REPOSITORI IAIN KUDUS

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk pribadi sekaligus makhluk sosial. Sifat bawaan manusia sebagai makhluk individu sekaligus makhluk sosial adalah suatu kesatuan bulat yang perlu dioptimalkan secara seimbang, selaras dan serasi. Suatu individu tidak akan dapat menyelenggarakan kehidupannya dengan baik tanpa adanya masyarakat. Manusia membutuhkan bantuan dan kerjasama orang lain dalam mempertahankan hidup dan menyukseskan segala usahanya mengejar keberhasilan dalam kehidupannya.[1] Islam memandang bahwa manusia adalah makhluk Tuhan yang memiliki keunikan, karakteristik, dan keistimewaan tertentu yang tidak dimiliki oleh makhluk lain dengan bentuk raga sebaik-baiknya[2] sebagaimana firman Allah:

لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ۝٤

Artinya : "Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya". (QS. At-Tin : 4)[3]

Manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan satu sama lain, saling membantu, dan hidup berkelompok. Sebagai makhluk sosial tentunya tidak terlepas dari proses interaksi dan komunikasi dengan lainnya untuk mempermudah dalam berinteraksi dengan manusia lainnya. Maka dari itu, manusia sebagai makhluk sosial tentunya ingin memenuhi kebutuhan berinteraksi atau bersosialisasi dengan orang lain. Hal tersebut memicu seseorang untuk menjalin hubungan dengan orang lain yang dimulai dari lingkungan terdekat yaitu

[1]Ichsan Anshory dan Ima Wahyu Putri Utami, *Pengantar Pendidikan*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2018), 4.

[2]Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan: Perdana Publishing, 2018), 118.

[3]Al-Qur'an Surat At-Tiin Ayat 4, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Al-Qur'an, 2016), 1076.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

keluarga lalu kepada lingkungan sosial yang lebih luas seperti teman sebaya, rekan kerja, dan pasangan.[4]

Remaja sebagai pribadi yang sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan menuju kedewasaan, mendambakan dan berusaha untuk menjadi lebih mandiri, bebas atau *independen* dari pengaruh orangtua dan keluarga asal, keluarga tempat mereka dilahirkan dan dibesarkan. Tetapi, pada saat yang sama mereka masih tetap mengharapkan perhatian, dukungan, dan kasih sayang dari orang lain. Keadaan inilah yang mendorong remaja mulai mendambakan teman pendamping hidup, berpacaran, dan menumbuhkan keinginan mereka untuk menikah.[5]

Maka dari itu, selain kebutuhan akan bersosialisasi dengan orang lain manusia juga memiliki kebutuhan akan cinta. Kebutuhan memiliki atau menjadi bagian dari kelompok sosial dan cinta menjadi tujuan yang dominan. Orang sangat peka dengan kesendirian, pengasingan, ditolak lingkungan, dan kehilangan sahabat atau kehilangan cinta. Kebutuhan untuk memiliki ini menjadi penting sepanjang hidup.[6] Menurut Maslow untuk memenuhi kebutuhan tersebut orang mulai membangun hubungan yang dekat dengan lawan jenisnya atau biasa disebut hubungan pacaran.[7]

Teori cinta dalam psikologi sosial berusaha menjelaskan bentuk cinta yang mungkin selama ini dianggap sebagai sesuatu yang abstrak. Cinta memang suatu hal yang akan terbentuk dan bisa diamati dalam perilaku seseorang. Persahabatan antara pria dan wanita juga bisa berubah menjadi percintaan, jika dua individu itu merasa sebagai pasangan potensial seksual. Dalam suatu persahabatan, dapat melahirkan satu proses yang namanya jatuh cinta. Akan tetapi biasanya yang terjadi tidak akan ada proses jatuh cinta dalam persahabatan. Hal ini terjadi karena ada dua perbedaan mendasar antara persahabatan dan

[4]Ferdy, dkk, *Persepsi Generasi Milenial terhadap Toxic Relationship dari Pandangan Transacsional Analysis*, (Jakarta: UKI Atmajaya, 2021), 1.

[5]Kustiah Sunarty dan Alimuddin Mahmud, *Konseling Perkawinan dan Keluarga*, (Makassar, UNM Press, 2016), 15.

[6]Seto Mulyadi, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Gunadarma, 2016), 91.

[7]Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2011), 205.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

percintaan. Percintaan cenderung lebih menitikberatkan pada keinginan dan harapan.[8]

Dalam menjalin cinta tentu seseorang mendambakan kebahagiaan atau keromantisan di dalamnya. Cinta romantis bertumbuh pada awalnya melalui teman biasa, kemudian saling tertarik dan bersahabat (terlihat selalu bersama), dalam persahabatan keduanya diam-diam saling memerhatikan dan saling mempelajari, dan berusaha mencari persamaan-persamaan ide.[9] Sedangkan kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktifitas positif yang yang tidak mempunyai komponen perasaan sama sekali. Gambaran individu yang mendapatkan kebahagiaan yang sejati yaitu individu yang telah dapat mengidentifikasi dan mengolah atau melatih kekuatan dasar yang terdiri atas kekuatan dan keutamaan yang dimilikinya dan menggunakannya pada kehidupan sehari-hari, baik dalam pekerjaan maupun dalam hal cinta.[10]

Keterampilan menjalin berhubungan dengan orang lain merupakan hal yang amat penting bagi kesuksesan seseorang. Maka semua keberhasilan hidup berasal dari memulai hubungan dengan orang yang tepat dan kemudian memperkuat hubungan-hubungan itu dengan menggunakan keterampilan yang baik dalam berhubungan.[11] Namun realitanya, terdapat remaja yang menjalani hubungan percintaan ini malah menjadi hubungan yang tidak sehat bahkan berpengaruh pada perkembangan psikologis yang menjalani hubungan tersebut. Hubungan seperti itu biasa disebut "*toxic relationship*". *Toxic relationship* diistilahkan dengan hubungan yang beracun. Racun dalam sebuah hubungan sering tidak disadari bagi mereka yang terlibat dalam hubungan asmara tersebut.

Toxic relationship dapat memberikan dampak yang tidak baik bagi fisik dan mental seseorang. *Toxic relationship* marak terjadi pada hubungan percintaan yang didominasi adanya keegoisan, kecemburuan yang berlebihan, sulit menjadi diri

[8]Hadi Suyono, *Pengantar Psikologi Sosial Teori dan Terapan*, (Yogyakarta: D&H Pro Media, 2018), 91.

[9]Kustiah Sunarty dan Alimuddin Mahmud, *Konseling Perkawinan dan Keluarga*, (Makassar, UNM Press, 2016), 17.

[10]Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*, (Yogyakarta: Titah Surga, 2018), 26.

[11]Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*, (Yogyakarta: Titah Surga, 2018), 27.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

sendiri, dikendalikan oleh pasangan, terisolasi dari dunia luar dan sikap negatif lainnya. Dari gambaran tersebut terlihat bahwa *toxic relationship* merupakan hubungan yang tidak menyenangkan bagi diri sendiri atau orang lain dan akan menjadi beban bagi orang tersebut seiring berjalannya waktu. Jika racun dalam hubungan ini tidak disadari pada saat menjadi hubungan pacaran, akan memungkinkan berlanjut sampai jenjang pernikahan yang dikhawatirkan terjadinya kekerasan dalam rumah tangga.[12]

Pada intinya *toxic relationship* menyebabkan mereka yang terlibat dan menjalaninya akan kesulitan untuk hidup produktif. Hal tersebut disebabkan karena pada saat hubungan yang dijalani tidak sehat, maka otak dan perilaku akan teracuni dengan pola hubungan seperti itu sehingga sulit dalam menjalani aktifitas sehari-hari. *Toxic relationship* yang dimaksud bukan berarti seluruh pribadi seseorang menjadi *toxic*, tetapi bagaimana perilaku atau hubungan yang tergolong *toxic* (racun). Maka ada 2 hal yang perlu dikenali dalam *toxic relationship* yaitu (1) pahami kembali tujuan dari hubungan yang dijalani. Dengan begitu akan disadari mengenai peran masing-masing dalam hubungan tersebut; (2) Perhatikan beberapa perilaku seperti sikap berbohong, menolak untuk menyelesaikan masalah yang terjadi, tidak mau memaafkan, tidak mau mengakui kesalahan, selalu menyalahkan orang lain, menyakiti secara verbal, berbicara buruk tentang orang lain, bersikap manipulatif, dan menolak untuk mendengarkan permasalahan yang terjadi.[13]

Harapan merupakan aktivitas berpikir yang melibatkan pembulatan tekad dan penyusunan langkah-langkah untuk mencapai tujuan yang dimaksud. Harapan memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan. Kebahagiaan adalah kondisi jiwa yang dimanifestasikan dari perasaan tenang, damai, ridha terhadap diri sendiri, dan puas dengan ketetapan Allah SWT. Ia adalah hal yang condong lestari dan terus menerus berada dalam diri

[12]Very Julianto, *Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis*, (Jurnal Psikologi Integratif, Vol. 8, Nomor 1, 2020), 104.

[13]Zahrah Nabila, *Toxic Relationship: Ketika Sebuah Hubungan Tidak Lagi Menghubungkan*, (Pijar Psikologi, 2017), 2.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

manusia secara umum serta dianggap sebagai isyarat tentang seberapa jauh hubungan seseorang dengan Tuhannya, penciptanya dan pemberi rezeki kepadanya.[14] Kebahagiaan seseorang adalah bentuk dari rizki yang Allah berikan kepada setiap makhluknya yang dikehendaki, maka setiap diri hendaknya senantiasa mengingat kebesaran Allah, sebagaimana disebutkan dalam firmannya:

يَـٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ٱذْكُرُوا۟ نِعْمَتَ ٱللَّهِ عَلَيْكُمْ ۚ هَلْ مِنْ خَـٰلِقٍ غَيْرُ ٱللَّهِ يَرْزُقُكُم مِّنَ ٱلسَّمَآءِ وَٱلْأَرْضِ ۚ لَآ إِلَـٰهَ إِلَّا هُوَ ۖ فَأَنَّىٰ تُؤْفَكُونَ ﴿٣﴾

Artinya : "Hai manusia, ingatlah akan nikmat Allah kepadamu. Adakah Pencipta selain Allah yang dapat memberikan rezki kepada kamu dari langit dan bumi ? tidak ada Tuhan selain dia; Maka Mengapakah kamu berpaling (dari ketauhidan)?" (QS. Faathir : 3)[15]

Harapan hidup bahagia dianggap sebagai aktivitas rasional daripada optimisme yang merupakan pandangan positif kejadian masa depan, bukan hanya kemungkinan, dan bersifat emosional. Kemudian harapan kebahagiaan mempunyai dua faktor yang menyebabkan orang masih mempunyai harapan yaitu kebulatan tekad seperti masih ingin mempertahankan hubungannya walaupun sudah mengetahui bahwa pasangannya *toxic*. Kemudian faktor selanjutnya *pathways thinking* yaitu orang yang mengalami *toxic relationship* bagi dirinya masih mempunyai harapan untuk mengubah pasangan yang dimilikinya ke arah yang lebih baik dan tidak akan melakukan hal yang tidak diinginkan kembali.[16]

[14]Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*, (Yogyakarta: Titah Surga, 2018), 41.

[15]Al-Qur'an Surat Faathir Ayat 3, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Al-Qur'an, 2016), 695.

[16]Very Julianto, *Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis*, (Jurnal Psikologi Integratif, Vol. 8, Nomor 1, 2020), 105.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

Penelitian ini didasarkan pada rasa keprihatinan melihat fenomena toxic relationship yang terjadi dalam sebuah hubungan pada seorang remaja perempuan khususnya yang terjadi di Desa Buaran, Mayong, Jepara. Dikhawatirkan pelaku *toxic relationsip* dapat memunculkan penyakit psikologis karena timbulnya emosi yang negatif. Bentuk emosi negatif dialami diantaranya menjadi pribadi yang pendiam, susah untuk bersosialisasi dengan orang, ruang gerak dalam segala aktivitas yang diinginkan tertutup, dan merasa tertekan. Dimana seharusnya di dalam hubungan asmara mendapatkan perhatian dan belajar berkomitmen untuk bisa ke jenjang pernikahan, namun kenyataannya yang terjadi oleh informan DPS justru terjadi *toxic relationship*. Sehingga informan DPS tidak membiarkan hubungan yang mengganggu kecemasan tersebut berlarut-larut dan peneliti akan berusaha menolong informan agar keluar dari permasalahan yang dihadapi, serta diharapkan dapat mengurangi gangguan kecemasan yang dialaminya.

Dalam penelitian ini peneliti memilih teknik *client centered* dalam bimbingan konseling Islam. Teknik *client centered* merupakan suatu pendekatan yang mengharapkan orang lain akan memandang teorinya sebagai sekumpulan prinsip percobaan yang berkaitan dengan proses terapi. Teknik *client centered* sangat menekankan pada dunia fenomenal informan. Dengan teknik empati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami informan dari perspektif dunia informan. Secara umum teori *client centred* membangun terbinanya hubungan yang hangat dan akrab antara peneliti dengan informan. Peneliti perlu menciptakan suasana kebebasan, kenyamanan dan terlepas dari penilaian hubungan tertentu.[17]

Pendekatan ini memandang manusia secara positif, bahwa manusia memiliki kecenderungan ke arah berfungsi penuh. Dalam konteks hubungan konseling, informan mengalami perasaan-perasaan yang sebelumnya sering diingkari. Informan mengaktualkan potensi dan bergerak ke arah peningkatan kesadaran, spontanitas, kepercayaan diri dan keterarahan.[18] Pendekatan *client centered* diterapkan peneliti

[17]Masdudi, *Bimbingan dan Konseling*, (Cirebon: Nurjati Press, 2015), 55.

[18]Faizah Noer Laela, *Bimbingan Konseling Sosial*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2017), 136.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

pada subjek yang mengalami *toxic relationship* yang kesulitan dalam mengungkapkan perasaan (kecemasan) dan pikiran secara verbal, dalam keberanian untuk mengambil inisiatif terhadap perkembangan arah hidupnya, serta cenderung menunggu petunjuk tentang apa yang sebaiknya mereka lakukan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka perlu adanya penelitian mengenai gangguan kecemasan karena *toxic relationship* agar menjadi acuan untuk para informan dalam meminimalisir dampak yang terjadi serta diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat bagi informan yang memiliki masalah yang sama. Maka dari itu untuk merealisasikan hal tersebut peneliti melakukan penelitian dengan judul **Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Client Centered* dalam Mengurangi Gangguan Kecemasan Karena *Toxic Relationship* (Studi Kasus Seorang Remaja di Desa Buaran, Mayong, Jepara)".**

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana proses pelaksanaan Konseling Islam dengan teknik *client centered* untuk mengurangi gangguan kecemasan informan disebabkan oleh *toxic relationship* pada seorang remaja perempuan di Desa Buaran Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara. Adapun sub fokus dalam penelitian ini adalah menurunkan permasalahan informan yaitu mengurangi gangguan kecemasan dikarenakan terjadi *toxic relationship* dengan menggunakan Konseling Islam melalui teknik *client centered.* Teknik *client centered* merupakan suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara peneliti dengan informan, agar tercapai gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri informan yang ideal) dengan *actual self* (diri informan sesuai kenyataan yang sebenarnya).

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan tersebut, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teknik *client centered* untuk mengurangi gangguan kecemasan karena *toxic relationship* pada seorang remaja

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

perempuan di Desa Buaran Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara?

2. Bagaimana hasil pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teknik *client centered* untuk mengurangi gangguan kecemasan karena *toxic relationship* pada seorang remaja perempuan di Desa Buaran Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas maka tujuan penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teknik *client centered* untuk mengurangi gangguan kecemasan karena *toxic relationship* pada seorang remaja perempuan di Desa Buaran Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara.
2. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan hasil pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teknik *client centered* untuk mengurangi gangguan kecemasan karena *toxic relationship* pada seorang remaja perempuan di Desa Buaran Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara.

E. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang telah dilakukan, maka diharapkan dapat memberi kemanfaatan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan penambahan ilmu pengetahuan dan menambah wawasan, pengetahuan, mengenai upaya peneliti dalam mengatasi gangguan kecemasan akibat *toxic relationship* yang terjadi pada seorang remaja dan dapat membantu pengembangan ilmu mengenai penggunaan teknik *client centered* dalam bimbingan konseling Islam untuk mengurangi gangguan kecemasan pada seorang remaja karena *toxic relationship*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para remaja yang mengalami gangguan kecemasan akibat dari *toxic relationship* sehingga para remaja mampu menjadi individu yang terbebas dari

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

permasalahan psikologis di kemudian hari serta memiliki dampak positif pada kehidupannya sehari-hari.

b. Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi masyarakat mengenai kondisi kecemasan pada remaja yang mengalami *toxic relationship*, sehingga masyarakat dapat memahami dan mengetahui kondisi para remaja yang mengalaminya dengan indikasi bahwa remaja yang mengalami akan cenderung memiliki kondisi mental yang bermasalah.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan menjadi tugas seorang peneliti dengan menggunakan pendekatan *client centered* dalam membantu dan pembimbingan informan untuk mengurangi kecemasan akibat dari *toxic relationship.*

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan bertujuan untuk mempermudah pemahaman dan penelaahan penelitian. Maka untuk mempermudah melihat dan mengetahui pembahasan yang ada pada skripsi ini secara menyeluruh, perlu dikemukakan sistematika yang merupakan kerangka dan pedoman penulisan skripsi. Adapun sistematika penulisannya terdiri dari tiga bagian yaitu sebagai berikut:

1. Bagian Awal Skripsi

Bagian awal skripsi memuat halaman judul, pengesahan majelis penguji ujian munaqosyah, pernyataan keaslian skripsi, abstrak, motto, persembahan, pedoman transliterasi arab-latin, kata pengantar, daftar isi, dan daftar lampiran skripsi.

2. Bagian Utama Skripsi

Bagian Utama terbagi atas bab dan sub bab yaitu sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini terdiri dari latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

BAB II : KERANGKA TEORI

Bab ini berisi teori-teori yang terkait dengan judul, meliputi: *Pertama*: Bimbingan Konseling Islam, meliputi: pengertian bimbingan konseling Islam, tujuan bimbingan konseling Islam, fungsi bimbingan konseling Islam, unsur-unsur bimbingan konseling Islam, asas-asas bimbingan konseling Islam, dan prinsip-prinsip bimbingan konseling Islam. *Kedua*: Teknik *Client Centered*, meliputi: pengertian teknik *client centered*, peran dan fungsi penggunaan teknik *client centered,* tujuan penggunaan teknik *client centered,* langkah-langkah penggunaan teknik *client centered,* dan kelebihan dan kekurangan teknik *client centered. Ketiga*: Gangguan Kecemasan, meliputi: pengertian kecemasan, bentuk kecemasan, reaksi kecemasan. *Keempat*: *Toxic Relationship,* meliputi: pengertian *toxic relationship,* ciri-ciri *toxic relationship.* tingkatan kekerasan akibat *toxic relationship,* dan upaya menghindari *toxic relationship*. *Kelima*: penelitian terdahulu. *Keenam*: kerangka berfikir.

BAB III : METODE PENELITIAN

Dalam bab ini berisikan tentang metode penelitian yang terdiri dari: jenis dan pendekatan, *setting* penelitian, subyek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, pengujian keabsahan data, dan teknik analisis data.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini meliputi: *pertama*: gambaran obyek penelitian di Desa Buaran Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara, dan *kedua*: deskripsi data penelitian tentang pelaksanaan Konseling Islam dengan teknik *client centered* untuk mengurangi gangguan kecemasan karena *toxic relationship*, dan hasil pelaksanaan Konseling Islam dengan teknik *client centered* untuk

REPOSITORI IAIN KUDUS

REPOSITORI IAIN KUDUS

mengurangi gangguan kecemasan karena *toxic relationship*. *Ketiga*: Pembahasan hasil penelitian tentang pelaksanaan Konseling Islam dengan teknik *client centered* untuk mengurangi gangguan kecemasan karena *toxic relationship*, dan hasil pelaksanaan Konseling Islam dengan teknik *client centered* untuk mengurangi gangguan kecemasan karena *toxic relationship*.

BAB V : PENUTUP

Bagian ini terdiri dari simpulan dan saran-saran yang diberikan setelah melaksanakan penelitian sebagai upaya perbaikan.

3. Bagian Akhir Skripsi

Bagian akhir dari skripsi ini berisi tentang daftar pustaka, daftar lampiran dan daftar riwayat pendidikan penulis.

REPOSITORI IAIN KUDUS