

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Obyek Penelitian di Desa Buaran Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara

1. Letak Geografis

Secara geografis Kabupaten Jepara merupakan daerah paling ujung sebelah utara dari Provinsi Jawa Tengah. Kabupaten ini berbatasan dengan Laut Jawa di Barat dan Utara, Kabupaten Pati dan Kabupaten Kudus di Timur, serta Kabupaten Demak di Selatan. Secara topografi Kabupaten Jepara dapat dibagi dalam empat wilayah yaitu wilayah pantai di bagian pesisir Barat dan Utara, wilayah dataran rendah di bagian tengah dan Selatan, wilayah pegunungan di bagian Timur yang merupakan lereng Barat dari Gunung Muria dan wilayah perairan atau kepulauan di bagian utara merupakan serangkaian Kepulauan Karimunjawa.

Secara administratif Kabupaten Jepara terbagi dalam 16 kecamatan (2 kecamatan baru, yaitu Kecamatan Kalinyamatan dan Kembang) yang terbagi dalam 193 desa/kelurahan. Adapun dalam penelitian ini terletak di Desa Buaran yaitu sebuah desa yang terletak di Kecamatan Mayong, Kabupaten Jepara, Provinsi Jawa Tengah. Desa Buaran terdiri dari 4 Dusun, 5 Rukun Warga (RW), dan 43 Rukun Tetangga (RT) dengan luas wilayah menurut penggunaan 512,00 ha. Adapun rinciannya yaitu: luas tanah sawah: 61,00 ha, luas tanah kering: 260,00 ha, luas tanah perkebunan: 73,00 ha, dan luas fasilitas umum: 118,00 ha.

Secara geografis, Desa Buaran Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara berbatasan langsung dengan:

- a. Sebelah utara : Desa Pule, Kecamatan Batealit.
- b. Sebelah selatan : Desa Singorojo, Kecamatan Mayong.
- c. Sebelah timur : Desa Muryolobo, Kecamatan Nalumsari.

- d. Sebelah barat : Desa Ngeroto, Kecamatan Mayong.¹

2. Data Demografis

Desa Buaran terdiri dari 4 Dusun mempunyai jumlah penduduk desa Buaran pada tahun 2021 sebanyak 6.490 orang, terdiri dari laki-laki 3,225 orang dan perempuan 3,265 orang. Dari jumlah penduduk tersebut dapat diperincikan: jumlah penduduk keseluruhan 6.490 orang, jumlah kepala keluarga 2.041 KK, dan kepadatan penduduk 904,30 per KM.

Mata pencaharian merupakan salah satu aspek yang sangat penting di dalam proses pembangunan wilayah. Hal ini untuk menunjukkan seberapa besar tingkat kesejahteraan dan kehidupan masyarakat dalam kaitannya dengan kemajuan pembangunan di wilayah Desa Buaran. Dari data penduduk menurut mata pencaharian, diketahui sebagian besar masyarakat bekerja di sektor pertanian dan ada juga berdagang.²

3. Kehidupan Sosial Budaya

Kehidupan budaya masyarakat di Desa Buaran Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara pada umumnya sangat dipengaruhi oleh budaya orang-orang yang bekerja di sektor pertanian. Budaya masyarakat petani pada umumnya mempunyai etos kerja yang kuat dan jiwa kewirausahaan yang besar. Kehidupan budaya masyarakat ini akan membawa dampak positif bagi pertumbuhan ekonomi daerah, hal itu dapat dilihat antara lain dengan banyaknya jumlah penduduk yang mata pencahariannya tidak tersentral dalam 1 sektor saja, tetapi tersebar di semua sektor-sektor lapangan usaha.

Perilaku masyarakat di Desa Buaran Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara lebih cenderung disebut masyarakat pedesaan. Maka dari itu terdapat adat istiadat

¹Hasil Observasi di Desa Buaran Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara pada Tanggal 27 November 2021.

²Hasil Observasi di Desa Buaran Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara pada Tanggal 27 November 2021.

masyarakat yang masih bersifat pedesaan/tradisional, hal ini Desa Buaran yang berada dan masuk di kecamatan pinggiran. Dengan demikian kelompok adat istiadat yang ada di Desa Buaran Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara dapat dikelompokkan sebagai perilaku masyarakat pedesaan; terdiri dari masyarakat petani dan masyarakat pedagang. Kondisi ini lebih bersifat homogen, yaitu pada sektor agraris.³

Kesadaran beragama di Desa Buaran Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara cukup tinggi, hal itu digambarkan dengan fasilitas tempat-tempat ibadah sangat memadai dan cenderung meningkat baik kuantitas maupun kualitasnya, serta kondusifnya situasi kerukunan antar umat beragama. Mayoritas masyarakat di Desa Buaran memeluk agama Islam. Masyarakat Desa Buaran mempunyai perhatian dan kesadaran yang tinggi mengenai kedudukan agama. Hal ini dilihat dengan banyaknya sarana prasarana ibadah serta kegiatan ibadah yang ada di Desa Buaran, seperti sholat berjamaah di masjid atau musholla, adanya pengajian rutin dan adanya Madrasah Diniyah. Agama berperan sangat penting dalam mengatur sendi-sendi kehidupan manusia dan mengarahkannya kepada kebaikan bersama khususnya di Desa Buaran. Agama merupakan sebuah ajaran kebaikan yang menuntun manusia kembali kepada hakekat kemanusiaannya. Beragama artinya manusia berupaya belajar untuk mengamalkan ajaran agama dalam setiap aspek kehidupan, agar terjalin hubungan yang indah dan harmonis antar sesama, alam semesta maupun dengan Tuhan.

4. Deskripsi Informan
a. Identitas Informan

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| 1) Nama | : DPS |
| 2) Tempat Tanggal Lahir | : Semarang,
23 Desember 1995 |
| 3) Jenis Kelamin | : Perempuan |
| 4) Agama | : Islam |

³Hasil Observasi di Desa Buaran Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara pada Tanggal 27 November 2021.

- 5) Anak Ke : 1 (Pertama)
- 6) Jumlah Saudara Kandung : 1 (Satu)
- 7) Alamat Rumah : Dusun Kepel RT. 05 RW. 04 Desa Buaran Kecamatan Mayong, Jepara.

b. Latar Belakang Informan

DPS lahir di Semarang pada tanggal 23 Desember 1995, merupakan anak pertama dari pasangan Bapak AS dan Ibu L dan mempunyai 1 adik laki-laki. DPS tinggal di Dusun Kepel RT. 05 RW. 04 Desa Buaran Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara. Rumah DPS menghadap ke utara dengan di sebelah selatan, timur dan utara berdampingan dengan rumah warga dan sebelah barat terdapat lahan kosong yang ditanami pohon durian.

Kondisi rumah DPS sendiri berbentuk bangunan kokoh dengan bahan batu bata dan semen, pada bagian luar masih berupa batu bata dan lantainya semen, namun bagian dalam sudah berupa tembok yang sudah di cat dan berlantai keramik serta beratap plafon, di ruang tamu juga ada 3 buah sofa berukuran besar, memiliki 3 buah kamar tidur. Dapur dan kamar mandi di dalam rumah. Selain itu juga mempunyai peralatan elektronik seperti televisi, mesin jahit, pompa air, kompor gas, magicom dan dua buah sepeda motor.⁴

B. Deskripsi Data Penelitian

1. 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

Pelaksanaan proses bimbingan konseling Islam dengan teknik *client centered*, diawali dengan langkah peneliti terlebih dahulu menentukan kesepakatan waktu dan

⁴Hasil Observasi Peneliti di Rumah Informan, di Desa Buaran Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara pada Tanggal 1 Desember 2021.

tempat nya. Dalam penentuan waktu penerapan teknik konseling dan tempat pertemuannya ini, peneliti terlebih dahulu menawarkan kepada informan agar nantinya dalam proses bimbingan konseling akan berjalan lancar dan nyaman. Penetapan waktu dan tempat akan menentukan efektifitas pelaksanaan proses bimbingan konseling untuk mengurangi gangguan kecemasan karena *toxic relationship* yang dialami informan. Untuk itu, peneliti akan menyesuaikan waktunya dengan informan sesuai kesepakatan, selain itu juga peneliti harus berperan dalam menghidupkan suasana dalam layanan konseling agar informan tidak cepat merasa bosan serta peneliti memberikan batasan lamanya konseling akan dijalankan.

Sesudah menentukan waktu dan tempat, peneliti mendiskripsikan terapi *client centred* untuk mengurangi gangguan kecemasan karena *toxic relationship* yang terjadi pada informan, tepatnya pada salah satu remaja perempuan di Desa Buaran Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara. Adapun secara umum proses bimbingan konseling dengan teknik *client centered* ini dibagi atas tiga tahapan:

- a. Tahap Awal : Pada tahap ini peneliti dan informan setelah menetapkan waktu dan tempat, peneliti berusaha mengidentifikasi masalah dan mendefinisikan masalah sesuai dengan permasalahan yang informan alami. Pada tahap awal pertemuan, prosesnya dilakukan sebagaimana pada umumnya dengan mengawali mengucapkan salam, mempersilahkan informan duduk, menanyakan kabar, dan peneliti mengungkapkan ekspresi empati.
- b. Tahap Inti : Pada tahap ini fokus pada mengeksplorasi masalah serta kepedulian peneliti dalam mengatasi masalah informan, kemudian informan mengungkapkan penyebab masalah tentang *toxic relationship* dan kecemasan yang dialami, mengkonfrontasikan masalah kepada informan secara langsung, menggunakan pendekatan yang dapat memberikan semangat dan memperbaiki informan berfikir untuk memperbaiki dan mendidik mereka sendiri, dan mendorong informan menggunakan kemampuan rasional diri pada emosinya.

- c. Tahap Akhir : Pada tahap ini informan sudah mampu memahami masalah, menyimpulkan hasil konseling, dan peneliti memberikan tanda akan berakhir waktu konseling serta menutup konseling. Pada tahap ini juga merupakan tahap evaluasi pada diri informan untuk mengetahui apakah terjadi perubahan positif pada diri informan, sehingga informan mampu mengurangi permasalahan yang dialaminya.

Berdasarkan kesepakatan peneliti dengan informan ditetapkan 3 kali pertemuan dengan jeda waktu beberapa hari. Dikarenakan kondisi informan memiliki tanggungan dalam hal pekerjaan, maka waktu pertemuan menyesuaikan waktu luangnya dan ini akan menjadi kesepakatan oleh kedua belak pihak antara peneliti dan informan. Adapun secara pelaksanaan bimbingan konseling Islam ini, pada pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 27 November 2021, kemudian pada pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 1 Desember 2021, dan yang terakhir pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 12 Desember 2021.

Adapun tempat pelaksanaan proses bimbingan konseling Islami dalam penelitian ini tidaklah hanya dilaksanakan hanya di satu tempat saja. Pada pertemuan awal, peneliti sepakat bertemu di Cafe Stetos Kopi Kalinyamatan Jepara untuk melakukan wawancara tahap kondisi awal, kemudian pada pertemuan kedua dilaksanakan di rumah DPS untuk mengungkapkan lagi berbagai permasalahan yang masih ada pada diri informan pada peneliti, dan pada pertemuan ketiga atau terakhir, dilaksanakan di rumah NWS, dengan alasan informan juga ingin mengetahui dan berkunjung ke rumah peneliti. Tempat pelaksanaan bimbingan konseling Islam ini bersifat fleksibel dan yang terpenting nyaman dan enak untuk mengungkapkan berbagai permasalahan yang dialami informan.

Selanjutnya proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teknik *client centered* yang telah dilakukan oleh peneliti untuk mengurangi gangguan kecemasan karena *toxic relationship* pada salah satu remaja di Desa Buaran Kecamatan Mayong Jepara, menggunakan langkah-

langkah yaitu identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, *treatment*, dan evaluasi atau *follow up*. Analisa tersebut menggunakan analisis deskriptif kualitatif sehingga peneliti mendeskripsikan dari data-data yang telah diperoleh selama di lapangan.

a. Identifikasi Masalah

Langkah ini untuk mengetahui berbagai permasalahan yang dialami beserta bentuk kecemasan yang nampak pada informan. Dalam hal ini peneliti, melakukan observasi dan melakukan wawancara langsung dengan informan dikarenakan permasalahan termasuk ke dalam ranah pribadi, guna untuk mencari informasi yang lebih mendalam perihal hubungan yang *toxic* yang dialami oleh informan. Proses identifikasi masalah ini membutuhkan waktu yang cukup lama agar tidak ada kekeliruan dalam menentukan masalah dan bentuk kecemasan yang dialami informan. Makanya dalam identifikasi masalah informan ini, peneliti melakukan observasi dan bertanya langsung atau melakukan wawancara dengan informan untuk mencari data-data yang terkait dengan masalah yang dihadapi informan terutama gejala kecemasan yang nampak sebelum melakukan konseling dengan teknik *client centered*.

Permasalahan merupakan masalah yang dihadapi informan dan merupakan inti dari proses bimbingan konseling Islam yang akan dijalankan serta diatasi. Untuk mengatasi permasalahan terkadang dibutuhkan layanan konseling individual untuk membantu individu memenuhi kebutuhan yang dirasakan penting saat ini dan berkaitan dengan perencanaan masa depan berdasarkan pemahaman informan. Layanan konseling individual diperlukan bagi individu (informan) yang mengalami masalah berat dalam kehidupannya, agar di kehidupan yang akan mendatang, informan mampu mengatasi masalah yang dihadapi tanpa bantuan peneliti.

Dari hasil pengamatan dan wawancara langsung dengan informan, maka dapat diperoleh gejala kecemasan yang dialami informan, yaitu pada saat

informan mulai menceritakan permasalahan yang dialami dengan pasangan informan merasa gugup dan tidak tenang hal ini dilihat dari raut wajah informan dan gesture tubuh, namun informan masih bisa menceritakan masalahnya secara detail dan bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan, hanya saja ketika ada pertanyaan yang dianggap informan mengena di hati informan sehingga membuat ingatan buruk tentang apa yang telah dilakukan pasangan terhadap informan. Dalam menjawab pertanyaan tadi muncul reaksi dari diri informan yaitu diantaranya pandangannya menuju ke trigger, tangannya bergetar dan muncul keringat dingin sehingga informan butuh waktu sebentar untuk diam sampai bisa melanjutkan bercerita, selain itu jika emosi informan sudah sampai puncak dia akan menangis jadi permasalahan informan ini sangat berdampak bagi psikis informan.

Menjalin hubungan dengan teman dekat merupakan hal yang sering terjadi dan lumrah pada periode remaja termasuk pada diri informan dengan teman laki-lakinya. Perasaan jatuh cinta yang dialami informan saat awal-awal menjalin hubungan membuat informan menjadi sangat bahagia. Namun seiring perjalanan waktu, hubungan dengan teman dekat tidak sepenuhnya bisa berjalan dengan mulus atau baik-baik saja. Akan ada permasalahan yang muncul di antara kedua individu di mana penyelesaiannya tidak selalu berjalan dengan baik atau tidak sesuai dengan keinginan sebagaimana yang dialami informan saat ini.

Sebagaimana diketahui dari awal DPS memiliki teman laki-laki, bisa dikatakan teman dekat atau juga tidak karena dari awal memang tidak ada kejelasan status tetapi keduanya sudah saling komitmen. Sebelum DPS dekat sama teman laki-lakinya, sedikit banyak DPS sudah mengetahui tentang kisah masa lalu teman laki-lakinya, dan awal-awal menjalani hubungan memang DPS duluan yang berusaha dekat, dan teman laki-lakinya juga terbuka karena memang lagi sendiri (*singgle*), sampai keduanya jadi lebih dekat. Di tahun pertama hubungan, tahun 2018 keduanya baik-baik saja

hanya saja satu tahun terakhir ini DPS merasa sikap teman laki-lakinya mulai berubah sama DPS dimana teman laki-lakinya mulai acuh tak acuh dengan DPS, mulai menjaga jarak dan teman laki-lakinya tidak jujur dengan DPS. DPS merasa tertekan dengan keadaan tersebut karena DPS sudah berfikir ke depan terlalu jauh. Selain itu karena faktor usia juga banyak orang di sekeliling DPS yang menekan untuk segera menikah, namun orang yang diharapkan bisa bekerjasama dengan DPS ternyata melakukan hal yang membuat DPS menjadi bimbang dan sering menyakiti hati DPS.

DPS merasa mengalami permasalahan yang terjebak dalam hubungan yang tidak sehat atau *toxic relationship* dengan teman dekatnya. Hubungan yang telah terjalin sampai sekarang berjalan dengan tidak sesuai harapan. Teman dekatnya belum bisa sepenuhnya bertanggung jawab dan belum bisa diajak berkomitmen menuju ke jenjang pernikahan. Berbagai alasan yang berkembang, seperti teman dekatnya merupakan anak pertama sehingga mau tidak mau harus membantu perekonomian keluarga, juga karena teman dekatnya yang merasa masih sering ingat dengan mantan kekasih sebelumnya, menjadikan hubungan ini menjadi putus nyambung. Hubungan yang bermasalah inilah yang menjadi masalah DPS, sehingga DPS mengalami kecemasan dan stress dalam hidupnya. Hal ini juga berakibat pengaruh buruk bagi kesehatannya, fisik serta mentalnya. Dan juga sangat mengganggu aktivitasnya dalam pekerjaan karena terus ingat dengan hubungannya yang dijalani selama ini.

b. Diagnosa

Setelah identifikasi masalah informan, langkah selanjutnya adalah diagnosa yaitu langkah menetapkan yang dihadapi beserta sebab adanya masalah. Dalam langkah ini peneliti melakukan kegiatan pengumpulan data mengenai berbagai hal yang menjadi latar belakang dan diduga mempunyai keterkaitan dengan gejala yang dihadapinya.

Dari hasil identifikasi masalah informan, ditemui bahwa masalah dialami informan adalah mengalami

gangguan kecemasan akibat *toxic relationship*. Berdasarkan apa yang diceritakan informan terkait dengan permasalahan yang terjadi dalam hubungannya, yang berulang kali dikecewakan dan berulang kali putus nyambung tanpa adanya kejelasan, maka permasalahannya cenderung pada teman laki-lakinya, namun yang difokuskan dalam hal ini adalah bagaimana informan bisa keluar dari hubungan *toxic* dan membuat keadaan informan menjadi lebih baik, mengurangi gangguan kecemasan yang ada pada dirinya, dan membuat keputusan akhir terhadap hubungannya.

Indikasi dari *toxic relationship* ini pertama, bahwa informan merasa tidak dihargai oleh pasangannya. Semisal ketika informan merasa ada salah, maka informan lebih suka membicarakan langsung dengan pasangannya. Tetapi kalau teman laki-lakinya, ketika ada masalah tidak pernah mau menyelesaikan permasalahannya. Teman laki-lakinya cenderung diam saja seperti tidak terjadi masalah. Teman laki-lakinya tidak bisa diajak untuk kerjasama dalam menyelesaikan masalah. Terlebih ketika teman laki-lakinya ingat lagi pada mantan kekasihnya, dia tidak mau mengusahakan untuk melupakannya dan memperkuat hubungan dengan informan atau menyampingkan egonya. Informan merasa khawatir teman laki-lakinya balik sama mantan kekasihnya, soalnya berkali-kali teman laki-lakinya berjanji melupakannya tetapi sering mengingkari sendiri, jadi itu yang membuat informan tidak tenang.

Kedua, ketika teman laki-lakinya yang lama menghilang dan tidak menghubungi informan sama sekali, tiba-tiba menghubungi informan untuk meminta maaf dan berusaha untuk memperbaiki hubungannya. Baru beberapa hari memperbaiki hubungan, tiba-tiba teman laki-lakinya menghilang lagi, tidak menghubungi informan lagi, dan tidak berhenti di situ, informan mencoba mencari informasi tentang teman laki-lakinya. Dari informasi yang diperoleh dari temannya menceritakan ke informan bahwa teman laki-

lakinya masih ingat lagi dengan mantan kekasihnya. Disini yang menjadikan informan bingung yang sudah berniat menjauh tetapi teman laki-lakinya datang kembali, setelah diberi kesempatan ternyata belum berubah dan semakin menyakiti hati informan.

Ketiga, teman laki-lakinya itu orangnya ramah sama cewek-cewek lain. Padahal kalau sama informan cenderung acuh tak acuh, teman laki-lakinya sangat membatasi informan dan tidak boleh ada yang mengetahui kalau informan itu pasangannya. Informan juga sering melihat teman laki-lakinya di sosial media, akrab sama pengikutnya dengan saling berbalas komentar. Dan yang membuat informan sakit hati dengan teman laki-lakinya, karena tidak pernah mau berkata jujur ketika dekat dengan teman perempuan lainnya, semisal ada yang *upload* foto *screenshot* chat dengan teman laki-lakinya, dan informan merasa itu tidak wajar kalau sebatas ukuran sebagai teman.

Keempat, menurut informan memang teman laki-lakinya tidak pernah percaya sama informan, teman laki-lakinya sama informan itu tidak benar-benar menyukai informan, dan merasa informan saja yang menginginkan hubungan ini. Akibatnya hubungan ini mengalir saja seperti tidak ada tujuan yang pasti. Teman laki-lakinya cenderung egois, sehingga yang terjadi putus nyambung. Ketika teman laki-lakinya tidak dekat informan, dia dekat mantan kekasihnya, kesannya hubungannya menggantung. Informan merasa kurang dihargai tetapi teman laki-lakinya juga tidak mau melepaskan atau memutuskan dengan informan. Informan merasa hanya tempat pelampiasan saja, diberi harapan tetapi tidak tulus.

Dari hubungan yang terjalin dengan penuh ketidakpastian tersebut, maka diperoleh gejala-gejala psikis yang dialami informan sebagai refleksi dari permasalahan sebelum pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teknik *client centered*, diantaranya yaitu: susah tidur di malam hari, sering bermimpi buruk, dan ketika bangun keluar keringat dingin, susah percaya dengan orang lain, merasa bahwa

pasangannya diguna-guna oleh mantannya, mudah tersinggung dan marah, was-was dan merasa tidak tenang, merasa tertekan dengan kondisi, dan nafsu makan berkurang.

c. Prognosa

Setelah peneliti menetapkan permasalahan pada informan, langkah selanjutnya yaitu prognosa. Langkah ini untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi informan. Dalam hal ini peneliti menetapkan jenis terapi apa yang sesuai dengan masalah informan agar proses konseling berjalan dengan lancar dan maksimal.

Setelah melihat permasalahan informan beserta dampak yang terjadi, peneliti memberikan konseling Islami dengan teknik *client centred* dengan menggunakan beberapa pendekatan yang ada dalam terapi tersebut. Seperti yang diketahui teknik *client centred* merupakan teknik konseling dimana yang paling berperan adalah diri informan sendiri, informan dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang dihadapinya. Peneliti sebagai partner dan pencipta situasinya untuk bisa berkembang sendiri. Dilihat dari situasi informan, ia merasa mengalami gangguan kecemasan disebabkan oleh hubungan *toxic* yang dijalaninya. Teknik *client centred* ini memberi bantuan kepada informan agar informan menumpahkan seluruh isi hati dan perasaannya terkait berbagai bentuk permasalahan yang dihadapi kepada peneliti. Peneliti berperan sebagai pendengar setia yang juga menjaga kerahasiaan permasalahan yang dihadapi informan.

Jenis terapi *client centered* ini dilaksanakan oleh peneliti tiga kali pertemuan dimana pertemuan pertemuan pertama dilaksanakan pada hari sabtu pada tanggal 27 November 2021. Pertemuan pertama dilaksanakan kurang lebih dua jam di tempat Cafe Stotos Kopi yang berada di Kalinyamatan Jepara. Pada kesempatan ini informan mulai menceritakan awal-awal permasalahan yang dihadapi, dimana informan

merasa memiliki teman laki-laki, bisa dikatakan sebagai teman dekat dan juga bisa dikatakan tidak sebagai teman dekat. Namun keduanya merasa sudah berkomitmen untuk menjalin hubungan. Di tahun pertama menjalin hubungan keduanya baik-baik saja, namun tahun-tahun terakhir sikap teman laki-lakinya mulai berubah dan susah diajak berkomunikasi hingga akhirnya menghilang.

Kemudian pertemuan kedua dilaksanakan kurang lebih dua jam di rumah informan pada tanggal 1 Desember 2021. Pada kesempatan kali ini informan bercerita bahwa teman laki-lakinya menghubungi informan kembali setelah menghilang dan tidak menghubungi informan sama sekali. Teman laki-lakinya berjanji tidak akan mengulangi kesalahan yang sama dan ingin memperbaiki hubungan yang telah dijalin. Informanpun akhirnya menerima kembali teman laki-lakinya dan teman laki-lakinya merasa sudah berubah dan bahkan lebih baik sikapnya dari awal-awal dahulu. Informanpun berfikir bahwa masalah akan selesai, tetapi ternyata beberapa hari baikan, teman laki-lakinya menghilang lagi dan tidak menghubungi informan lagi. Dan ternyata teman laki-lakinya masih memikirkan mantan kekasihnya yang dahulu.

Selanjutnya pada pertemuan ketiga dilaksanakan hampir tiga jam lebih di rumah peneliti pada tanggal 12 Desember 2021. Pada kesempatan ini informan bercerita kembali berkaitan dengan hubungan informan dengan teman laki-lakinya pada tanggal 6 Desember 2021, teman laki-lakinya menghubungi informan lewat chat dan ingin mengakhiri hubungannya dengan informan. Ketika teman-laki-lakinya ingin mengakhiri hubungan dengan informan, disitu informan sudah mulai menerima dengan keputusan yang diberikan teman laki-lakinya, meskipun informan belum sepenuhnya ikhlas. Dan ini dianggap sebagai keputusan akhir dari informan untuk benar-benar mengakhiri hubungan. Ketika nanti teman laki-lakinya berubah lagi dan ingin menjalin hubungan lagi dengan informan,

maka informan sudah tegas tidak ingin menerima lagi teman laki-lakinya, karena informan sudah terlalu lama merasakan sakit hati dan tidak mau mengulanginya lagi.

Dari hasil permasalahan di atas dapat diketahui bahwa penerapan konseling dengan terapi *client centered* merupakan cara yang efektif dalam mengatasi masalah yang dihadapi informan, sebab pendekatan konseling *client centered* dapat membantu informan mengekspresikan dirinya pada penekanan pikiran-pikiran yang tidak sesuai menjadi ke arah yang lebih sesuai dalam kehidupannya. Oleh sebab itu, konseling *client centered* dapat dilakukan dalam intensitas yang sering, sehingga usaha dan tujuan dalam menyelesaikan masalah dapat teratasi.

d. **Treatment atau Langkah Terapi**

Setelah peneliti menetapkan terapi yang sesuai dengan masalah informan, langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan bantuan apa yang telah ditetapkan dalam langkah prognosa. Dalam hal ini peneliti mulai memberi bantuan dengan jenis terapi yang sudah ditentukan yaitu dengan teknik *client centered*. Hal ini sangatlah penting di dalam proses konseling karena langkah ini sangat menentukan sejauhmana keberhasilan peneliti dalam membantu masalah informan.

Tujuan terapi dengan teknik *client centered* ini, dimana yang paling berperan adalah diri informan sendiri, informan dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang dihadapinya. Informan diberi kesempatan oleh peneliti untuk mengemukakan masalah, perasaan dan pikiran-pikirannya secara bebas. Maka dari itu, teknik ini dikatakan bahwa seseorang yang mempunyai masalah pada dasarnya tetap memiliki potensi dan mampu mengatasi masalahnya sendiri. Jadi konseling dengan teknik *client centered* adalah terapi yang berpusat pada diri informan, dimana peneliti hanya memberikan bantuan berupa saran setelah informan mengungkapkan permasalahannya terkait dengan hubungan *toxic* yang

dijalaninya. Serta mengawasi informan pada saat mendapatkan pemberian terapi tersebut agar informan dapat berkembang atau keluar dari masalah yang dihadapinya tentunya gangguan kecemasan yang dialami informan semakin berkurang.

Teknik *client centered* ini merupakan suatu cara yang penekanan masalah adalah dalam hal mengurangi gangguan kecemasan informan akibat *toxic relationship* dan mengutamakan hubungan konseling ketimbang perkataan dan perbuatan peneliti. Penerapan konseling dengan teknik *client centered* didasari oleh paham filsafat dan sikap peneliti tersebut. Karena itu teknik *client centered* berkisar antara lain pada cara-cara penerimaan pernyataan dan komunikasi, menghargai orang lain dan memahaminya (informan). Berikut teknik yang digunakan peneliti dalam penerapan teknik *client centered*:

1) Penerimaan (*Acceptance*)

Sebagai peneliti harus menerima apa adanya informan pada saat awal pertemuan hingga akhir pertemuan. Dimana peneliti harus menerima apa adanya informan dalam berbagai masalah yang dihadapi oleh informan. Peneliti hendaknya senantiasa melihat, mendengarkan dan memahami apa yang dikemukakan informan, sehingga informan akan merasa dihargai dan diperhatikan yang diharapkan akan muncul rasa percaya informan dan informan akan lebih tertarik dalam pembicaraan.

Sebagai bentuk penerimaan informan peneliti menyapa dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar untuk memupuk keakraban sebelum konseling dilakukan. Semisal di awal pertemuan pertama peneliti menanyakan kabar ke informan dan informan menjawabnya dengan menjawab alhamdulillah kabar baik dan informan merasa lagi senang karena sebahis healing dari pantai. Dan memang ketika informan merasa kurang enak pikirannya, informan sering bermain di pantai agar sedikit lebih tenang pikirannya.

Pertemuan kedua, informan meminta maaf kepada peneliti karena konseling kedua bertempat di rumah informan. Informan pada saat itu merasa lagi kurang enak badan, makanya meminta peneliti datang ke rumahnya dan informan meminta maaf karena jarak rumahnya cukup jauh. Peneliti pun berupaya menerima informan, dan menanyakan informan apakah sudah berobat, dan informan menjawabnya sudah dan sudah merasa mendingan. Informan memang yang menginginkan agar konseling kali ini dilakukan di rumahnya, sehingga peneliti merasa proses konseling yang dilakukan tidak akan mengganggu kondisi informan yang lagi kurang enak badan.

Pada pertemuan ketiga, konseling dilakukan di rumah peneliti. Peneliti pun menerima informan dengan mempersilahkan duduk di ruang tamu dan menanyakan ke informan tentang perjalanannya menuju ke rumah peneliti, dan informan menjawab alhamdulillah aman, dengan mengikuti google maps sehingga sampai ke rumah peneliti. Pada pertemuan ini merupakan akhir pertemuan konseling karena informan sudah memutuskan untuk mengambil jalan yang terbaik tentang hubungannya.

2) Hormat (*Respect*)

Sebagai peneliti perlu menghormati yang menjadi privasi informan dan menghormati masalah yang dihadapi informan agar tidak menyinggung perasaannya. Sebagai kelanjutan dari penerimaan masalah yang dialami informan, peneliti hendaklah menghormati privasi informan dengan tidak menanyakan sesuatu yang dapat menyinggung perasaan informan. Selain itu, peneliti juga hendaklah menghormati waktu informan pada saat proses konseling. Peneliti tidak boleh memaksakan informan menjalani proses konseling ketika informan memiliki banyak pekerjaan, dan sebaiknya menetapkan waktu yang sesuai untuk proses konseling. Peneliti juga perlu

menerima informan apa adanya, tidak menyalahkan, menerima pendapat dan pandangan informan tanpa menilai atau mencela. Peneliti diharapkan lebih terbuka dalam berkomunikasi sehingga memberi kenyamanan pada informan.

Konseling dengan teknik *client centered* dilaksanakan tiga kali pertemuan, dimana di setiap pertemuan peneliti memberikan waktu sesuai kesepakatan. Apabila dalam waktu yang sudah ditentukan belum mampu menyelesaikan masalah, maka peneliti akan mengatur jadwal kembali untuk proses konseling selanjutnya. Dalam konseling ini tentunya menggunakan asas kerahasiaan, jadi saat informan bercerita tidak perlu khawatir karena apapun yang dibicarakan, kerahasiaannya bisa dijamin, selanjutnya ada asas kesukarelaan, yang artinya informan melaksanakan konseling atas kemauan sendiri tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

3) Mengerti, Memahami (*Understanding*)

Sebagai peneliti hendaknya mengerti dan memahami permasalahan informan dan menganggap bahwa apa yang dikatakan oleh informan adalah benar. Peneliti perlu menerapkan sikap empati yang tinggi agar informan merasa nyaman merasa difahami dan diperhatikan. Peneliti hendaknya menjadi pendengar yang setia kepada informan dan memberi respon yang membuat informan merasa difahami. Hal ini penting dilakukan, karena apabila peneliti menunjukkan minat dan memahami informan, informan akan lebih terbuka untuk menceritakan permasalahannya.

Dalam menceritakan semua permasalahannya, informan harus atas kemauannya sendiri dan bisa terbuka ke peneliti agar proses konseling berjalan dengan lancar dan penyelesaian masalah menjadi semakin mudah. Dari hasil dialog diketahui permasalahan mendasar yang dialami informan yaitu adanya hubungan

yang tidak sehat atau *toxic relationship*. Hubungan yang telah terjalin dengan teman laki-lakinya berjalan tidak sesuai harapan. Teman laki-lakinya belum bisa sepenuhnya bertanggung jawab dan belum bisa diajak berkomitmen menuju ke jenjang pernikahan. Berbagai alasan yang berkembang, seperti teman laki-lakinya merupakan anak pertama sehingga harus membantu perekonomian keluarga, kemudian juga karena teman laki-lakinya merasa masih sering ingat dengan mantan kekasih sebelumnya. Akibatnya hubungan informan dengan teman dekatnya putus nyambung, sehingga menjadikan informan mengalami kecemasan dan stress yang berat dalam hidupnya. Dari permasalahan yang dihadapi, tentunya peneliti berupa memahami dan mengerti, sehingga sedikit banyak dapat memberikan saran kepada informan.

4) Menentramkan hati dan meyakinkan (*Reassurance*)

Sebagai peneliti hendaknya memberikan dukungan terhadap pernyataan positif informan agar lebih yakin dan percaya diri. Peneliti diharapkan juga memberikan dukungan yang bisa meyakinkan informan untuk tetap semangat dan tidak menyerah dalam menyelesaikan masalahnya. Dukungan yang diberikan peneliti berupa keyakinan agar informan tidak menyerah dan tidak putus asa sebelum mencoba. Barang siapa tidak mau mencoba maka tidak tahu hasilnya akan berhasil atau tidak. Maka dengan keyakinan tersebut, informan akan lebih percaya diri, bersemangat dan berusaha lebih keras keluar dari permasalahannya.

Pada pertemuan akhir, informan membuat keputusan bahwa hubungannya dengan teman laki-lakinya sudah berakhir, dan informan sudah menentukan keputusannya ini sudah keputusan akhir dan tidak mau berubah pikiran lagi dengan menerima kembali teman laki-lakinya. Untuk itu peneliti memberikan dukungan untuk menentramkan hati informan, bahwasannya

keputusan yang diambil memang tidak mudah bagi informan. Namun setelah apa yang informan alami, rasakan, dan sudah diupayakan, tetapi akhirnya memang tidak bisa sesuai dengan apa yang diharapkan, tetapi Allah mengetahui yang terbaik buat informan, seperti yang sudah tertulis dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah: 216 yang artinya *"bisa jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan bisa jadi kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu; Allah Maha mengetahui sedang kamu tidak"*. Dan inilah cara Allah menjaga informan meski harus melewati jalan yang panjang.

5) Dorongan (*Encouragement*)

Sebagai peneliti hendaknya selalu memberi dorongan dan semangat kepada informan. Upaya ini agar informan selalu terlibat dalam pembicaraan dan membuka dirinya serta agar informan lebih semangat untuk menyampaikan masalahnya sehingga pembicaraan mengarah pada sasaran atau tujuan konseling. Dorongan ini diucapkan ketika proses dialog berlangsung dengan kata-kata singkat seperti "oh ya.., terus.., lalu..". Dalam teknik ini, peneliti sangat berperan penting untuk menyakinkan informan bahwa informan mampu memecahkan permasalahannya sendiri. Sebagai dorongan dan motivasi kepada informan, peneliti memberikan beberapa kata-kata motivasi agar dapat menjadi pembakar semangat untuk informan supaya berubah. Selain itu, peneliti juga menggunakan dalil yang sesuai untuk menjadi motivasi informan.

6) Pertanyaan Bebas (*Limited Questioning*)

Sebagai peneliti juga diperlukan memberikan pertanyaan untuk memancing informan agar mau berbicara dan mengungkapkan perasaan, pengalaman atau pemikirannya seperti "apakah dia pernah menyampaikan alasannya?". Pertanyaan bebas penting dilakukan untuk menggali permasalahan yang lebih mendalam, sehingga

peneliti bisa menganalisis bentuk permasalahannya dan peneliti dapat memberikan saran-saran sesuai inti masalahnya. Peneliti memberi saran agar informan bisa lapang dada dalam menghadapi permasalahannya. Sehingga informan bisa menerima kenyataan yang dialami dan tetap berusaha dalam penyelesaian masalahnya. Informan juga dapat membuktikan bahwa dirinya mampu melakukan yang terbaik dan bisa menerima apapun hasil yang akan terjadi.

Tahap ini juga bisa menjadi tahap eksplorasi permasalahan. Dimana peneliti menyimpulkan di awal tahun pertama hubungan, informan dan teman laki-lakinya saling memberi umpan balik yang baik. Dimana teman laki-lakinya yang lebih inisiatif menghubungi informan, mengajak jalan, ketika informan tidak ada kabar dia juga mencarinya. Tetapi di tahun berikutnya, setelahnya teman laki-lakinya cenderung kebalikannya. Informan yang mencari teman laki-lakinya, dimana fase ini teman laki-lakinya benar-benar tidak mau bertemu, ketika di chat tidak dibalas. Peneliti pun menanyakan ke informan mengapa teman laki-lakinya berbuat seperti itu, alasannya teman dekatnya bilanganya malas, tidak *mood*, tidak mau diajak ketemuan dengan informan.

7) Memantulkan Pertanyaan dan Perasaan (*Reflection*)

Sebagai peneliti juga diharapkan memiliki kemampuan dalam memantulkan pertanyaan ketika sedang berdialog dengan informan. Pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan oleh peneliti ketika sedang dialog penting dilakukan sebagai bentuk, peneliti mengikuti alur cerita permasalahan yang diceritakan oleh informan. Upaya ini dilakukan peneliti untuk memperoleh informasi lebih dalam tentang apa yang dirasakan informan dengan memantulkan kembali perasaan dan pemikiran informan seperti “jadi bisa dikatakan kalau dia itu...”. Dengan timbal balik yang diberikan peneliti pada informan, informan diharapkan juga mulai

aktif dalam menyelesaikan masalahnya sendiri dan dengan keyakinan yang diberikan oleh peneliti bahwa yang dilakukan itu baik. Maka informan lebih yakin dan menjadi percaya diri dalam melakukan hal-hal positif untuk menyelesaikan masalahnya.

e. Wawancara

Kegiatan wawancara atau tahapan dialog dengan kekhasan teknik *client centered* menekankan pada sikap dan kepercayaan dalam proses terapi antara peneliti dengan informan. Efektifitas dari wawancara ini adalah pada sifat kehangatan, ketulusan, penerimaan nonposesif dan empati yang akurat. Peneliti dalam terapi *client centered* beranggapan bahwa informan sanggup menentukan dan menjernihkan tujuannya sendiri. Dalam kegiatan wawancara/dialog, peneliti perlu mendengarkan berbagai permasalahan yang diungkapkan informan. Peneliti perlu mendorong informan agar bersedia mendengarkan dirinya sendiri dan mengikuti arahnya sendiri terutama pada saat informan membuat pilihan yang bukan merupakan pilihan yang diharapkan peneliti. Dalam suasana ini informan merupakan narator aktif yang membangun terapi secara interaktif dan sinergis untuk perubahan yang positif. Berikut merupakan proses dialog dalam bimbingan konseling Islam dengan teknik *client centered* yang dilakukan peneliti dalam memberikan *treatmentnya*:

1) Penerimaan

Pada tahap ini, peneliti menerima apa adanya dari seorang informan. Di mana pada awal pertemuan ini, peneliti menyapa dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar untuk memupuk keakraban sebelum konseling dilakukan. Contoh kutipan hasil wawancara dari dialog peneliti dengan informan mengenai sikap penerimaan antara peneliti dan informan dapat dilihat pada lampiran verbatim konseling individu

pada pertemuan 1 di baris pertama sampai dengan baris ke sebelas.⁵

2) Hormat

Pada tahapan ini, peneliti menghormati informan dengan menanyakan terlebih dahulu sebelum proses konseling dilakukan. Dalam kegiatan wawancara ini juga perlu disepakati aturan dan asas-asas dalam kegiatan konseling dengan teknik *client centered*. Ketika ada kesepakatan di awal kegiatan, diharapkan proses konseling berjalan sesuai yang telah direncanakan. Contoh kutipan hasil wawancara dari dialog peneliti dengan informan mengenai sikap hormat dapat dilihat pada lampiran verbatim konseling individu pada pertemuan 1 di baris dua belas sampai dengan baris ke tujuh belas.⁶

3) Mengerti, memahami

Pada tahap ini, informan perlu mengerti dan memahami asas keterbukaan ketika proses konseling dilaksanakan. Dalam kegiatan wawancara ini, peneliti diharapkan memiliki sikap terbuka dengan menyampaikan semua masalah yang dihadapi, agar peneliti memahami dan mengerti permasalahan yang terjadi. Contoh kutipan hasil wawancara dari dialog peneliti dengan informan mengenai bentuk pemahaman dapat dilihat pada lampiran verbatim konseling individu pada pertemuan 2 di baris sembilan belas sampai dengan baris ke dua puluh dua.⁷

4) Menentramkan hati dan meyakinkan

Pada tahap ini, peneliti memberikan dorongan kepada informan agar ketika memiliki permasalahan tidak dipendam sendiri dan perlu juga disampaikan kepada orang yang dapat dipercaya. Peneliti meyakinkan informan dengan menceritakan permasalahan kepada orang yang

⁵Kutipan Hasil Wawancara Peneliti dengan Informan, 27 November 2021.

⁶Kutipan Hasil Wawancara Peneliti dengan Informan, 27 November 2021.

⁷Kutipan Hasil Wawancara Peneliti dengan Informan, 27 November 2021.

dapat dipercaya, informan akan merasa lega. Contoh kutipan hasil wawancara dari dialog peneliti dengan informan mengenai bentuk meyakinkan dapat dilihat pada lampiran verbatim konseling individu pada pertemuan 3 di baris enam puluh tiga sampai dengan baris ke enam puluh delapan.⁸

5) Dorongan

Pada tahap ini, peneliti memberi dorongan dan motivasi kepada informan bahwa permasalahan yang dihadapi akan dapat dilewati dengan baik dengan perlu mengikhlaskannya dengan apa yang telah terjadi. Contoh kutipan hasil wawancara dari dialog peneliti dengan informan mengenai bentuk dorongan dapat dilihat pada lampiran verbatim konseling individu pada pertemuan 3 di baris delapan belas sampai dengan baris ke dua puluh satu.⁹

6) Pertanyaan Bebas

Pada tahap ini, peneliti memberikan pertanyaan bebas untuk memancing informan agar mau mengungkapkan pangkal dari awal mula terjadinya permasalahan yang dihadapi. Contoh kutipan hasil wawancara dari dialog peneliti dengan informan mengenai bentuk pertanyaan bebas dapat dilihat pada lampiran verbatim konseling individu pada pertemuan 1 di baris empat puluh enam sampai dengan baris ke lima puluh tiga.¹⁰

7) Memantulkan Pertanyaan dan Perasaan

Pada tahap ini, peneliti berupaya untuk memperoleh informasi lebih dalam tentang apa yang dirasakan informan dengan memantulkan kembali perasaan dan pemikiran informan. Contoh kutipan hasil wawancara dari dialog peneliti dengan informan mengenai bentuk memantulkan

⁸Kutipan Hasil Wawancara Peneliti dengan Informan, 27 November 2021.

⁹Kutipan Hasil Wawancara Peneliti dengan Informan, 12 Desember 2021.

¹⁰Kutipan Hasil Wawancara Peneliti dengan Informan, 27 November 2021.

pertanyaan dan perasaan dapat dilihat pada lampiran verbatim konseling individu pada pertemuan 1 di baris tujuh puluh delapan sampai dengan baris ke delapan puluh lima.¹¹

f. Evaluasi/Follow Up

Setelah peneliti memberi terapi kepada informan, langkah selanjutnya adalah melakukan evaluasi atau *follow up*. Yang dimaksudkan disini yaitu untuk mengetahui sejauhmana langkah konseling yang telah dilakukan mencapai hasilnya. Dalam langkah *follow up* atau tindak lanjut, dilihat perkembangannya selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.

Setelah diadakan teknik terapi *client centered* kepada informan, peneliti melihat adanya perubahan ke arah yang lebih baik dari informan. Informan sudah berani mengambil keputusan dengan mengakhiri hubungan yang dirasa tidak sehat ini (*toxic relationship*). Informan merasa lebih lega, walaupun masih merasa kecewa tetapi setidaknya tidak ada beban lagi karena menjalani hubungan yang merasa digantung atau tidak ada kepastian. Karena memang teman laki-lakinya memang tidak benar-benar mencintai informan, maka lebih baik hubungan diakhiri meskipun bukan akhir yang diharapkan.

Peneliti melihat informan sudah lebih agak tenang dan rasa cemasnya berkurang. Namun informan masih belum bisa sepenuhnya menerima jika teman laki-lakinya balikan lagi sama mantan kekasihnya. Setelah mengakhiri hubungannya, informan tidak lagi bermimpi buruk dimana dahulu ketika bermimpi buruk sampai kebangun dan menangis dan muncul keringat dingin dan juga badannya bergetar. Informan sekarang juga mulai bersemangat untuk mencari kerja lagi, dikarenakan kemarin sempat keluar dari kerjaan karena tekanan kerja yang berat juga tekanan dari hubungannya. Pikiran informan juga lebih terbuka, dimana saat sekarang ini informan mulai melakukan

¹¹Kutipan Hasil Wawancara Peneliti dengan Informan, 27 November 2021.

hobinya lagi yaitu lari. Jadi ketika informan lagi sedih, maka informan lampiaskan dengan lari, pergi bersama teman-teman. Kalau malam juga sering kebangun untuk sholat malam, informan berdoa kepada Allah SWT, dan informan serahkan semua masalahnya kepada Allah agar diberikan jalan yang terbaik untuk kedepannya bagi informan.

2. 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

Setelah melakukan proses konseling dengan teknik *client centered* pada seorang remaja yang mengalami gangguan kecemasan akibat *toxic relationship*, maka peneliti dapat mengetahui hasil dari proses terapi yang dilakukan peneliti terhadap informan mampu memberi dampak yang positif pada informan serta mampu memecahkan masalah informan. Setelah melakukan konseling dengan teknik *client centered*, informan sudah sangat signifikan terlihat berkurang rasa cemasnya. Informan sudah mulai bersemangat dalam beraktivitas, dan pikirannya juga sudah mulai terbuka dan lebih tenang.

Perubahan yang terjadi pada informan setelah putus dari pasangannya, informan merasa menjadi lebih lega meskipun masih merasa kecewa. Tetapi setidaknya informan merasa tidak ada beban lagi karena, hubungannya yang dijalaninya kemarin merasa digantung (tidak ada kejelasan) dan setelah informan membuat keputusan akhir hubungannya ini, informan menjadi sedikit lega, karena informan merasa memang teman laki-lakinya tidak benar-benar mencintai informan, maka lebih baik hubungannya ini berakhir, meskipun akhir ini bukan akhir yang diharapkan informan.

Selain merasa lega karena terlepas dari hubungan yang *toxic*, perubahan yang dirasakan informan dalam kehidupan sehari-hari, informan merasa kecemasannya berkurang, karena hubungannya sudah selesai, namun yang masih mengganjal adalah kalau teman laki-lakinya balikan

lagi sama mantannya, menjadikan informan belum bisa menerima. Dahulu waktu informan masih menjalani hubungan sering mimpi buruk tentang teman laki-lakinya, sampai informan kebangun dan menangis, muncul keringat dingin, dan badan informan juga gemetar. Namun setelah putus semingguan, informan tidak lagi mimpi tentang teman laki-lakinya, informan juga mulai bersemangat untuk mencari pekerjaan lagi. Karena alasan informan *resign* (keluar dari kerjaan) kemarin karena tekanan kerja yang berat juga tekanan dari hubungannya sendiri maka setelah ini, informan ingin kembali bekerja.

Perubahan yang dirasakan informan cukup signifikan. Maka setelah memutuskan dalam menjalin hubungan yang penuh ketidakpastian, menjadikan pikiran informan menjadi terbuka. Ketika informan lagi sedih, maka dilampiaskan dengan lari, karena informan yang memiliki hobi lari. Selain itu informan juga bisa pergi bersama teman-temannya ketika merasa bosan. Di waktu malam juga sering kebangun untuk melakukan sholat malam, dimana informan mencurahkan hatinya dan meminta yang terbaik kepada Allah, semua yang terjadi dipasrahkan sama Allah.

Dengan demikian diketahui kondisi informan setelah melakukan terapi dengan teknik *client centered*, diantaranya di waktu malam hari sudah bisa tidur sebagaimana mestinya dan sudah tidak bermimpi buruk lagi. Ketika ada permasalahan seringnya diceritakan kepada teman dekatnya. Tidak lagi mudah tersinggung dan marah-marah ketika keluarga menginginkan segera menikah. Merasa lebih tenang dan tidak was-was seiring hubungannya telah berakhir. Lebih bersemangat dalam mencari kerja dan tidak merasa tertekan dengan kondisi.

C. Analisis Data Penelitian

1. 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

Berdasarkan penyajian data dalam pelaksanaan proses bimbingan dan konseling Islam dengan teknik *client centered* untuk mengurangi gangguan kecemasan *toxic relationship* di Desa Buaran Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara, peneliti berusaha menciptakan suasana dan kondisi yang nyaman serta menentukan waktu dan tempat serta asas-asas yang digunakan dalam konseling. Penentuan waktu sendiri akan dapat mempengaruhi efektivitas proses konseling, sama halnya dengan tempat juga menentukan kenyamanan bagi informan agar informan lebih leluasa dalam mengungkapkan semua permasalahan yang dialami. Kegiatan layanan bimbingan konseling Islami ini, yang dilakukan peneliti dalam kasus tersebut menggunakan langkah-langkah yaitu: identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, terapi (*treatment*), dan evaluasi (*follow up*). Analisis tersebut menggunakan analisis data deskriptif komperatif sehingga peneliti dapat membandingkan data teori dan data yang ada di lapangan.

Tabel 4.1
Perbandingan Proses di Lapangan dengan Tahapan Bimbingan dan Konseling Islam

No	Tahapan Konseling	Data di Lapangan
1	Identifikasi masalah Langkah ini dilakukan untuk memahami kehidupan serta gejala-gejala yang nampak pada informan dimana gejala tersebut dapat	Informan mengalami permasalahan yang terjebak dalam hubungan yang tidak sehat atau <i>toxic relationship</i> dengan teman dekatnya. Hubungan yang telah terjalin sampai sekarang berjalan dengan tidak sesuai harapan. Teman dekatnya belum bisa sepenuhnya bertanggung jawab dan

No	Tahapan Konseling	Data di Lapangan
	diperoleh melalui wawancara dan observasi.	belum bisa diajak berkomitmen menuju ke jenjang pernikahan. Berbagai alasan yang berkembang, seperti teman dekatnya merupakan anak pertama sehingga mau tidak mau harus membantu dalam hal perekonomian keluarga, juga karena teman dekatnya yang merasa masih sering ingat dengan mantan kekasih sebelumnya, menjadikan hubungan ini menjadi putus nyambung. Hubungan yang bermasalah inilah yang menjadi permasalahan pada informan, sehingga informan mengalami kecemasan dan stress dalam hidupnya. Hal ini juga mengakibatkan pengaruh buruk bagi kesehatannya, fisik serta mentalnya, juga mengganggu aktivitasnya dalam pekerjaan karena terus ingat dengan hubungannya yang dijalani selama ini.
2	Diagnosa Langkah menetapkan masalah yang dihadapi oleh informan.	Hasil identifikasi masalah informan, ditemui bahwa masalah dialami informan adalah mengalami gangguan kecemasan akibat <i>toxic relationship</i> . Berdasarkan apa yang diceritakan informan terkait dengan permasalahan yang terjadi dalam hubungannya yaitu berulang kali merasa dikecewakan dan berulang kali putus nyambung tanpa adanya kejelasan, maka permasalahannya cenderung pada teman laki-lakinya, namun yang

No	Tahapan Konseling	Data di Lapangan
		difokuskan dalam hal ini adalah bagaimana informan bisa keluar dari hubungan <i>toxic</i> dan membuat keadaan informan menjadi lebih baik, mengurangi gangguan kecemasan yang ada pada dirinya, dan membuat keputusan akhir terhadap hubungannya. Indikasi <i>toxic relationship</i> diantaranya yaitu (1) informan merasa tidak dihargai oleh pasangannya, (2) ketika teman laki-lakinya yang lama menghilang dan tidak menghubungi informan sama sekali, tiba-tiba menghubungi informan untuk meminta maaf dan berusaha untuk memperbaiki hubungannya. Kemudian baru beberapa hari memperbaiki hubungan, tiba-tiba teman laki-lakinya menghilang lagi, (3) teman laki-lakinya itu orangnya ramah sama cewek-cewek lain dan cenderung acuh tak acuh pada pasangannya, (4) teman laki-lakinya tidak pernah percaya sama informan, tidak benar-benar menyukai informan, dan merasa informan saja yang menginginkan hubungan ini.
3	Prognosa Langkah yang dilakukan untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dilaksanakan untuk	Setelah melihat permasalahan informan beserta dampak yang terjadi, peneliti memberikan konseling Islami dengan teknik <i>client centred</i> menggunakan beberapa pendekatan yang ada dalam terapi tersebut. Seperti yang

No	Tahapan Konseling	Data di Lapangan
	informan di dalam proses konseling.	diketahui teknik <i>client centred</i> merupakan teknik konseling dimana yang paling berperan adalah diri informan sendiri, informan dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang dihadapinya. Peneliti sebagai partner dan pencipta situasinya untuk bisa berkembang sendiri. Dilihat dari situasi informan, ia merasa mengalami kecemasan yang disebabkan oleh hubungan <i>toxic</i> yang dijalannya. Teknik <i>client centred</i> ini memberi bantuan kepada informan agar informan menumpahkan seluruh isi hati dan perasaannya terkait berbagai bentuk permasalahan yang dihadapi. Peneliti berperan sebagai pendengar setia yang juga menjaga kerahasiaan permasalahan yang dihadapi informan.
4	<i>Treatment</i> Langkah pelaksanaan bantuan yang diberikan peneliti kepada informan yaitu terapi realitas dengan teknik <i>client centered</i> .	- <i>Acceptance</i> (penerimaan) Peneliti melihat, mendengarkan dan memahami apa yang dikemukakan informan sehingga informan merasa dihargai dan diperhatikan sehingga akan muncul rasa percaya informan sehingga informan akan lebih tertarik dalam pembicaraan. - <i>Respect</i> (hormat) Peneliti menghormati dan menerima informan apa adanya, dengan tidak menyalahkan, menerima pendapat dan

No	Tahapan Konseling	Data di Lapangan
		pandangan informan tanpa menilai atau mencela, lebih terbuka dalam berkomunikasi sehingga memberi kenyamanan pada informan. - <i>Understanding</i> (mengerti, memahami) Peneliti berusaha memahami dan mengerti apa yang disampaikan oleh informan dengan ucapan seperti, “saya mengerti...”, “saya paham apa yang kamu rasakan..” Jadi informan merasa kalau dirinya tidak sendiri dan ada orang lain yang mengerti dirinya. - <i>Reassurance</i> (menentramkan hati dan meyakinkan) Peneliti memberikan dukungan penuh terhadap pernyataan positif agar informan lebih yakin dan percaya diri ketika menyampaikan masalah. - <i>Encouragement</i> (dorongan) Upaya agar informan selalu terlibat dalam pembicaraan dan membuka dirinya serta agar informan lebih semangat untuk menyampaikan masalahnya sehingga pembicaraan mengarah pada sasaran atau tujuan konseling, dorongan ini di ucapkan dengan kata-kata singkat seperti “oh ya..., terus..., lalu..” - <i>Limited questioning</i> (pertanyaan bebas) Pertanyaan untuk memancing

No	Tahapan Konseling	Data di Lapangan
		informan agar mau berbicara banyak dan mengungkapkan semua perasaannya, pengalaman atau pemikirannya seperti “apakah dia pernah menyampaikan alasannya?” - <i>Reflection</i> (memantulkan pertanyaan dan perasaan) Upaya untuk memperoleh informasi lebih mendalam tentang apa yang dirasakan informan dengan memantulkan kembali perasaan dan pemikiran informan seperti yang disampaikan dalam dialog dengan informan “jadi bisa dikatakan kalau dia itu...”
5	Wawancara Merupakan proses konseling yang dilakukan peneliti dalam memberikan <i>treatmentnya</i> .	Kegiatan wawancara atau dialog dengan kekhasan teknik <i>client centered</i> lebih menekankan sikap dan kepercayaan dalam proses terapi antara peneliti dengan informan. Efektifitas wawancara atau dialog pada terapi ini adalah pada sifat kehangatan, ketulusan, penerimaan nonposesif dan empati yang akurat. Proses wawancara dilakukan 3 kali pertemuan dimana informan, apabila sudah mampu mengatasi masalahnya, maka wawancara tidak akan dilanjutkan lagi.
6	Evaluasi / <i>Follow Up</i> , Peneliti mengetahui sejauhmana terapi yang dilakukan,	Setelah peneliti memberikan terapi <i>client centered</i> kepada informan, langkah selanjutnya <i>Follow Up</i>. Yang dimaksud disini unntuk mengetahui sejauhmana langkah

No	Tahapan Konseling	Data di Lapangan
	apakah telah mencapai hasil atau belum sehingga peneliti melihat perubahan informan dalam jangka waktu yang lama.	konseling yang telah dilakukan mencapai hasilnya. Informan sekarang juga mulai bersemangat untuk mencari kerja lagi, dikarenakan kemarin sempat keluar dari kerjaan karena tekanan kerja yang terasa berat juga tekanan dari hubungannya. Pikiran informan juga lebih terbuka, dimana saat sekarang ini informan mulai melakukan hobinya lagi yaitu lari. Jadi ketika informan lagi sedih, maka informan lampiaskan dengan lari, pergi <i>hangout</i> bersama temannya. Kalau malam hari juga sering terbangun untuk melakukan sholat malam/tahajjud.

Berdasarkan tabel di atas bahwa analisis proses bimbingan konseling Islam dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan langkah-langkah konseling yang meliputi tahap identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*/terapi dan evaluasi/*follow up*. Dalam paparan teori pada tahap identifikasi masalah yakni langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak pada informan. Melihat gejala-gejala yang ada di lapangan maka peneliti dapat menetapkan masalah yang dihadapi informan yaitu gangguan kecemasan akibat *toxic relationship*. Pemberian *treatment* disini bertujuan untuk membantu informan mengenali dan memahami dirinya, serta memberikan kepercayaan kepada informan untuk mengikuti terapi dan menemukan arahnya sendiri atau dapat memecahkan masalahnya sendiri. Maka berdasarkan perbandingan data teori dan data lapangan pada saat proses bimbingan dan konseling ini, diperoleh kesesuaian dan

persamaan yang mengarah pada bimbingan dan konseling Islam.

Terapi *client centered* pada remaja yang mengalami gangguan kecemasan akibat *toxic relationship* yang sangat ditekankan adalah kualitas hubungan peneliti dan informan serta sikap peran peneliti yang akurat untuk terciptanya perubahan dalam diri informan. Sebab peranan peneliti terpusat pada pribadi mengakar pada cara mereka berada dan sikap, bukan pada teknik yang didesain untuk membuat informan mau “berbuat sesuatu”, juga bukan pada pengetahuan, teori yang menjadi fasilitator terhadap perubahan pribadi pada diri informan. Oleh karena terapi *client centered* pada informan ini mengandalkan kualitas, kepercayaan, dan sikap pribadi peneliti yang diarahkan pada hubungan dengan informan, sehingga tidak mengandalkan prosedur dan teknik yang rumit. Sebagaimana Rogers dalam teorinya menjelaskan teknik terapeutiknya dalam *client centered* adalah; mendengarkan, menerima, menghormati, memahami, dan berbagi.¹²

Teknik *client centered* sering juga disebut dengan nondirective (*tidak mengarahkan*). Dalam teknik ini terdapat pandangan bahwa informan sebagai manusia yang memiliki kemampuan berkembang sendiri dan sebagai pencari kemandirian diri sendiri (*self consistency*). Adapun peran peneliti dalam proses pelaksanaan konseling Islam dengan teknik *client centered* ini diantaranya adalah peneliti harus sabar mendengarkan dengan penuh perhatian segala ungkapan batin informan yang diutarakan peneliti. Peneliti tidak memimpin, mengatur atau menentukan proses perkembangan konseling, tetapi hal tersebut dilakukan oleh informan itu sendiri. Peneliti merefleksikan perasaan-perasaan informan, sedangkan arah pembicaraan ditentukan oleh informan. Peneliti menerima informan dengan sepenuhnya dalam keadaan seperti apapun. Peneliti memberi kebebasan pada informan untuk mengekspresikan perasaan-perasaan sedalam-dalamnya dan seluas-luasnya terkait gangguan kecemasan yang dialami informan akibat

¹²Abdul Hayat, *Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-ayat Al-Qur'an Jilid II*, (Yogyakarta: LKiS Printing Cemerlang, 2016), 12.

dari hubungan yang *toxic* yang dijalannya selama ini. Dengan demikian, peneliti seolah-olah pasif, tetapi sesungguhnya bersikap aktif dalam menganalisis segala apa yang dirasakan oleh informan sebagai beban batinnya yang dialaminya selama ini.¹³

Toxic relationship yang marak terjadi pada hubungan dengan lawan jenis ditandai dengan adanya keegoisan, kecemburuan yang berlebihan, sulit menjadi diri sendiri, dikendalikan oleh pasangan, terisolasi dari dunia luar dan masih banyak perilaku dan sikap negatif yang terjadi pada hubungan dari lawan jenis yang *toxic*. Dari situ dapat dilihat bahwa *toxic relationship* ini merupakan hubungan yang tidak menyenangkan bagi diri sendiri atau orang lain dan akan menjadi beban bagi orang tersebut seiring berjalannya waktu.¹⁴ Adapun indikasi dari *toxic relationship* dalam penelitian ini diantaranya:

1. Informan merasa tidak dihargai oleh pasangannya. Semisal ketika informan merasa ada salah, maka informan lebih suka membicarakan langsung dengan pasangannya. Tetapi kalau teman laki-lakinya, ketika ada masalah tidak pernah mau menyelesaikan permasalahannya. Teman laki-lakinya cenderung diam saja seperti tidak terjadi masalah. Teman laki-lakinya tidak bisa diajak untuk kerjasama dalam menyelesaikan masalah. Terlebih ketika teman laki-lakinya ingat lagi pada mantan kekasihnya, dia tidak mau mengusahakan untuk melupakannya dan memperkuat hubungan dengan informan atau menyampingkan egonya. Informan merasa khawatir teman laki-lakinya balik sama mantan kekasihnya, soalnya berkali-kali berjanji melupakannya tetapi sering mengingkari sendiri, jadi itu yang membuat informan tidak tenang.
2. Ketika teman laki-lakinya yang lama menghilang dan tidak menghubungi informan sama sekali, tiba-tiba

¹³Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2016), 71.

¹⁴Ferdy, dkk, *Persepsi Generasi Milenial Terhadap Toxic Relationship dari Pandangan Transactional Analysis*, (Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2021), 2.

menghubungi informan untuk meminta maaf dan berusaha untuk memperbaiki hubungannya. Baru beberapa hari memperbaiki hubungan, tiba-tiba teman laki-lakinya menghilang lagi, tidak menghubungi informan lagi, dan tidak berhenti disitu, informan mencoba mencari informasi tentang teman laki-lakinya. Dari informasi yang diperoleh dari temannya menceritakan ke informan bahwa teman laki-lakinya masih ingat lagi dengan mantan kekasihnya. Disini yang menjadikan informan bingung yang sudah berniat menjauh tetapi teman laki-lakinya datang kembali, setelah diberi kesempatan ternyata belum berubah dan semakin menyakiti hati informan.

3. Teman laki-lakinya itu orangnya ramah sama cewek-cewek lain. Padahal kalau sama informan cenderung acuh tak acuh, teman laki-lakinya sangat membatasi informan dan tidak boleh ada yang mengetahui kalau informan itu pasangannya. Informan juga sering melihat teman laki-lakinya di sosial media, akrab sama pengikutnya dengan saling berbalas komentar. Dan yang membuat informan sakit hati dengan teman laki-lakinya, karena tidak pernah mau berkata jujur ketika dekat dengan teman perempuan lainnya, semisal ada yang *upload* foto *screenshot* chat dengan teman laki-lakinya, dan informan merasa itu tidak wajar kalau sebatas ukuran sebagai teman.
4. Teman laki-lakinya tidak pernah percaya sama informan, tidak benar-benar menyukai informan, dan merasa informan saja yang menginginkan hubungan ini. Akibatnya hubungan ini mengalir saja seperti tidak ada tujuan yang pasti. Teman laki-lakinya cenderung egois, sehingga yang terjadi putus nyambung. Ketika teman laki-lakinya tidak dekat informan, dia dekat mantan kekasihnya, kesannya hubungannya menggantung. Informan merasa kurang dihargai tetapi teman laki-lakinya juga tidak mau melepaskan atau memutuskan dengan informan. Informan merasa hanya tempat pelampiasan saja, diberi harapan tetapi tidak tulus.

Toxic relationship tersebut merujuk pada suatu hubungan tidak sehat, yang ditunjukkan dengan beberapa perilaku “menyimpang”, yang dapat merusak kondisi fisik dan menyakiti perasaan diri sendiri maupun pasangan. Perilaku menyimpang tersebut dapat dimaknakan sebagai perilaku atau kebiasaan negatif atau perilaku yang tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan.¹⁵ Secara disadari maupun tidaknya sebenarnya *toxic relationship* ini sangat memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Semakin lama berada dalam suatu hubungan yang *toxic* maka akan semakin besar kemungkinan seseorang akan mengalami stress, depresi, dan gangguan kecemasan. Cinta memberikan berbagai dampak dari positif hingga negatif. Ketika kebutuhan antar pasangan terpenuhi, maka cenderung memberikan dampak yang positif bahkan membantu pasangan untuk mengatasi permasalahan adaptifnya. Dalam keadaan lain, ketika kebutuhan akan cinta antar pasangan tidak terpenuhi, maka cenderung akan menimbulkan banyak permasalahan yang memberikan banyak dampak bagi fisik maupun dari psikologis.¹⁶

Maka dari itu, hubungan yang berada dalam lingkaran *toxic relationship*, cenderung menimbulkan bentuk kecemasan berlebihan. Dalam perspektif Islam, kecemasan merupakan sesuatu yang datang secara alami, manusia akan wajar mengalami kecemasan, rasa cemas dan sedih adalah kondisi yang diberikan Tuhan kepada manusia. Karena itu untuk meredakan cemas manusia harus kembali kepada Tuhan.¹⁷ Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam surat Yusuf ayat 86 sebagai berikut.

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Artinya : “Dia (Ya‘qub) menjawab, “Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku.

¹⁵Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2015), 95.

¹⁶Ferdy, dkk, *Persepsi Generasi Milenial Terhadap Toxic Relationship dari Pandangan Transactional Analysis*, (Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2021), 14.

¹⁷Ahmad Rusydi, *Kecemasan dan Psikoterapi Kecemasan dan Spiritual Islam Psikoterapi (dari Spiritual Disorder hingga Pesolan Eksistensial Menuju Kesehatan Psiko-Spiritual)*, (Yogyakarta: Istana Publishing, 2015), 75.

Aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui”. (QS. Yusuf: 86)¹⁸

Dari ayat di atas dapat dipahami bahwa manusia setingkat Nabi juga memiliki rasa cemas dan sedih. Cemas adalah sesuatu yang manusiawi, individu yang tidak pernah memiliki rasa cemas justru tidak manusiawi. Perasaan cemas dan sedih tidak bisa dimusnahkan oleh siapapun. Namun manusia memiliki cara untuk meredakan rasa cemas itu. Dalam perspektif Islam, rasa cemas dan sedih dapat diredakan dengan mendekatkan diri kepada Allah Swt. Dengan demikian apa yang telah dilakukan informan dengan kembali mendekatkan diri kepada Allah Swt sudahlah benar, ketika malam hari terbangun untuk melakukan sholat malam dan berdoa untuk menyerahkan semua persoalan kepada Allah Swt dengan berusaha untuk melakukan yang terbaik kedepannya akan menjadikan perasaan lebih tenang, dan pastinya kecemasan yang dialami akan hilang.

2. 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

Setelah peneliti melaksanakan bimbingan konseling Islam dengan teknik *client centered* terhadap informan yang mengalami gangguan kecemasan dikarenakan *toxic relationship*, harapan utama yang ingin diraih peneliti adalah hasil dari konseling yang telah dilakukan. Maka peneliti menganalisis dengan analisis deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan perubahan informan yang sebelum mendapatkan layanan konseling dengan teknik *client centered* dan perubahan informan sesudah mendapatkan layanan konseling dengan teknik *client centered* dalam menangani gangguan kecemasan, dimana

¹⁸Al-Qur'an Surat Yusuf Ayat 86, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Al-Qur'an, 2016), 362.

semua perubahan nampak pada dimensi-dimensi pribadi dan perilaku dari informan.

Perubahan pada diri informan menunjukkan makna terjadi perbedaan kondisi diri informan sebelum mengikuti proses konseling dengan teknik *client centered* dimana ia mengalami masalah, selanjutnya ia menjalani proses konseling dan setelah proses konseling dengan teknik *client centered* selesai. Terjadinya dinamika perubahan dalam diri informan setelah proses konseling yaitu adanya sesuatu yang baru yang sebelumnya belum ada atau belum berkembang. Perubahan diartikan sebagai sesuatu yang lain dari keadaan sebelumnya. Merubah adalah berusaha agar sesuatu menjadi lain dari keadaan semula. Perubahan pada diri informan terjadi apabila pada diri informan itu ternyata ada sesuatu yang lain dibandingkan dengan keadaannya terdahulu.¹⁹

Maka dari itu, teknik *client centered* sangat menekankan pada perubahan diri informan. Untuk itu, peneliti membutuhkan teknik empati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami informan dengan segala keluh kesahnya. Keberhasilan layanan teknik *client centred* tergantung pada hubungan yang hangat dan akrab antara peneliti dengan informan. Peneliti perlu menciptakan suasana kebebasan dan kenyamanan sehingga informan bersedia menceritakan semua permasalahannya tanpa ada yang ditutup-tutupi. Hal ini sejalan dengan prinsip-prinsip dari teori konseling dengan teknik *client centered* yang menekankan bahwa dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi informan sangat ditentukan oleh informan yang bersangkutan, sedangkan seorang peneliti hanyalah bersifat fasilitator dan dapat dijadikan dasar atau pedoman dalam menanggulangi gejala penyimpangan yang terjadi pada remaja tersebut.²⁰

¹⁹Amirah Diniaty, *Dinamika Perubahan dalam Konseling (Memahami Permasalahan Informan dan Penanganannya)*, (Pekanbaru: Kreasi Edukasi, 2018), 13.

²⁰Masdudi, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*, (Cirebon: Nurjati Press, 2015), 56.

Berdasarkan hasil penelitian melalui wawancara atau dialog dan observasi pada informan, beberapa perubahan perilaku dari informan setelah peneliti melakukan proses konseling dengan teknik *client centered* pada seorang remaja yang mengalami gangguan kecemasan akibat *toxic relationship*, diantaranya yaitu:

1. Informan sudah terlihat berkurang rasa cemasnya. Selain itu, informan sudah mulai bersemangat dalam beraktivitas, dan pikirannya juga sudah mulai terbuka dan lebih tenang.
2. Informan setelah putus dari pasangannya, merasa menjadi lebih lega meskipun masih merasa kecewa. Tetapi setidaknya informan merasa tidak ada beban lagi karena hubungan yang dijalaninya merasa digantung (tidak ada kejelasan).
3. Informan merasa kecemasannya berkurang, karena hubungannya sudah selesai, namun yang masih menggajal adalah kalau teman laki-lakinya balikan lagi sama mantannya, menjadikan informan belum bisa menerima. Setelah putus, informan tidak lagi mimpi tentang teman laki-lakinya, informan juga mulai bersemangat untuk mencari pekerjaan lagi. Karena alasan informan *resign* (keluar dari kerjaan) kemarin karena tekanan kerja yang berat juga tekanan dari hubungannya sendiri maka setelah ini, informan ingin kembali bekerja.
4. Setelah memutuskan dalam menjalin hubungan yang penuh dengan ketidakpastian, menjadikan pikiran informan menjadi terbuka. Ketika informan lagi sedih, maka dilampiaskan dengan lari, karena informan yang memiliki hobi lari. Selain itu informan juga bisa pergi bersama teman-temannya ketika merasa bosan. Di waktu malam juga sering kebangun untuk melakukan sholat malam, dimana informan mencurahkan hatinya dan meminta yang terbaik kepada Allah, semua yang terjadi dipasrahkan sama Allah.
5. Informan di waktu malam hari sudah bisa tidur sebagaimana mestinya dan sudah tidak bermimpi buruk lagi. Ketika ada permasalahan seringnya diceritakan kepada teman dekatnya. Tidak lagi mudah tersinggung

dan marah-marah ketika keluarga menginginkan segera menikah. Merasa lebih tenang dan tidak was-was seiring hubungannya telah berakhir. Lebih bersemangat dalam mencari kerja dan tidak merasa tertekan dengan kondisi.

