisi gangguan kecemasan yang dialami mereka, setelah konselor mengajukan pertanyaan-pertanyaan tentang perubahan yang dialami para remaja maka konselor akan memberikan penegasan terhadap para remaja mengenai apa saja yang harus dilakukan guna mengatasi kecemasan seperti yang telah dibahas pada pertemuan sebelumnya. Dan pada pertemuan ketiga ini konselor akan menggunakan teknik *mindfulness* yaitu: konselor mengajak ketiga klien untuk melatih *Visual/Guided Imagery* yang merupakan salah satu teknik dalam relaksasi dan juga meditasi, dalam teknik ini dibutuhkan kemampuan untuk tetap fokus serta konsentrasi terhadap objek, suara, serta hal lain yang bisa menenangkan pikiran. Dalam teknik ini peneliti mnegajak klien duduk dengan tenang, menutup mata sambil menarik nafas yang dalam dengan beberapa kali lalu hembuskan, membayangkan suasana di tempat yang nyaman dengan pegunungan, hutan yang hijau dengan kicauan burung di sekelilingnya, bayangkan kamu berada ditempat itu sambil menikmati keindahannya, lakukan selama 15 menit lalu buka mata.

c) Tahap Akhir

Pada pertemuan ini konselor akan menjelaskan bahwa kegiatan konseling individu akan segera berakhir, konselor juga akan melakukan evaluasi terhadap hasil kegiatan hari ini, konselor juga memastikan komitmen dengan klien agar bisa mempraktikkan teknik yang diberikan konselor dikala gangguan kecemasan muncul secara tiba-tiba, setiap individu mengungkapkan pesan dan kesan serta memberikan penilaian terhadap pencapaian selama kegiatan berlangsung, setelah itu para remaja juga menyampaikan pesan serta tanggapan, dan konselor mengucapkan rasa terima kasih lalu dilanjutkan dengan doa bersama diiringi dengan salam perpisahan.

d. Pertemuan Keempat

a) Tahap Awal

Pada tahap ini konselor akan memulai dengan mengucapkan salam, menanyakan kabar pada klien, menanyakan kegiatan apa saja yang dilakukan sebelum konselor datang kepada mereka, menanyakan kesiapan para klien untuk memulai kegiatan konseling, dan yang terakhir konselor akan melakukan *ice breaking* Tepuk siang malam agar tidak terjadinya kejenuhan dalam kegiatan yang akan dilakukan.

b) Tahap Kerja

Pada tahap ini konselor mengulang apa yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya untuk memastikan klien benar-benar memahami apa yang konselor sampaikan. Sebagai pertemuan terakhir dari proses konseling, konselor

mengundang klien untuk mengulang kembali mempraktikkan 3 teknik yaitu: *Deep Breathing*, yaitu pernafasan dalam, *Self Talk* yaitu suatu kegiatan percakapan batin untuk memberikan dorongan positif pada diri sendiri, dan *Visual/Guided Imagery* yang merupakan salah satu teknik dalam relaksasi dan juga meditasi, dalam teknik ini dibutuhkan kemampuan untuk tetap fokus serta konsentrasi terhadap objek, suara, serta hal lain yang bisa menenangkan pikiran. Hal ini bertujuan untuk melekatkan teknik yang telah dipraktikkan selama proses konseling.

c) Tahap Akhir

Pada tahap akhir ini konselor akan menyampaikan kepada klien bahwa proses konseling akan segera berakhir, konselor juga akan melakukan evaluasi hasil dari proses konseling itu sendiri, klien juga diarahkan konselor untuk mengungkapkan pesan dan kesan selama proses konseling berlangsung, dalam pertemuan keempat ini juga konselor bisa melihat perkembangan yang ditimbulkan oleh klien dengan berkurangnya gangguan kecemasan yang sebelumnya mereka alami.

Berdasarkan hasil dari diberikannya layanan bimbingan konseling yaitu konseling individu bersama ketiga subjek dapat disimpulkan diantara ketiga remaja yang telah melakukan konseling individu. Setelah diberikannya konseling individu, dengan aturan yang telah disepakati sebelum peneliti memulai konseling individu, mereka yang telah diingatkan bahwa pada bimbingan konseling ini memiliki suatu rencana pelaksanaan layanan yang mana berisi mengenai aturan yang harus dijalankan selama konseling individu berlangsung, menunjukkan

jumlah kunjungan dan waktu yang diperlukan untuk konseling individu dan tetapkan beberapa prinsip dalam konseling individu: prinsip kerahasiaan, prinsip kesukarelaan, dan prinsip kerahasiaan yang ditujukan untuk memastikan bahwa remaja mendapat konseling. memberikan informasi yang penting jangan khawatir tentang data klien. Data rahasia karena peneliti berusaha untuk menanamkan asas kerahasiaan. Para peneliti kemudian meminta ketiga subjeknya untuk menjawab pertanyaan dengan jujur tanpa menambahkan apa pun.

3. Gambaran Kecemasan Terhadap Masa Depan Remaja Setelah Diterapkan Konseling Individu Dengan Pendekatan *Mindfulness*

Rasa cemas sangat erat hubungannya dengan perasaan yang tidak pasti dan juga menjadikan seseorang tidak berdaya, kecemasan yang dialami remaja dapat di ekspresikan dengan sikap atau tindakan, kecemasan yang dialami remaja juga sangat lazim apalagi dalam perbincangan tentang masa depan karena mereka mulai memiliki pandangan yang menghubungkan antara kehidupan nyata dengan masa depan dalam penentuan karir yang belum pasti. Dalam hal ini remaja yang berada di LPKA Kelas I Palembang yang mengalami kecemasan terhadap masa depan mereka, dimana mereka yang mulai merasa terguncang, takut, bergetar, berkeringat bahkan membuat fokus mereka teralihkan ketika membahas tentang masa depan, bukan karena hal lain mereka yang merasakan kecemasan akan masa depan tidak jauh hubungannya dengan kelamnya masa lalu yang pernah mereka rasakan.

Masa depan yang ambigu dan tidak jelas mampu mengarah pada perasaan ketidakberdayaan dan juga kegelisahan terutama pada saat remaja merasa bingung

dan tidak bisa mengendalikan masa depannya. Hal inilah yang membuat remaja tersebut mendapati jalan buntu sehingga tidak bisa merencanakan masa depannya yang kemudian dari hal ini remaja akan mengarah pada perasaan cemas terhadap masa depan yang berkelanjutan. Untuk mengatasi rasa cemas yang dialami remaja tentang masa depannya maka peneliti memberikan beberapa teknik yang terdapat di dalam pendekatan *mindfulness* melalui sebuah layanan yaitu konseling individu.

Dalam konseling individu para remaja diarahkan menggunakan tiga teknik dalam pendekatan *mindfulness*, yaitu: *Pertama*, teknik *deep breathing* dimana Seorang konselor mendorong ketiga kliennya untuk menarik napas dalam-dalam. Konselor meminta ketiga kliennya untuk duduk tegak, meletakkan tangan di atas lutut, menutup mata, dan bernapas perlahan dan dalam melalui mulut, menggunakan otot perut untuk menghembuskan napas perlahan melalui mulut. menerima.. Isitirahat sebentar kemudian konselor mengingatkan klien untuk mengulangi prosedur tersebut beberapa kali.

Kedua, dengan teknik *self talk* disini konselor mengajak klien kedalam ruangan yaitu mushola dimana konselor mulai mengarahkan klien memandangi pantulan wajahnya di sebuah kaca untuk bisa mengungkapkan kata-kata positif seperti “saya bukan gagal, ini adalah kesempatan saya untuk belajar lebih banyak lagi dan memberikan yang terbaik” kalimat ini berguna untuk membangkitkan kepercayaan diri serta keyakinan mereka terhadap diri mereka sendiri.

Ketiga, dengan teknik *visual/guided imagery* dalam teknik ini peneliti mengajak klien duduk dengan tenang, menutup mata sambil menarik nafas yang

dalam dengan beberapa kali lalu hembuskan, membayangkan suasana di tempat yang nyaman dengan pegunungan, hutan yang hijau dengan kicauan burung di sekelilingnya, bayangkan kamu berada ditempat itu sambil menikmati keindahannya, lakukan selama 15 menit lalu buka mata.

Maka dengan diberikannya konseling individu menggunakan teknik yang terdapat dalam pendekatan *mindfulness* ini dapat disimpulkan bahwa para remaja yang awalnya mengalami kecemasan terhadap masa depan, kini mulai mengalami sedikit perubahan dimana yang sebelumnya para remaja merasa ketakutan, gemetar, gugup, lesu, tidak konsentrasi bahkan gelisah saat membahas tentang masa depan, kini pikiran mereka mulai terbuka dengan mulai memikirkan serta merancang masa depan yang mereka inginkan, sebagaimana klien MR ingin memulai bisnis otomotif atau yang sering disebut bengkel, klien R ingin membuka warung sembako dan yang terakhir ada klien A yang ingin mengikuti bisnis pamannya di tanah rantau.

A. Pembahasan

1. Gambaran Kecemasan Terhadap Masa Depan Pada Remaja di LPKA

Kelas I Palembang

Berdasarkan hasil penemuan peneliti di lapangan, sebelum menjalani konseling individu peneliti mengobservasi secara manual dengan melihat tingkah laku mereka, awalnya mereka terlihat sama, cenderung tidak memiliki tanda-tanda, mereka saling hidup perseorangan, bahkan terlihat sibuk diruangannya masing-masing tetapi setelah di telusuri lebih dalam ternyata mereka memiliki tingkah laku seperti menutup diri, menghindar saat di ajak berkomunikasi,

selarasnya dengan pernyataan dari Priest dan Altkinson (Saputra dan Safaria, 2009) juga mencatat bahwa kecemasan adalah terjadinya keadaan yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh pikiran negatif bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi, sehingga menimbulkan gejala kekhawatiran atau kecemasan yang menonjol.

Konselor melihat apa yang dialami klien dan menyimpulkan bahwa ia mengalami jenis ketakutan yang realistis (kecemasan realistis) seperti yang dijelaskan oleh Freud dalam (Fiest and Fiest, 2010). Ketakutan yang realistis dapat diartikan sebagai perasaan tidak menyenangkan yang kurang spesifik dan memiliki banyak bahaya yang mungkin muncul di masa depan. Ketakutan realistis adalah ketakutan yang terkait dengan ketakutan, tetapi berbeda dari ketakutan itu sendiri. Ketakutan realistis berbeda dari ketakutan karena melibatkan objek yang dapat ditakuti secara khusus tetapi tidak dapat dikendalikan.⁹⁷

Maka dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa ketiga klien yaitu remaja di LPKA Kelas I Palembang menunjukkan gambaran kecemasan seperti mudah merasa takut dengan orang baru sehingga terlihat menghindar ketika diajak berkomunikasi, serta mudah khawatir dengan hal-hal yang belum terjadi yang mengakibatkan terganggunya kegiatan sehari-hari mereka.

2. Penerapan Konseling Individu Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Terhadap Masa Depan Pada Remaja di LPKA Kelas I Palembang

Pada penelitian ini, peneliti melakukan konseling individu dengan menggunakan metode *mindfulness* untuk mengatasi kecemasan pada remaja di

⁹⁷ Lydia Moji Lautan dan Elisabeth Wahyu Savitri “ *Tingkat Kecemasan Perawat di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru*” (Penerbit NEM: Pekalongan). 2021.h.6

LPKA Kelas I Palembang dengan mengambil 3 subjek penelitian. Metode *mindfulness* yang digunakan peneliti ternyata cocok untuk mengatasi kecemasan karena metode ini berisi tentang terapi serta meditasi yang bertujuan untuk memberikan ketenang pada diri subjek penelitian. Hal ini juga selaras dengan Terdapat jurnal penelitian yang menggunakan *mindfulness* dalam mengatasi kecemasan yaitu oleh Gotink, et al., 2015 dengan judul *Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: An overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs*. Berdasarkan analisis data yang dilakukan peneliti, teknik *mindfulness* mampu menurunkan kecemasan wanita berkeluarga yang bekerja sebagai PNS di kota Sumbawa Besar. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya bahwa teknik *mindfulness* dapat mengatasi dan mengurangi kecemasan.⁹⁸

Pada penelitian ini proses konseling menggunakan metode *mindfulness* dalam konseling individu dengan 4 pertemuan sebagaimana dapat disimpulkan seperti: *Pertemuan pertama*, kondisi klien dengan gangguan kecemasan yang dialami klien, membuat konselor sedikit merasa kesulitan untuk berinteraksi dengan klien yang seperti menutup diri, serta terlihat rasa takut di dalam sorot matanya, untuk melanjutkan kegiatan maka konselor tetap berusaha berkomunikasi dengan klien dibantu oleh tenaga kerja yang berupaya membujuk klien yang akhirnya mau diajak berkomunikasi. Pada pertemuan awal ini juga terlihat klien masih malu-malu untuk memperkenalkan diri tetapi konselor mampu meyakinkan klien dengan menjelaskan asas-asas yang digunakan dalam konseling

⁹⁸ Gotink, et al., *Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: An overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs*. Jurnal.2015.h.10

salah satunya asas kerahasiaan, keterbukaan dan kesukarelaan dengan penjelasan tersebut akhirnya berhasil membuat klien mulai berani berbicara walaupun hanya beberapa kalimat yang mereka keluarkan. *Pertemuan kedua*, setelah pertemuan pertama yang telah dilakukan sebelumnya kini klien mulai antusias serta berani berbicara dan mengungkapkan permasalahannya, dengan begitu konselor akan lebih mudah menggali masalah yang dialaminya. *Pertemuan ketiga*, klien mulai menunjukkan perubahan mulai berani berekspresi seperti tertawa ketika ada yang lucu dan ikut tersenyum ketika lawan bicaranya tersenyum. Di pertemuan inilah klien lebih terbuka mengungkapkan apa yang dirasakan setelah dilakukannya konseling individu yang membuat dirinya lebih leluasa untuk menikmati hidupnya. Dan pada *pertemuan keempat*, setelah diberikannya beberapa teknik kepada klien yang sangat mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari kini klien menunjukkan perubahan yang cukup signifikan dimana yang sebelumnya menutup diri, enggan berkomunikasi, dan terlihat takut dengan kehadiran orang baru kini mulai berubah dengan berani bercerita tanpa diberi pertanyaan, mulai nyaman dengan dirinya sendiri yang sebelumnya dilanda rasa khawatir kini bertahap melepas rasa khawatir itu.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan mulai hilangnya kecemasan yang mereka alami maka terjadi perubahan pula pada tingkah laku mereka, oleh karena itu konseling individu dengan metode *mindfulness* terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan pada remaja. Sependapat dengan Mutawarudin “Teknik *Deep Breathing* yang berdasarkan pendekatan *Mindfulness* untuk mengatasi kecemasan”. Dia menyimpulkan bahwa fungsi emosional dari

teknik ini memberikan ketenangan pikiran dan meningkatkan kinerja otak dengan mengarahkan pikiran dan emosi, menjadikannya lebih tenang dan tidak terlalu bimbang. Relaksasi ini telah terbukti efektif dalam mengurangi persepsi dan gejala kecemasan.⁹⁹

Dalam melaksanakan konseling dengan pendekatan *mindfulness*, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa teknik yang bisa digunakan seseorang yaitu, *deep Breathing* adalah teknik pernafasan dalam, *self talk* adalah memberikan dorongan positif untuk diri sendiri setiap hari, *Visual/Guided Imagery* merupakan sebuah teknik yang digunakan untuk memblokir gambaran negatif dengan membayangkan gambaran positif sebagai jalan untuk mengurangi kecemasan. Setelah dilakukannya layanan konseling individu, berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa remaja yang dijadikan sampel penelitian, dapat dijelaskan bahwasanya remaja tersebut antusias dan memiliki semangat dalam mengikuti serangkaian tahap yang dilakukan dalam kegiatan konseling individu yang telah dilaksanakan.

⁹⁹ Mutawardin, Teknik *Deep Breathing* yang berdasarkan pendekatan *Mindfulness* untuk mengatasi kecemasan, (Bogor:Institut Ummul Quro Al-Islami Bogor, 2022), Vol.02, No.02, h.40

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian peran konseling individu dengan pendekatan *Mindfulness* dalam mengatasi kecemasan terhadap masa depan pada remaja di LPKA Kelas I Palembang, maka dapat disimpulkan bahwa:

Pertama, sebelum dilaksanakannya konseling individu terlihat pada observasi awal dan wawancara yang dilakukan peneliti bahwa para remaja mengalami gangguan kecemasan yang ditandai dengan mengalami sulit diajak berkomunikasi, mudah marah, mudah tersinggung, suka menyendiri, mudah khawatir, bahkan berada pada rasa takut bayang-bayang masa lalu yang membuat mereka sedih.

Kedua, setelah dilakukannya konseling individu menggunakan metode *Mindfulness* yang dilakukan dengan 4 kali pertemuan klien mulai menunjukkan perubahan dengan teratasinya kecemasan dari yang sebelumnya sulit diajak berkomunikasi, mudah marah, mudah tersinggung dan rasa takut akan bayang masa lalu menunjukkan perubahan dalam hal mampu mengendalikan emosinya, mereka menjadi lebih rileks dan tenang dalam menghadapi masalah, tetap berfikir positif dan tidak gegabah dalam menyelesaikan masalah, pada pelaksanaan konseling yang telah dijalani pun secara langsung memberikan gambaran agar tidak menyebarkan mengenai permasalahan yang sedang dialami, akan lebih baik jika membagi cerita dengan orang yang dipercaya dapat membantu

menyelesaikan masalah. Sehingga setelah diberikannya konseling individu, disetiap pertemuannya maka mereka mengalami kemajuan untuk dapat menjalani hari dengan baik, konselor pun mengantisipasi kepada konseli agar tidak lupa mengimplementasikan teknik yang telah diberikan untuk dapat membantu mencegah timbulnya masalah.

B. Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh, ada beberapa pendapat atau saran yang dapat peneliti berikan untuk membantu dan menjadi referensi atau masukan bagi penelitian sendiri dan masyarakat untuk dapat mengingatkan kepada manusia agar secara maksimal dalam mengembangkan potensi yang dimiliki dengan tujuan agar dapat bermanfaat untuk sesama, dan berperan aktif dalam pengupayakan memanusiakan manusia yang dalam hal inipun secara tidak langsung memberikan gambaran kepada kita bahwa perlu adanya dedikasi bermasyarakat agar ilmu pengetahuan dapat lebih memiliki arah, tujuan dan penyaluran yang tepat

