

KONSELING ISLAMI DENGAN TEKNIK *SCALING QUESTION* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PRANIKAH

Ratna Wulandari¹, Ana Fitriani^{*2}

^{*1}Universitas Muhammadiyah Makassar

^{*2}Universitas Muhammadiyah Makassar

ABSTRAK

Kecemasan Pranikah merupakan gangguan psikologis yang dialami oleh individu atau pasangan yang akan menempuh jenjang pernikahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gejala kecemasan pranikah yang dialami pada calon pengantin, serta efektifitas konseling islami dengan teknik scaling question untuk mengurangi kecemasan pranikah pada calon pengantin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus klinis dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis dengan analisis deskriptif kualitatif. Pelaksanaan konseling islami dengan teknik scaling question untuk mengurangi kecemasan pranikah dengan urutan proses sebagai berikut: (1) rapport (2) meminta konseli untuk mengambil posisi yang nyaman dengan mata terpejam kemudian merasakan apa yang menjadi beban pikirannya, (4) meminta konseli menceritakan apa yang sedang dirasakannya saat mata terpejam tadi, (5) menanyakan tingkatan masalah antara 0–10, (6) melakukan dialog ditambahkan memaparkan hikmah atau resiko sampai konseli mendapatkan pencerahan, (7) dikuatkan dengan ayat-ayat Al-Qur'an atau hadits, (8) menanyakan tingkatan masalah antara 0-10 kembali, (9) berpamitan.

Kata Kunci: *Konseling Islam, Teknik Scaling Question, Kecemasan Pranikah.*

ABSTRACT

Premarital anxiety a psychological disorder is served by individuals or couples who are going to go throught the marriage ladder. The study at examining for the anxiety of pre-marital experienced by the bride and groom, also the effectiveness counseling islamic to solve anxiety of pre-marital experienced by the bride and groom. Data is obtained by employing interview, observation, and documentation. The data collections is the analyzed with qualitative descriptive analisys. Implementation of Islamic counseling with scaling question techniques to reduce pre-marital anxiety with the following sequence of procces: (1) rapport, (3) asking the counsele to take a comfortable position with his eyes closed then feel what the burden of his mind , (4) asking the counsele to tell what he is feeling when his eyes are closed, (5) asking the level of problem between 0-10, (6) dialogue plus exposing the wisdom or risk until the counsele raises the insight or gets enlightenment, (7) reinforced with the verses of the Qur'an or hadith, (8) Asking the level of problem between 0-10 back, (9) farewell.

Keyword: *Islamic Counseling, Scaling Questions Technique, Anxiety Of Pre-Marital.*

PENDAHULUAN

Perkawinan ialah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami isteri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa (Pasal 1 Undang-Undang 1 tahun 1974). Pernikahan merupakan suatu peristiwa manusia yang sangat sederhana (Farid, 2011). Dalam ajaran Islam, pernikahan membaca syahadat dan janji nikah. Pernikahan merupakan suatu peristiwa yang dapat menimbulkan berbagai gejala kejiwaan termasuk di dalamnya kecemasan, sebelum prosesi pernikahan terjadi, ketika pernikahan terjadi dan sesudah pernikahan itu terjadi. Individu yang sudah matang secara fisik untuk menikah, tidak semuanya siap melaksanakan prosesi pernikahan. Banyak sekali calon pengantin yang secara fisik sudah sangat matang untuk menikah, secara ekonomipun sudah siap untuk menikah, tetapi tidak berani melaksanakan prosesi pernikahan. Dengan demikian ketidaksiapan melaksanakan pernikahan bukan semata-mata disebabkan oleh persoalan materil, tetapi juga

berhubungan dengan persoalan psikis atau mental, utamanya mengenai perasaan. Perasaan tidak siap menghadapi prosesi pernikahan ini juga bermacam jenisnya seperti malas, sedih, takut, tegang dan lain-lainnya

Farid (2011) satu di antara jenis gangguan psikis adalah kecemasan. Kecemasan merupakan gejala kejiwaan yang dapat mengganggu kesiapan calon pengantin untuk melaksanakan prosesi pernikahan karena dengan cemas saat menghadapi prosesi pernikahan ini calon pengantin dapat menjadi ragu-ragu untuk menikah. Hal ini sangat membahayakan bagi calon tersebut. Selain itu pula, jika kecemasan terus meningkat, maka akan mempengaruhi syaraf otonom individu yang bersangkutan dan berakibat melukai organ-organ tubuh tertentu. Selain merupakan pusat dari kelainan neurotis, kecemasan yang berperandalam gangguan psikofisiologis yang terlihat sebagai penyakit jasmaniah tertentu. Oleh karena itu sangat perlu untuk mendapat perhatian.

Di kecamatan Tanete Riattang Barat ada 5 (lima) pasang calon pengantin yang akan melaksanakan

pernikahan. Pasangan calon pengantin tersebut mengikuti kursus calon pengantin yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang kehidupan rumah tangga/ keluarga dalam mewujudkan keluarga sakinah, mawaddah, warahmah serta mengurangi angka perselisihan, perceraian, dan kekerasan dalam rumah tangga (Peraturan Dirjen Bimas Islam No. DJ.II/491 Tahun 2009). Berdasarkan hasil wawancara dengan pembimbing pernikahan ada dua orang calon pengantin yang mengalami kecemasan, kedua calon pengantin tersebut mengungkapkan bahwa mereka cemas memikirkan prosesi pernikahan, dihantui ketakutan akan masa depan, takut tidak bahagia, khawatir tidak cocok dengan mertua, cemas akan beban menjadi seorang istri dan ibu.

Konseling merupakan usaha membantu konseli yang sedang mengalami masalah yang bermuara pada teratasinya masalah konseli. Seiring berjalannya waktu, tindakan konseling mengalami perkembangan membentuk layanan baru, salah satunya konseling Islami. Konseling Islami merupakan layanan bantuan

kepada konseli untuk mengingatkan kembali pada ftrahnya, menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya baik dari segi baik–buruknya atau kekuatan dan kelemahannya sebagai sesuatu yang ditetapkan oleh Allah Swt. Selain itu, konseling Islami memberikan penyadaran kepada konseli bahwa dirinya perlu melakukan ikhtiar. Kelemahan yang ada pada dirinya bukan untuk disesali secara terus– menerus dan kekuatan atau kelebihan bukan pula untuk membuatnya lupa diri (Diponegoro, 2011). Salah satu teknik konseling yang memungkinkan untuk menjadi konseling Islami adalah konseling dengan teknik *scaling question*. Adapun *scaling question* merupakan teknik yang digunakan dalam konseling di mana konseli diminta untuk memberikan penilaian dari skala 0 atau 1 untuk nilai yang paling baik (tidak memiliki kendali sama sekali terhadap masalah) hingga skala 10 untuk nilai yang sangat buruk (memiliki kendali terhadap masalah), mengenai penghayatan terhadap masalah, serta keyakinan akan keberhasilan solusi yang ia ciptakan. Tujuan teknik *scaling question* ini membantu konselor dan konseli dalam

menjadikan topik masalah yang sebelumnya samar-samar menjadi konkrit dan nyata (Murphy, 2008).

Berdasarkan uraian di atas, konseling islami dengan teknik *scaling question* dipandang efektif untuk mengurangi kecemasan pranikah pada calon pengantin.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus, yaitu suatu penelitian yang menghasilkan data tertulis atau lisan dari orang-orang dan tingkah laku yang diamati. Pendekatan ini didasarkan atas pertimbangan bahwa pendekatan ini akan menyajikan secara langsung dan mengkaji secara mendalam masalah-masalah yang menjadi focus penelitian (Moleong, 1996)

Fokus penelitian ini adalah konseling islami dengan teknik *scaling question* untuk mengurangi kecemasan pranikah

1. Konseling islami merupakan layanan bantuan kepada konseli untuk mengingatkan kembali pada fitrahnya, menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya baik

dari segi baik-buruknya atau kekuatan dan kelemahannya sebagai sesuatu yang ditetapkan oleh Allah Swt. Selain itu, konseling Islami memberikan penyadaran kepada konseli bahwa dirinya perlu melakukan ikhtiar. Kelemahan yang ada pada dirinya bukan untuk disesali secara terus-menerus dan kekuatan atau kelebihan bukan pula untuk membuatnya lupa diri

2. Teknik *scaling question* merupakan teknik yang digunakan dalam konseling dimana konseli diminta untuk memberikan penilaian dari skala 0 atau 1 untuk nilai yang paling baik (tidak memiliki kendali sama sekali terhadap masalah) hingga skala 10 untuk nilai yang sangat buruk (memiliki kendali terhadap masalah), mengenai penghayatan terhadap masalah, serta keyakinan akan keberhasilan solusi yang ia ciptakan. Tujuan teknik *scaling question* ini membantu terapis/konselor dan konseli dalam menjadikan topik masalah yang sebelumnya samar-samar menjadi konkrit dan nyata.

3. Kecemasan pranikah adalah kondisi atau keadaan calon pengantin sebelum melakukan prosesi akad nikah.

Penelitian ini dilaksanakan di kecamatan Tanete Riattang Barat, kabupaten Bone, Provinsi Sulawesi Selatan. Jumlah subjek utama dalam penelitian ini sebanyak dua orang calon pengantin yang berinisial AS dan MD. Kedua subjek dipilih secara selektif sebagai subjek dalam penelitian ini, karena keduanya memiliki masalah yang sama yaitu kecemasan pranikah. Selain itu, keduanya juga bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan peneliti selama penelitian ini berlangsung

Dalam penelitian ini menggunakan jenis data primer dan sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dilapangan melalui observasi dan wawancara mendalam (*indepth interview*) dengan informan. Informan utama dalam penelitian ini adalah dua orang calon pengantin yang terdapat di kecamatan Tanete Riattang Barat kabupaten Bone. Data yang peneliti peroleh dari informan utama tersebut adalah gambaran mengenai kecemasan yang para informan rasakan berkaitan

dengan pernikahan yang akan mereka laksanakan atau jalani. Selain data primer dari informan utama, peneliti juga mendapatkan data sekunder. Data sekunder adalah data lengkap yang berasal dari dokumen-dokumen, literatur, serta wawancara mendalam dengan para informan penunjang yakni orang tua atau kerabat dari para informan utama.

Jenis penelitian ini adalah studi kasus, sehingga data-data yang terungkap melalui wawancara, observasi serta dokumentasi dianalisis dengan menggunakan teknik kualitatif, yaitu mendeskripsikan hasil analisis secara kualitatif aktual dan lengkap tentang penerapan teknik relaksasi dalam mengatasi kecemasan pranikah. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dalam kegiatan yang meliputi reduksi data, penyajian data dan mengambil kesimpulan dan verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Gejala Kecemasan Pranikah Calon Pengantin

Fokus pertama yang dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai gejala kecemasan pranikah yang dialami oleh subjek. Gejala kecemasan pranikah oleh kasus

AS dan Kasus MD bisa berbeda. Perbedaannya dipengaruhi oleh kondisi-kondisi yang dialami oleh masing-masing kasus, termasuk kondisi keluarga, lingkungan dan pergaulan. Melalui observasi dan kesempatan wawancara dengan kedua kasus, peneliti memperoleh beberapa fakta dan gambaran gejala kecemasan pranikah pada subjek, seperti yang berhasil dikutip peneliti dalam ungkapan-ungkapan wawancara dan yang peneliti amati langsung baik pada saat jam kerja atau pada saat jam istirahat, maupun pada saat pulang ke rumah. Di bawah ini akan dipaparkan bentuk-bentuk perilaku tersebut:

a. Hasil pengamatan subjek pertama

(kasus AS)

Fakta yang peneliti peroleh dari hasil pengamatan terhadap subjek 1 yang dilakukan sebanyak 3 kali mulai tanggal 15 Maret 2021 hingga tanggal 17 Maret 2021 terlihat mengalami kecemasan yaitu AS nampak gelisah dan sering berjalan mondar mandir. Kemudian esok harinya AS terlihat lesu dan kurang bersemangat. Demikian juga pada hari ketiga, AS nampak mudah marah dan pendiam. Perilaku AS yang nampak cemas

sesuai dengan pengamatan peneliti dan dengan wawancara, AS secara terbuka mengakui bahwa memang sering merasa cemas. Berdasarkan pernyataan-pernyataan yang berhasil peneliti petik dalam kesempatan wawancara tersebut, serta hasil pengamatan yang peneliti lakukan, memberikan fakta bahwa gejala kecemasan yang dialami oleh kasus tidak hanya ditunjukkan pada fisik, akan tetapi juga pada psikis. Kecemasan yang dialami kasus juga tidak hanya terjadi di tempat kerja, akan tetapi di rumah kasus juga sering terlihat cemas. Hal ini dipicu oleh ketidakmampuan dalam mengelola rasa cemas sehingga setiap kasus memikirkan prosesi pernikahan.

b. Hasil pengamatan subjek kedua (kasus MD)

Hasil pengamatan yang telah dilakukan peneliti selama tiga hari yakni mulai tanggal 22 Maret 2021 sampai dengan tanggal 24 Maret 2021 tentang bagaimana gejala kecemasan yang dialami kasus baik di tempat kerja maupun di rumah kasus, peneliti memperoleh gambaran bahwa MD sering nampak cemas yaitu MD sering terlihat merenung, nampak kurang percaya diri, cenderung menyendiri.

Pengamatan yang peneliti lakukan berlangsung pada saat kasus berada di tempat kerja serta di rumah kasus, dan pada kenyataannya perilaku MD tersebut sering sekali terlihat dalam setiap kesempatan sesuai dengan hasil pengamatan yang peneliti lakukan selama tiga hari.

2. Penerapan Teknik *Scaling Question* untuk Mengurangi Kecemasan Pranikah Pada Calon Pengantin

Kecemasan pranikah yang dialami kedua kasus dapat ditangani dengan menggunakan pendekatan dalam konseling islami yakni dengan menggunakan teknik *scaling question*, adapun beberapa tahapan yang perlu diperhatikan sebagai berikut:

1. *Rapport*

Tahap *rapport* ini merupakan tahap awal dari proses konseling. Konselor membangun komunikasi netral dan belum menyinggung permasalahan konseli, seperti mengucapkan salam, menanyakan kondisi konseli, serta hal lain yang merupakan dialog santai. Hal tersebut dilakukan untuk membangun hubungan yang akrab antara psikolog dengan konseli, memberikan kepercayaan kepada

Akan tetapi, ada batasan-batasan yang perlu diperhatikan dalam konseling bahwa tindakan *rapport* hanya seperlunya, mengingat waktu cukup untuk proses selanjutnya.

2. Menciptakan lingkungan yang nyaman

Lingkungan yang nyaman diperlukan agar pelaksanaan relaksasi menjadi efektif. Hendaknya tenang dan bebas suara yang mengganggu seperti deringan *handphone*, telepon, televisi, radio, maupun lalu-lalangnya orang-orang.

3. Meminta konseli untuk mengambil posisi yang nyaman dengan mata terpejam, supaya merasakan apa yang menjadi beban pikirannya

Tahap ketiga ini merupakan tahap penghayatan masalah yang dilakukan dalam posisi yang nyaman dan mata terpejam. Dalam posisi mata terpejam ini diupayakan konseli merasa rileks dan menghayati segala hal yang telah terjadi sekaligus menjadi beban pikirannya. Konseli diupayakan bisa meluapkan segala emosi yang nantinya bisa

sebagai bukti assessment bagi konselor. Tahap ini memberikan alternatif kepada konseli yang belum bisa menceritakan permasalahannya secara terbuka kepada konselor. Pada kondisi mata terpejam segala emosi yang menjadi titik masalah akan muncul di benaknya seperti emosi-emosi yang dibesar-besarkan, sugesti yang berlebihan, afektif yang mendalam, dan sebagainya yang dapat menghambat diri konseli. Semua itu termasuk pengecualian masalah yang merupakan hal-hal yang tidak diketahui/disadari atau diketahui tetapi sebagai pertahanan diri sehingga mengakibatkan cemas. Hal itulah yang dibutuhkan konselor sebagai bukti bahwa konseli serius mengalami dan merasakan masalahnya secara mendalam.

4. Meminta konseli mendeskripsikan apa yang sedang dirasakannya saat mata terpejam.

Setelah melakukan penghayatan masalah, konseli diminta untuk menceritakan hal-hal yang sebenarnya mengganggu dirinya dan mengakibatkannya menjadi

sebuah masalah. Dalam hal ini sangat diperlukan pemahaman yang teliti dari seorang konselor dalam hal sinkronisasi mimik wajah dengan apa yang diungkapkan konseli. Hal itu dikarenakan, latar belakang dan kepribadian konseli yang beragam sehingga penyampaiannya pun beragam pula. Apabila seorang konselor tidak teliti, maka hal-hal yang tidak seharusnya menjadi masalah malah diceritakan. Dan sebaliknya, hal-hal yang menjadi penyebab masalah belum tersampaikan oleh konseli. Berkaitan hal tersebut, perlu adanya inovasi lain dari konselor untuk mendukung kebenaran cerita konseli. Misalnya, refeksi perasaan atau penganalogian masalah sehingga nantinya konseli bisa lebih terbuka menceritakan apa yang sebenarnya terjadi. Konselor juga perlu meyakinkan konseli kembali bahwa jika tidak bercerita, maka solusi akan sulit didapat.

5. Menanyakan tingkatan/level masalah antara 0 – 10

Setelah konseli bisa merasakan dan menceritakan masalahnya

secara terbuka, ia diminta untuk memberikan level pada masalahnya sesuai penghayatan masalahnya tersebut. Dalam hal ini, konselor juga harus teliti memahami mimik wajah konseli dengan pengucapan level masalah, agar didapatkan informasi yang jelas dan nyata tentang level yang diberikan dengan penyebab masalah yang diceritakan konseli. Kejelasan informasi itu akan memudahkan proses konseling selanjutnya.

6. Melakukan dialog–dialog ditambah memaparkan hikmah atau resiko sampai konseli mendapat pencerahan Dialog–dialog yang dilakukan oleh konselor menggunakan metode penyadaran dan penalaran logis. Dialog ini dilakukan dengan cara mengarahkan konseli pada titik penyadaran tentang bukti penciptaan, kekuasaan, dan kehendak Allah Swt. sehingga konseli bisa lebih yakin kepada Allah Swt. dan jiwanya (qalb) kembali pada keimanan. Konselor melakukan dialog dalam rangka memberikan penyadaran dan penalaran logis itu untuk

mengantisipasi konseli berbicara yang tidak senyatanya atau di luar kendalinya hingga menyulitkan dirinya mendapatkan penyelesaian namun menguncinya dengan masalah.

7. Dikuatkan dengan ayat–ayat Alquran atau Hadits Setelah konselor dan konseli melakukan dialog secara sehat, konselor memaparkan ayat–ayat Alquran atau hadits yang sesuai masalah konseli dan pelajaran–pelajaran yang bisa diambil dari ayat atau hadits tersebut. Penjelasan ayat atau hadits ini dilakukan setelah konseli menemukan insight (pencerahan). Di samping menambah keyakinan konseli kepada Allah Swt., penyampaian ayat Alquran juga memberikan kesadaran dan semangat hidup bahwa tidak selamanya masalah mengakar pada diri seseorang. Penyampaian ayat Alquran juga bertujuan menyadarkan konseli bahwa Allah Swt. senantiasa memberikan kemudahan dan kenikmatan di balik kesulitan.

8. Menanyakan kembali tingkatan/level masalah antara 0 – 10

Setelah melewati beberapa tahap di atas, saatnya konselor untuk menanyakan kembali level masalah konseli. Penyampaian level atau tingkat masalah ini merupakan suatu keharusan bagi konseli sebagai bukti masalah konseli benar-benar terpecahkan atau belum. Selain itu, tahap ini memang sangat urgen dan sebagai bukti kepuasan konseli dalam layanan konseling. Apabila ada hal-hal yang masih mengganjal dalam diri konseli dan masalah belum teratasi, maka konselor melakukan dialog konseling kembali dengan metode penyadaran dan penalaran logis secara tuntas. Dialog konseling kembali ini dilakukan sampai konseli menemukan insight (pencerahan) dan dia juga merasa lega (tidak ada beban).

9. Berpamitan

Tahap ini merupakan tahap akhir dari konseling dan merupakan suatu keharusan bagi setiap konselor untuk selalu bersikap sopan. Jika pertemuan diawali

dengan salam, maka ketika berpamitan juga diakhiri salam.

Hasil Penerapan teknik *scaling question* dalam mengurangi kecemasan pranikah pada calon pengantin

Kecemasan pranikah yang dialami oleh kasus AS dan MD bergejala pada fisik dan psikis. Kecemasan yang bergejala pada fisik pada AS berupa gangguan tidur, pusing atau sakit kepala, serta kurang bersemangat dan yang bergejala pada psikis yaitu mudah marah. Sedangkan kecemasan yang bergejala pada fisik MD berupa tegang pada pundak serta sulit untuk tidur, sedangkan yang bergejala pada psikis yakni kurang percaya diri serta sulit untuk berkonsentrasi.

Untuk itu, melihat dari gejala dari kecemasan pranikah yang dialami AS dan MD, maka salah satu upaya penanganan yang dapat diterapkan untuk membantu kasus keluar dari masalahnya adalah melalui teknik *scaling question*.

Hasil observasi pada pelaksanaan kegiatan berlangsung memberikan keyakinan bahwa perubahan yang dialami oleh kedua kasus terbukti melalui teknik *scaling*

question Kedua kasus sangat antusias mengikuti teknik *scaling question*, misalnya pada relaksi berlangsung AS dan MD menunjukkan kesiapannya untuk terlibat dalam kegiatan ini ditunjukkan dengan memperhatikan penjelasan peneliti, membaca dan memahami bahan informasi, aktif dalam kegiatan menyatakan pendapat. Pengalaman-pengalaman yang diperoleh pada saat melaksanakan teknik *scaling question* memberikan pemahaman baru bagi kedua kasus dalam memahami kecemasan pranikah.

Teknik *scaling question* yang diberikan terhadap kedua kasus dapat memberikan dampak pada kedua kasus. Hal ini didukung oleh hasil wawancara akhir yang dilakukan peneliti terhadap kedua kasus yang mengungkapkan bahwa keduanya mengalami perubahan dalam kecemasan pranikah. Wawancara akhir ini dilaksanakan sebagai bentuk tindak lanjut untuk mengetahui secara langsung melalui pernyataan-pernyataan yang diungkapkan oleh kedua kasus mengenai perubahan yang dinilai setelah melalui teknik *scaling question*. Teknik *scaling*

question dapat memberikan gejala positif pada kedua kasus tersebut.

PENUTUP

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa secara umum bentuk kecemasan pranikah yang dialami kedua kasus AS dan MD pada dasarnya memiliki kesamaan yaitu kedua kasus mengalami kecemasan pranikah yang bergejala pada fisik dan psikis. Gejala dalam bentuk fisik Kecemasan pranikah yang dialami oleh AS yaitu; mengalami gangguan tidur, pusing atau sakit kepala, kurang bersemangat. Sedangkan gejala pada psikis berupa mudah marah, hal ini dikarenakan AS memikirkan prosesi pernikahan nantinya, selain itu kasus juga memikirkan kondisinya setelah menikah nanti apakah ia mampu mengatur keuangan, bagaimana mengurus anak-anak mereka nantinya serta apakah masih diijinkan bergaul dengan teman-temannya oleh suaminya nanti.

Tidak jauh berbeda, kecemasan pranikah yang dialami oleh MD juga bergejala pada fisik dan psikis. Kecemasan pranikah yang bergejala pada fisik seperti tegang pada pundak serta sulit tidur.

Sedangkan yang bergejala pada psikis yakni kurang percaya diri serta sulit berkonsentrasi. Hal ini dikarenakan MD memikirkan lancar atau tidaknya prosesi pernikahan, kondisi keuangan setelah menikah, hubungan dengan keluarga besar suami, serta hubungan dengan teman-temannya setelah menikah nanti.

Bentuk penanganan kecemasan pranikah yang bisa diberikan kepada kedua kasus AS dan MD adalah teknik *scaling question*. Teknik *scaling question* menunjukkan gejala positif pada kedua kasus tersebut. Dengan membayangkan tingkah laku yang bertentangan dengan respon yang menakutkan bagi dirinya, maka perlahan-lahan kekuatan stimulus penghasil kecemasan atau yang menakutkan tersebut makin lemah, gejala kecemasan dapat dikendalikan dan bahkan dapat dihapus melalui penggantian stimulus. Selain itu, kedua kasus sudah menampakkan perubahan melalui kemampuannya untuk mengendalikan diri untuk menghilangkan rasa cemas ketika memikirkan prosesi pernikahan nantinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu, S dan Manrihu, M. T. 1996. *Teknik dan Laboratorium Kasus*. Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikti.
- Burnham, S. 1997. *Emosi dalam Kehidupan*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Corey, G. 2007. *Teori dan Praktek Kasus dan Psikoterapi*. Diterjemahan oleh E, Koeswara.. Bandung: Refika Aditama.
- Daradjat, Z. 1995. *Kesehatan Mental Jiwa*. Jakarta: Haji Masagung.
- Farid. 2011. *Psikologi Kasus*. Jogjakarta: Ircisod.
- Frogatt, W. 2003. *Panduan Untuk Mengatasi Kecemasan*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Popular.
- Ghufro dan Risnawita, S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.
- Gunarsa, S.D. 1996. *Kasus dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Haditono, S. R. 2002. *Psikologi Perkembangan. Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Jogjakarta: UGM Press.

- Hakim, Thursan. 2004. *Mengatasi Gangguan Mental dan Fisik*. Jakarta: Puspa Awara.
- Haryanto, Sentot. 2007. *Psikologi Shalat*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Hidayat, H. A. 2004. *Pengantar Konsep Keperawatan Dasar*. Jakarta:Salemba Medika.
- Hurlock, B.E. 1991. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Moleong, L. J.2000.*Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nuli. 2002. *Fisiologi Manusia (Sistem Penseyarafan)*. Medan: Fakultas Psikolgi Universitas Medan.
- Purwanto, Yadi dan Mulyono, Rachmat. 2006. *Psikologi Marah Pespektif Psikologi Islam*. Bandung: Refika Aditama.
- Ramdhani. 2004. *Manajemen Pikiran*. Jakarta: Kaifa.
- Safaria, Triatoro dan Saputra, Ofans. 2009. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Soemanto. 2003. *Psikologi Pendidikan Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudrajat. 2009. *Upaya Mencegah Kecemasan Siswa*. Artikel pedidikan.
- Sundari, S. 2005. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Thatawy. 1997. *Kamus Bimbingan dan Koseling*. Jakarta: Yayasan Bimbingan dan Konseling Bekerja sama dengan Pamator.
- Undang-undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan*. Jakarta: Sinar Grafika.