



KONSELING SUPPORTIF BERBASIS ISLAM DALAM MENINGKATKAN SELF ACCEPTANCE REMAJA DENGAN PROBLEM KECEMASAN

Budiarda Widya Laksana✉

Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Institut Agama Islam Ngawi

email : barda.wul2@gmail.com

Abstrak

Penerimaan diri merupakan masalah yang sering terjadi pada individu yang mengalami kecemasan. Konseling merupakan salah satu alternatif untuk membantu pada problem kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk membantu untuk meningkatkan *self acceptance* yang ditandai kemampuan menerima segala hal yang ada pada diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif *case study* dan menggunakan desain subjek tunggal (*single subject design*). Adapun intervensi yang diberikan adalah konseling psikoanalisa dengan teknik konseling suportif. Konseling yang diikuti subjek menghasilkan perubahan pada subjek terdapat penurunan pada tiga kriteria, kriteria pertama yakni kecemasan tentang masa depan subjek menjadi lebih optimis tentang masa depan dengan membuat rencana-rencana terkait masa depan dan pikiran lebih tenang. Kriteria kedua perubahan positif yang subjek alami seperti tidur lebih berkualitas, dan dapat mengelola kecemasan yang berlebih dan yang ketiga subjek merasa lebih nyaman karena bisa mengungkapkan perasaan yang dipendam dan mampu mengungkapkan keinginan dengan pikiran yang lebih logis.

Kata Kunci: *Konseling Suportif, Penerimaan Diri, Kecemasan.*

Abstract

Self-Acceptance is a problem that often occurs in individuals who experience anxiety. Counseling is an alternative to help with anxiety problems. The aim of this research is to help increase self-acceptance which is characterized by the ability to accept everything that exist in oneself, both the weaknesses and strength that the research has. This study uses a qualitative case study approach and uses a single subject design. The intervention provided is psychoanalytic counseling with supportive counseling techniques. The counseling that the subject participated in resulted in changes in the subject, there was a decrease in three criteria, the first criterion was anxiety about the future, the subject became more optimistic about the future by making plans related to the future and a calmer mind, the second criterion was positive changes that the subject experienced, such as sleeping more quality, and can manage excessive anxiety and thirdly the subject feels more comfortable because he can express suppressed feelings and is able to express desires with more logical thoughts.

Keywords : *Supportive Counseling, Self Acceptance, Anxiety.*

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan suatu keadaan yang terjadi ketika individu mengalami kekhawatiran yang berlebihan terhadap suatu kejadian atau situasi tertentu. Hal ini terjadi ketika intensitas, durasi, dan frekuensi kegelisahan atau kekhawatiran tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya dan hal tersebut tidak dapat diantisipasi oleh individu tersebut yang menjadikan kekhawatiran tersebut tak terkendali (APA, 2013). Kecemasan dapat dialami oleh semua individu mulai anak-anak, remaja, orang dewasa. Remaja merupakan salah satu kelompok yang beresiko tinggi yang mengalami masalah kecemasan.

Perkembangan remaja adalah periode yang penting dalam kehidupan individu yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Untuk remaja dengan perilaku abnormal, tantangan yang dihadapi dalam menjalani tahap ini menjadi lebih kompleks dan memerlukan dukungan dan pemahaman yang lebih besar. Dalam lingkungan remaja yang semakin kompleks ini, salah satu faktor yang memainkan peran utama dalam membentuk kondisi psikologis mereka adalah penerimaan diri.

Penerimaan diri (*self acceptance*) merupakan suatu penerimaan terhadap keadaan diri sendiri atau suatu kondisi dimana individu mampu menghadapi tekanan psikologis dan mampu menyesuaikan diri dengan baik sehingga muncul kesejahteraan bagi dirinya (Vasile, 2013). Salah satu aspek penting dari penerimaan diri adalah kemampuan dan kemauan untuk membiarkan bagaimana orang melihat diri kita. Selain itu, seseorang dengan penerimaan diri yang baik berarti dapat menjalani hidup tanpa khawatir bahwa orang lain akan menghakimi atau melihat diri mereka negatif (Carson & Langer, 2014). Seseorang dengan penerimaan diri rendah biasanya tidak akan mampu mengenali kemampuan diri mereka sendiri dan mereka akan cenderung memilih untuk menutup diri, hidup dalam kepura-puraan dan mereka akan menikmati hal tersebut karena dengan melakukan hal itu, mereka akan terhindar dari pandangan negatif orang lain (Carson & Langer, 2014).

Artikel tentang intervensi kecemasan merupakan topik psikologis menarik dan banyak telaah dan kajian yang membahasnya. Diferiansyah, dkk (2016) menyebutkan bahwa intervensi untuk orang dengan gangguan cemas menyeluruh, yaitu meliputi terapi psikofarmakologi dengan pemberian obat golongan benzodiazepine, intervensi psikososial, dan psikoterapi. Pada kasus ini jenis intervensi yang digunakan yakni konseling suportif suportif yang merupakan bagian dari psikoterapi. Konseling suportif biasanya digunakan sebagai intervensi psikologi seperti untuk mengatasi kecemasan ataupun trauma pada kasus kekerasan (Malchiodi, 2001). Hasil penelitian yang dilakukan oleh penelitian Nurul malika dkk. (2021) menyebutkan bahwa penerapan teknik konseling suportif pada subjek yaitu dapat merasakan kelegahan karena bisa mengungkapkan perasaan yang dipendam dan mampu

mengungkapkan keinginan dengan pikiran yang lebih logis. Subjek merasa lebih percaya diri dengan harapan menjadi kepribadian yang lebih baik dengan berusaha mampu menyesuaikan diri.

Konseling suportif merupakan psikoterapi yang ditujukan untuk klien baik secara individu maupun secara kelompok yang ingin mengevaluasi diri, melihat kembali cara menjalani hidup, mengeksplorasi pilihan-pilihan yang tersedia bagi individu maupun kelompok dan bertanya kepada diri sendiri hal yang diinginkan di masa depan (Palmer, 2011). Penggunaan teknik yang sesuai dengan nilai yang dimiliki klien akan memberikan hasil yang lebih baik (Hodge, 2008). Oleh karena itu, sangat diperlukan sebuah terapi yang disesuaikan dengan nilai-nilai yang dianut oleh masyarakat Indonesia, yakni dengan mengadaptasikan nilai-nilai keberagaman yang dimiliki oleh klien. Namun, hal yang selama ini belum pernah diteliti adalah pemberian psikoterapi untuk orang dengan gangguan cemas menyeluruh yakni konseling suportif yang melibatkan unsur spiritualitas.

Faktor spiritual adalah faktor penting yang juga memengaruhi proses penyembuhan dan intervensi psikologis. Dilihat dari World Health Organization (WHO) (Hawari, 2012) yang menyatakan bahwa kesehatan manusia seutuhnya ditunjukkan oleh empat hal, yaitu sehat secara biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Spiritual merupakan faktor yang memiliki peran yang cukup penting bahwa proses intervensi terhadap klien yang mempertimbangkan keyakinan agama yang dianut menjadi penting untuk menghindari resistensi apabila proses yang dilakukan dirasakan klien sebagai suatu hal yang berbeda dengan aturan agama yang diyakininya.

Beberapa penelitian yang menggunakan terapi medis dan psikologis berbasis keIslaman juga telah dilakukan, antara lain penelitian yang dilakukan oleh Sholeh (2006) tentang terapi sholat tahajud untuk menyembuhkan berbagai penyakit. Purwanto (2006) tentang pelatihan relaksasi religiusitas untuk mengurangi insomnia. Penelitian-penelitian tersebut hasilnya membuktikan bahwa terapi psikologis berdasar keIslaman dapat dilakukan untuk menyelesaikan masalah psikologis. Penelitian Trimulyaningsih (2009) tentang terapi kognitif perilaku religius untuk menangani depresi dan penelitian. Saleh (2010) yang menjelaskan bahwa berzikir dapat menyehatkan saraf. Berdasarkan teori-teori dan penelitian-penelitian yang telah diuraikan, maka diasumsikan bahwa konseling suportif berbasis Islami dapat meningkatkan *self acceptance* pada gangguan kecemasan

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian deskriptif kualitatif yang digunakan pada penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh informasi mengenai penerapan konseling suportif berbasis Islami dalam meningkatkan *self acceptance* remaja dengan problem kecemasan secara mendalam dan komprehensif. Selain itu, dengan pendekatan kualitatif diharapkan dapat diungkapkan situasi dan permasalahan yang dihadapi dalam meningkatkan *self acceptance* remaja pada umumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan asesmen yang dilakukan, Subjek S berumur 20 tahun seorang mahasiswi. Subjek S tinggal bersama neneknya karena orang tuanya sibuk bekerja diluar kota, Subjek S mengeluhkan sering merasa cemas yang berlebih dalam mengutarakan dan melakukan sesuatu karena takut menjadi bahan perbincangan orang lain. serta Subjek S memiliki kecemasan dalam memilih pertemanan yang karena merasa sering dikhianati. Subjek S juga merasa pada setiap lingkungan yang dijumpai pasti dirinya menjadi bahan pelimpahan kesalahan yang dilakukan orang lain. Subjek S juga menjadi merasa sering curiga terhadap orang yang bersikap baik kepadanya karena dikhawirkan hanya berpura – bura saja. Hal tersebut berdampak dalam keseharian subjek kesulitan untuk fokus, subjek merasa terpuruk dan tidak semangat dalam menjalani kehidupan. Ketika melakukan introspeksi diri subjek justru semakin merasa overthinking. Tidak jarang subjek S menjadi tidak bisa tidur ketika malam hari.

Berdasarkan asesmen yang telah dilakukan, diagnosa yang didapat pada subjek adalah gangguan kecemasan. Subjek akan diberikankonseling suportif berbasis Islami. Konseling suportif berbasis islam berdasarkan pada konsep kepemimpinan kenabian.

Kepemimpinan kenabian adalah kemampuan mengendalikan diri dan memengaruhi orang lain dengan tulus untuk mencapai tujuan bersama sebagaimana dilakukan oleh para Nabi. Kemampuan mengendalikan diri sebagaimana dilaksanakan oleh para Nabi mempunyai arti bahwa kemampuan tersebut diperjuangkan melalui kekuatan pencerahan jiwa dan pembersihan ruhani. Sebelum memengaruhi orang lain, pemimpin dalam kepemimpinan kenabian telah mampu memengaruhi dan mengatur dirinya. Kekuatan pencerahan jiwa mengandung arti orang yang mempengaruhi berarti sudah atau sedang mempraktikkan apa yang dipengaruhi sebagai wujud dari jiwanya yang telah tercerahkan (Budiharto & Himam, 2006),

Konseling suportifakan mengacu pada aspek aspek kepemimpinan kenabian (Budiharto & Himam (2006), yaitu: (a) Sidiq yang berarti benar, lurus, dan jujur. Jujur meliputi jujur kepada Tuhan, diri sendiri/ nurani, orang lain, dan jujur terhadap tugas dan tanggung jawab. Sabar dan konsisten termasuk sidiq. (b) Amanah memiliki makna profesional, bisa dipercaya, loyal/ committed terhadap nurani, terhadap Tuhan, terhadap pemimpin, pengikut, dan rekan kerjanya, selama pimpinan, pengikut, dan rekan kerja loyal kepada Tuhannya. (c) Tabligh, berasal dari kata balagha yang berarti sampai, maksudnya menyampaikan informasi seperti adanya. Tabligh dalam kepemimpinan juga bermakna open management, serta beramar ma'ruf nahi munkar (mengajak melakukan kebaikan dan menjauhi kejahatan). Perilaku pemimpin tabligh antara lain adalah berani menyatakan kebenaran dan bersedia mengakui kekeliruan. Apa yang benar dikatakan benar, apa yang salah dikemukakan salah. Jika tidak tahu menyetakan tidak tahu. (d) Fathonah berarti cerdas yang dibangun dari ketakwaan kepada Tuhan, dan memiliki ketrampilan yang teruji. Perilaku pemimpin yang fathonah terekspresi pada skill yang teruji dan terampil, serta mampu untuk memecahkan masalah secara cepat dan tepat. Konseling suportif berbasis Islam yang mengacu pada konsep Kepemimpinan Kenabian dipilih sebagai intervensi untuk meningkatkan *self acceptance* remaja dengan gangguan kecemasan karena di dalam konseling Kepemimpinan Kenabian terdapat aspek Sidiq yang erat kaitannya dengan masalah penerimaan diri.

Konseling dikembangkan menjadi enam sesi yang akan diberikan yaitu :

Sesi 1: Membangun Komitmen Belajar membangun rapport dan menumbuhkan kepercayaan pada subjek dan memberikan gambaran akan terapi yang dilakukan dengan membuat kesepakatan serta *informed consence*, kegiatan ini bertujuan untuk memotivasi subjek agar bersedia mengikuti proses terapi hingga akhir sesi

Sesi2:Self Awarenesss Subjek diminta untuk menuliskan di selembar kertas untuk mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya

Sesi3:Mengenal Konsep Kepemimpinan Kenabian Penjelasan konsep kepemimpinan kenabian terkhusus pada aspek Shidiq, Amanah dan Fathonah.

Sesi 4: Mengelola dan menumbuhkan potensi Kepemimpinan Kenabian. Subjek diminta untuk mengidentifikasi dan menuliskan kebiasaan positif dan kebiasaan negatifnya kemudian satu persatu dievaluasi mana yang membutuhkan penguatan kembali. Setelah itu Subjek diminta juga untuk menuliskan pengalaman yang paling menyenangkan dan yang paling menyedihkan untuk subjek bisa menerima keadaan dengan seapa adanya.

Sesi 5: Rilis Emosi dan Action Plan. Subjek diminta untuk menyimpulkan harapan beserta bagaimana cara mewujudkannya yang harus dituliskan pada lembar perencanaan dan perubahan

Sesi 6: Terminasi Diharapkan dapat terus menjalankan dan istiqomah terhadap segala perencanaan yang sudah dibuat meskipun sesi Konseling sudah selesai.

Hasil yang didapatkan bahwa subjek dengan problem kecemasan memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang yaitu memiliki penilaian yang kurang realistis terhadap potensi yang dimiliki serta kurangnya menghargai dirinya sendiri, memiliki keyakinan akan prinsip yang terpaku atas pendapat orang lain, menyadari kekurangannya dengan menyalahkan diri sendiri, memandang dirinya kurang realistis dan menyalahkan dirinya sendiri terhadap keadaan-keadaan diluar kendali diri sendiri.

Berdasarkan sudut pandang psikoanalisa, timbulnya gangguan kecemasan ditekankan pada konflik yang tidak disadari dihubungkan dengan ketakutan dan kekhawatiran (Kring, Johnson, Davidson, & Neale, 2012).

Asumsi utama paradigm psikoanalisa, yang dikembangkan oleh Sigmund Freud, adalah bahwa psikopatologi diakibatkan oleh konflik-konflik yang tidak disadari dalam diri individu (Kring, Johnson, Davidson, & Neale, 2012). Hal ini didukung oleh pendapat yang dikemukakan oleh Kaplan (2010), pendekatan psikoanalisa berorientasi pada lima tahun pertama kelahiran individu, riwayat yang menekankan bagaimana masa lalu mempengaruhi individu di masa sekarang, riwayat keluarga, ketidak sesuaian antara *id-ego-superego*, *defense-defense* dan konflik serta gangguan di sekitar objek internal.

Pengalaman tersebut berupa kondisi subjek yang sejak kecil, memiliki keinginan untuk

mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang tua, namun hal tersebut tidak mampu diterimanya karena orang tua yang sibuk bekerja sehingga subjek lebih banyak diasuh oleh kakek, nenek dan pengasuh. Konflik antara *id* dan *superego* pada subjek, dengan mekanisme pertahanan diri yang digunakan dalam penyelesaian konflik dengan cara yang tidak efektif yaitu proyeksi. Selain itu, adanya pertentangan dalam diri subjek berkaitan dengan *id* dan *superego* yang dimiliki, namun pada akhirnya didominasi oleh peran *id*. Berdasarkan kondisi tersebut, subjek semakin melakukan *proyeksi*, sehingga dimana subjek selalu merasa bahwa disetiap lingkungan apapun yang dijumpainya dirinya merasa menjadi bahan pembicaraan yang negatif, merasa orang lain selalu melimpahkan kesalahan pada dirinya dan merasa dibenci.

Hasil analisis kualitatif dari intervensi yang dilakukan bahwa konseling suportif berbasis Islami dapat meningkatkan self acceptance pada individu dengan gangguan kecemasan. Pada sesimengelola dan menumbuhkan potensi kepemimpinan kenabian ketika subjek menuliskan pengalaman paling menyedihkan dan pengalaman yang paling menyenangkan, subjek awalnya mengalami kecemasan merasa selalu menjadi bahan pelimpahan kesalahan oleh orang lain, namun setelah konseling subjek merasa lebih lega karena telah mengekspresikan tekanan yang selama ini dipendam. Serta keyakinan berupaya untuk memaafkan peristiwa yang paling menyedihkan bahwa Allah SWT adalah maha pemaaf serta berkeyakinan bahwa pengalaman yang menyenangkan perlu disyukuri. yang artinya subjek menyadari untuk tidak terlalu memikirkan hal – hal yang tidak bisa dijangkau nya termasuk berharap perilaku orang lain selalu sesuai dengan kehendak subjek. Sehingga subjek memiliki kesadaran untuk selalu menyerahkan kehidupan kepada Allah SWT.

Subjek dapat merancang *action plan* untuk menghadapi masa depan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani 2018).Pemberian intervensi dengan terapi suportif membantu subjek untuk meluapkan emosi atau permasalahan yang tidak bisa diungkapkan dengan cara yang positif (Maramis, 1980). Faktor pendukung dalam pelaksanaan serta keberhasilan intervensi disebabkan oleh kesungguhan, motivasi dan kooperatif subjek ketika mengikuti konseling. Subjek merasakan langsung bahwa dirinya merasa nyaman ketika bisa mengungkapkan perasaan yang selama ini dipendamnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pemberian intervensi yang dilakukan diperoleh bahwa konseling suportif berbasis islami (kepemimpinan kenabian) sangat efektif untuk membantu meningkatkan penerimaan diri pada subjek remaja yang mengalami kecemasan. Adapun hasilnya adalah subjek menjadi lebih mampu berfikir lebih realistis untuk menghadapi tantangan yang akan dihadapi di masa datang hal ini dipengaruhi dari adanya kemauan dan kemampuan subjek untuk mengungkapkan pengalaman yang paling menyedihkan sepanjang kehidupannya yang membuat subjek menjadi lebih lega karena adanya tempat yang dianggapnya nyaman untuk menyampaikan perasaan yang sudah lama dipendam. Subjek terlatih lebih bersiap untuk menerima kondisi dirinya seapa adanya dengan segala kelebihan dan kemampuan yang dimilikinya.

Bagi penelitian berikutnya yang hendak meneliti tentang self acceptance pada subjek sangat perlu lagi dibutuhkan penelitian lanjutan yang memberikan intervensi konseling dengan metode yang lain salah satunya

adalah dengan forgiveness karena diasumsikan bahwa rasa penerimaan diri (*self acceptance*) pada subjek kecemasan masih belum sepenuhnya mampu memaafkan terutama pada objek perseorangan yang menjadi sumber kecemasan

DAFTAR PUSTAKA

- APA. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th Ed.). Washington DC and London: American Psychiatric Association
- Adz-Dzakiey. M.H.B. (2009). *Kepemimpinan Kenabian*. Yogyakarta: Islamika
- Budiharto, S. & Himam, F. (2006). Konstruksi Teoritis dan Pengukuran Kepemimpinan Profetik. *Jurnal Psikologi* (Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada). 33 (2), 121-132.
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2014). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24 (1), DOI: 10.1007/s10942-006-0022-5.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8th Ed.). USA: Thomson Brooks/Cole.
- Ellsworth, L. (2007). *Choosing to heal using reality therapy in the treatment of sexually abused children*. New York, London: Routledge.
- Farahanifar, M. (2016). The effect of group consulting based on reality therapy on self-control and resiliency of women having disabled children of Arak city. *International Journal Of Humanities And Cultural Studies*, (2016), 2217–2227.
- Flanagan, J. S., & Flanagan, R. S. (2004). *Counseling and psychotherapy theories in context and practice skills, strategies, and techniques*. Canada: John Wiley Sons, Inc.
- Freud, S., Strachey, J. 1949. *An Outline Of Psychoanalysis*. New York: W.W Norton
- Glasser, W. (2005). Warning: Psychiatry can be hazardous to your mental health. *Journal of Clinical Psychiatry*, 7 (244). <https://doi.org/10.4088/PCC.v07n0208>
- Jahromi, M. K., & Mosallanejad, L. (2014). The impact of reality therapy on metacognition, stress and hope in addicts. *Iranian journal of educational Sociology*, 1(6), 76-84
- Laura A. King (2010). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Nematzadeh, A., & Sary, H. S. (2014). Effectiveness of group reality therapy in increasing the teachers' happiness. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116 (2016), 907–912.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Nutt, D., Griez, E. J. L., Faravelli, C., Zohar, J., & Wiley, J. (2001). *Anxiety disorders*. New York: Tottenham Court Road.
- Shepard, L. A., & Shepard, L. A. (2015). Self-acceptance: The evaluative component of the self concept construct. *American Educational Research Journal*, 16 (2), 139–

160.

Vasile, C. (2013). An evaluation of self-acceptance in adults. *Procedia-sosial and behavioral sciences*, 78, 605-609. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.94.360>

Wubbolding, R.E. (2017). *Reality therapy and self evaluation: The Key to clinet change* (K.Mikel, ed.). Alexandria : Americam Counseling Association