

**PENDEKATAN *PERSON-CENTERED* DAN *RELIGIOUS COPING* UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA PETANI
TEBKAU DI TEMANGGUNG**



Oleh:

**Fauziyatur
Rohmah NIM:
22200012034**

TESIS

**Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar Master of Arts
(M.A.)
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam**

YOGYAKARTA

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fauziyatur Rohmah

NIM : 22200012034

Jenjang : Magister

Program studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam.

Menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 13 Januari 2025
Saya yang menyatakan,



Fauziyatur Rohmah
NIM: 22200012034

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fauziyatur Rohmah

NIM : 22200012034

Jenjang : Magister

Program studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam.

Menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 13 Januari 2025
Saya yang menyatakan,



Fauziyatur Rohmah
NIM: 22200012034

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-952/Un.02/DPPs/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul : Pendekatan Person-Centered dan Religious Coping Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Petani Tembakau di Temanggung

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FAUZIYATUR ROHMAH, S.Sos
Nomor Induk Mahasiswa : 22200012034
Telah diujikan pada : Senin, 28 Juli 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

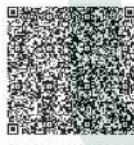
TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Ramadhanita Mustika Sari
SIGNED

Valid ID: 68a54f31c4920



Penguji II

Prof. Zulkipri Lessy,
S.Ag., S.Pd., BSW, M.Ag., MSW., Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 6892d08da5445



Penguji III

Prof. Dr. Hj. Nurjannah, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 689f2bd06306



Yogyakarta, 28 Juli 2025
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A.
SIGNED

Valid ID: 68a54ba448f41

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

PENDEKATAN *PERSON-CENTERED* DAN *RELIGIOUS COPING* DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA PETANI TEMBAKAU DI TEMANGGUNG

Yang ditulis oleh:

Nama : Fauziyatur Rohmah
NIM : 22200012034
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut telah memenuhi syarat akademik dan layak diajukan kepada Program Studi Magister (S2) Interdisciplinary Islamic Studies. Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Oleh karena itu, tesis ini dapat diproses lebih lanjut untuk memenuhi syarat memperoleh gelar **Master of Arts (M.A.)**.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 17 Juni 2025

Hormat saya,



Prof. Zulkipli Lessy, M.Ag., M.S.W., Ph.D.
NIP. 19681208 200003 1 001

HALAMAN MOTTO

“Barang Siapa yang Mengenal Dirinya, Maka Dia Akan Mengenal Tuhannya.”

Imam Al-Ghozali



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman petani tembakau dalam menghadapi kecemasan yang timbul akibat ketidakpastian cuaca, fluktuasi harga hasil panen, serta tekanan ekonomi, sekaligus untuk mengetahui bagaimana pendekatan *person-centered* dan *religious coping* dapat membantu mengurangi kecemasan yang mereka alami. Penelitian ini berlokasi di Kabupaten Temanggung, Provinsi Jawa Tengah, yang dikenal sebagai salah satu daerah penghasil tembakau. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang memungkinkan peneliti untuk menggambarkan secara rinci pengalaman emosional petani serta proses yang mereka jalani dalam mengatasi kecemasan. Subjek penelitian berjumlah 11 orang, terdiri atas delapan petani tembakau dan tiga tokoh agama Islam. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria usia dan tingkat religiusitas. Fokus utama penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi: (1) Pengalaman kecemasan yang dialami oleh petani dalam kehidupan sehari-hari, (2) Peran pendekatan *person-centered* dan *religious coping* dalam mengurangi tingkat kecemasan tersebut. Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama: observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk memahami kondisi sosial dan emosional petani, sedangkan wawancara dilakukan guna menggali pengalaman mereka dalam menghadapi tekanan hidup serta interaksi mereka selama proses bimbingan. Dokumentasi digunakan untuk mencatat hal-hal penting terkait proses *coping* yang dijalani. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Petani mengalami kecemasan dalam berbagai bentuk, seperti rasa khawatir berlebihan, sulit tidur, dan kelelahan mental yang berkepanjangan akibat kondisi ekonomi yang tidak menentu. (2) *Religious coping* yang diterima oleh petani menunjukkan dua makna, yaitu makna positif berupa peningkatan rasa syukur, dan makna negatif berupa kecenderungan untuk kurang berusaha secara aktif. (3) Pendekatan *person-centered* digunakan sebagai kerangka dalam melihat peran pemuka agama dalam memberikan bimbingan kepada masyarakat, dimana pendekatan ini menciptakan ruang aman bagi petani untuk mengekspresikan perasaan mereka dan mendapatkan dukungan emosional tanpa penilaian. Penelitian ini menyarankan pentingnya integrasi pendekatan psikologis dan spiritual yang seimbang dalam layanan bimbingan keagamaan untuk meningkatkan kesejahteraan petani di daerah pedesaan.

Kata Kunci: kecemasan, petani tembakau, *person-centered*, *religious coping*, bimbingan keagamaan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam, atas limpahan rahmat, karunia, serta petunjuk-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan tesis ini dengan baik dan tepat waktu. Shalawat serta salam saya haturkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya, yang telah menjadi teladan dalam perjuangan menyebarkan agama Islam dan semoga kita senantiasa mendapatkan syafaat beliau di hari kiamat nanti. Tesis yang berjudul “Pendekatan *Person-Centered* dan *Religious Coping* Untuk Mengatasi kecemasan pada Petani Tembakau di Temanggung” ini disusun tidak hanya sebagai pemenuhan salah satu syarat akademik untuk memperoleh gelar Master of Arts (M.A.), tetapi juga diharapkan dapat menjadi kontribusi nyata bagi pengembangan kajian konseling khususnya dalam konteks masyarakat pedesaan. Selain itu, saya berharap tesis ini dapat memberikan manfaat dan wawasan bagi para pembaca serta menjadi refleksi pembelajaran pribadi yang berharga.

Penyelesaian tesis ini tentunya tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan doa dari banyak pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat, saya menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, beserta jajaran pengelola program studi yang telah memberikan pelayanan dan dukungan selama masa studi.

2. Prof. Zulkipli Lessy, M. Ag., M.S.W., Ph.D., selaku pembimbing tesis saya, yang dengan penuh kesabaran, perhatian, serta keilmuan telah memberikan arahan, masukan, dan koreksi selama proses penulisan tesis ini
3. Bapak ibu dosen Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta staff yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan berbagi pengalaman sejak awal kuliah sampai tahap penyusunan tesis ini
4. Pimpinan dan staff perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu memberikan fasilitas dan pelayanan terutama dalam hal peminjaman buku-buku yang menunjang penyusunan tesis ini.
5. Kedua orang tua saya dan juga keluarga saya yang selalu memberikan dukungan tanpa henti dalam bentuk doa, semangat, dan kasih sayang, yang menjadi inspirasi serta sumber kekuatan terbesar saya
6. Masyarakat Dusun Kerokan, Temanggung, yang telah bersedia memberikan data dan informasi yang sangat berarti untuk penelitian ini.
7. Semua guru saya yang telah mengajarkan ilmu, baik yang berada di Pondok Pesantren Krapyak dan Pondok Pesantren Al-Muhsin, maupun guru-guru lainnya, yang telah memberikan ilmu, teladan, dan doa yang terus menjadi bekal dalam perjalanan saya hingga saat ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Magister Bimbingan Konseling Islam angkatan 2022, yang telah menjadi mitra diskusi dan berbagi wawasan selama perkuliahan maupun di luar kelas .

9. Sahabat-sahabat saya, yang selalu menjadi tempat berbagi cerita, memberikan dukungan moral, dan membantu menjaga semangat saya dalam menyelesaikan proses ini.

Semoga segala bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak tersebut mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT. Saya juga berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat luas dan menjadi sumbangsih kecil bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan konseling.

Yogyakarta, 13 Januari 2025
Penulis

Fauziyatur Rohmah
NIM. 22200012034

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan dan Signifikansi.....	12
D. Kajian Pustaka.....	13
E. Kerangka Teoretis.....	17
1. Masalah Kecemasan (<i>Anxiety Problem</i>).....	17
2. Kecemasan Dalam Pendekatan <i>Person-Centered</i>	21
3. Pendekatan <i>Person Centered</i>	27
4. <i>Religious Coping Stress</i>	36
F. Metode Penelitian.....	44
G. Sistematika Pembahasan.....	52
 BAB II DINAMIKA KECEMASAN PADA PETANI TEMBAKAU.....	 55
A. Gambaran Umum Desa Kutoanyar.....	55
1. Kondisi Alam dan Geografi.....	55
2. Sarana dan Prasana Dusun Kerokan.....	68
B. Kondisi Sosial Budaya Masyarakat Desa Kutoanyar.....	72

C. Gambaran Kecemasan Yang Dialami Oleh Petani Tembakau.....	76
BAB III PENDEKATAN <i>RELIGIOUS COPING STRESS</i>	89
A. Kondisi Psikologis Petani Tembakau.....	89
B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Religious Coping</i>	97
1. Faktor Kebudayaan Setempat.....	97
2. Faktor Pengalaman.....	103
3. Pendidikan.....	108
4. Usia.....	113
BAB IV PENDEKATAN <i>PERSON-CENTERED</i> DALAM MENGATASI KECEMASAN	130
A. Implikasi Pendekatan <i>Person-Centered</i> Dalam Masyarakat.....	130
B. Pendekatan <i>Person-centered</i> Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Petani Tembakau.....	138
BAB V PENUTUP.....	154
A. Kesimpulan	154
B. Saran.....	155
DAFTAR PUSTAKA.....	160
LAMPIRAN	160
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	162

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Data Subjek Wawancara	47
Tabel 2. 1	Sepuluh Kabupaten Sentra Produksi Tembakau di Jawa Tengah Tahun 2020–2022.....	59
Tabel 2. 2	Jumlah Penduduk Berdasarkan Kelompok Umur di Desa	64
Tabel 2. 3	Tabel Dinamika Kecemasan.....	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Peta Wilayah	55
Gambar 2. 2 Makam Mbah Selojoyo	71
Gambar 3. 1 Buruh Tani.....	89
Gambar 3. 2 Nasi Tumpeng	97
Gambar 3. 3 Tumpeng Suro	99
Gambar 3. 4 Kegiatan Keagamaan.....	103
Gambar 3. 5 Pondok Pesantren dan Sekolah	108
Gambar 3. 6 Kegiatan Doa Bersama.....	114
Gambar 4. 1 Malam Tirakatan.	130
Gambar 4. 2 Haul Mbah Selojoyo Ke 15.....	138

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Jawa Tengah merupakan salah satu provinsi dengan produksi tembakau terbesar di Indonesia. Berdasarkan data produksi tembakau dari provinsi-provinsi di Indonesia pada tahun 2017 sampai 2021, Jawa Tengah mampu memproduksi lebih dari 50.000 ton tembakau setiap tahunnya.¹ Kabupaten Temanggung, yang terletak di kawasan strategis yaitu di lereng Gunung Sumbing-Sindoro, menjadi salah satu daerah penyumbang utama produksi tembakau tersebut. Desa Kutoanyar, salah satu desa penghasil tembakau di Kabupaten Temanggung, memiliki luas wilayah 111,13 hektare, dengan sebagian besar berupa lahan sawah seluas 98,57 hektare yang didedikasikan untuk pertanian tembakau. Kondisi geografis dan ketinggian 732 meter di atas permukaan laut menjadikan desa ini ideal untuk budidaya tembakau berkualitas.² Secara teoritis, budidaya tembakau diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan petani melalui pendapatan yang stabil dan mendukung pengembangan perekonomian lokal.³ Akan tetapi, realitanya di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan yang signifikan. Ketidakpastian harga pasar, cuaca yang tidak menentu, serangan hama, serta ketergantungan pada tengkulak membuat banyak petani berada dalam kondisi yang jauh dari ideal.

¹ Badan Pusat Statistik (BPS), *Produksi Tembakau Menurut Provinsi di Indonesia (2017-2021)*, diakses dari <https://www.bps.go.id> pada 5 Desember 2024.

² Wikipedia, "Kutoanyar, Kedu, Temanggung," diakses dari https://id.wikipedia.org/wiki/Kutoanyar,_Kedu,_Temanggung pada 6 Desember 2023.

³ Fachmi Ibrahim, *Analisis Kesejahteraan Petani Tembakau Dampak Politik Kebijakan di Masa Pandemi Covid-19* (Jakarta: Bullet Jurnal Multidisiplin Ilmu, 2022), 553–559.

Ketidakpastian ini tidak hanya memengaruhi stabilitas ekonomi, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental, termasuk meningkatnya tingkat kecemasan di kalangan petani.⁴

Asosiasi Petani Tembakau Indonesia (APTI) menyebutkan ada tiga alasan utama mengapa komoditas tembakau tetap dibudidayakan setiap tahunnya oleh petani. Pertama, karena tembakau merupakan komoditas yang paling menguntungkan hingga saat ini. Kedua, tidak semua lahan cocok dengan jenis tanaman alternatif selain tembakau. Ketiga, di berbagai daerah, tembakau memiliki keterkaitan langsung dengan aspek budaya lokal yang dijaga dan diwarisi secara turun-temurun.⁵ Namun, petani tembakau juga mengalami dampak dengan adanya pengaruh yang kuat dari harga pasar dan kondisi cuaca yang tidak menentu, menyebabkan ketidakpastian harga tembakau dibandingkan dengan tanaman non-tembakau. Tahun terburuk bahkan sempat dialami oleh petani seperti pada tahun 2016, petani non-tembakau mencatat median pendapatan per hektar sebesar Rp 3.350.000, sementara pendapatan petani tembakau hampir nol. Sebaliknya, pada tahun yang cukup menguntungkan yang terjadi seperti pada tahun 2017, median pendapatan petani non-tembakau meningkat menjadi di atas Rp 13.000.000, sedangkan petani tembakau memperoleh lebih dari Rp 11.000.000. Ketergantungan petani tembakau pada pembeli yang memiliki kendali pasar serta curah hujan yang tidak dapat diprediksi sering kali menyebabkan kerugian pada musim hujan tinggi. Sebaliknya, pendapatan petani non-tembakau cenderung lebih stabil, meskipun

⁴ Siti Wahyuni dan Dinaloni, *Fluktuasi Harga dan Kesejahteraan Petani Tembakau Madura* (Madura: Jurnal Sosial, 2021), 75–88.

⁵ Suryadi Radjab, *Dampak Pengendalian Tembakau terhadap Hak-Hak Ekonomi, Sosial dan Budaya* (Jakarta: Serikat Kerakyatan Indonesia, 2013).

dipengaruhi oleh variasi cuaca. Hal ini menekankan pentingnya kebijakan yang mendukung diversifikasi tanaman dan akses pasar yang adil untuk mengurangi risiko ekonomi dan meningkatkan ketahanan petani.⁶

Menariknya, meskipun petani tembakau di Temanggung menghadapi berbagai tantangan ekonomi, masyarakat setempat tetap setia menanam tembakau. Salah satu yang membuat hal ini terjadi karena adanya keyakinan bahwa tembakau dapat membawa kesejahteraan bagi petani. Hal tersebut dapat dilihat dalam budaya masyarakat setempat, tembakau memiliki julukan sebagai "*emas hijau*" atau tanaman para "*wali*". Praktik budaya ini sering kali melibatkan ritual "*ngalap berkah*" (mencari berkah) dalam setiap tahap proses penanaman dan pengolahan tembakau, dengan tujuan agar usaha mereka selalu diberkahi dan terhindar dari hal-hal yang merugikan.⁷

Menurut sejarah lokal, kepercayaan terhadap keberadaan tembakau ini berakar dari tokoh bernama Ki Ageng Makukuhan, yang dipercaya sebagai keturunan Cina dengan nama lain *Ma Kuw Kuwan*. Ki Ageng Makukuhan merupakan salah satu dari tujuh murid Sunan Kudus yang dipercaya sebagai orang pertama yang membawa tembakau ke Temanggung dan membuka lahan pertanian untuk budidaya tembakau di daerah tersebut (Kata "*Iki tambaku!*" (Ini obatku!), yang diucapkannya kepada salah satu temannya yang sedang sakit, dipercaya

⁶ Gumilang Aryo Sahadewo et al., *Analisis Ekonomi Usaha Tani Tembakau di Indonesia: Studi Longitudinal*, Faculty of Economics and Business, Universitas Gadjah Mada, 2020, diakses 9 Januari 2025, <https://www.economicsforhealth.org/uploads/Analisis%20usaha%20tani%20tembakau%20-%202020.pdf>.

⁷ Afdila Abdila, Wahyuni Lestariningsih, Savana Putri, dan Fitro Tunnisa, "Antara Kemiskinan dan Mitos Ngalap Berkah: Kontradiksi Persepsi Kesejahteraan Petani Tembakau Temanggung," *Program Kreativitas Mahasiswa UGM* (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2021).

sebagai asal mula kata *mbako* atau dalam bahasa Jawa berarti tembakau. Kepercayaan ini kemudian membentuk tradisi dan budaya yang masih ada hingga sekarang, salah satunya melalui upacara adat yang disebut *Among Tebal*.⁸ Upacara ini dilaksanakan sebelum musim panen dimulai dengan tujuan agar petani dan hasil panen mereka terhindar dari petaka dan musibah selama proses pertanian berlangsung. Tidak hanya Ki Ageng Makukuhan, salah satu keturunannya yang terkenal adalah Mbah Selojoyo, yang makamnya berada di Dusun Kerokan, Desa Kutoanyar, Kecamatan Kedu, Kabupaten Temanggung. Oleh karena itu budaya yang kuat mengakar di Dusun Kerokan terutama tembakau dan juga religiousitas yang ada di tempat tersebut masih kental hingga sekarang. Hal tersebut terlihat dari budaya dan masyarakat yang masih menjaga nilai-nilai keislaman dan bahkan adat kebiasaan yang berbeda dengan daerah lain, misalnya, ialah mitos tentang jaran kepeng yang tidak diperbolehkan untuk ditampilkan di Dusun Kerokan dikarenakan bisa menyebabkan *bala* atau musibah bagi masyarakat.⁹

Kontribusi petani tembakau terhadap pendapatan negara juga besar, terutama melalui cukai rokok yang mencapai lebih dari 150 triliun rupiah pertahun. Namun, petani tembakau di Kabupaten Temanggung mengalami problematika yang tidak bisa dihindarkan, salah satunya adalah petani sering kali dihadapkan pada fluktuasi harga yang tidak menentu, perubahan kebijakan pemerintah, serta gangguan dari hama dan ketidakstabilan cuaca.¹⁰ Ketidakpastian harga ini sering memicu

⁸ Agus. Margana et al., *Sejarah Budaya dan Pertanian Tembakau di Temanggung* (Semarang: Diponegoro University Press, 2014)

⁹ Wawancara dengan petanni sekaligus mantan perangkat desa berinisial M, Desa Kutoanyar, Kecamatan Kedu, Kabupaten Temanggung, 2 September 2024.

¹⁰ E. Rini, "Kesejahteraan Petani Tembakau: Antara Peluang dan Tantangan," *Jurnal Agribisnis Indonesia* 12, no. 2 (2022): 45–57.

kecemasan bagi petani, karena mereka sangat bergantung pada hasil panen tembakau sebagai sumber mata pencaharian utama. Padahal jika melihat dari peluang pasar, lebih besar peluang tembakau jika dibandingkan dengan jenis tanaman alternatif lain yang hanya mampu memberikan keuntungan sebesar 28-37% dari total pendapatan rumah tangga petani.¹¹ Mempertegas hal tersebut, menurut tulisan Brata, tanaman selain tembakau sering kali dianggap sebagai tanaman sekunder atau 'tambal-tambal' untuk memenuhi ongkos produksi.¹²

Sayangnya hal ini justru menjadi bumerang karena ketergantungan yang tinggi ditambah dengan adanya peran tengkulak dalam rantai distribusi tembakau, di mana petani sering kali memiliki posisi tawar yang lemah. Ketergantungan ini menciptakan ketidakpastian ekonomi karena harga tembakau lebih banyak ditentukan oleh tengkulak daripada petani, yang pada akhirnya berdampak negatif pada stabilitas keuangan petani.¹³ Sejalan dengan yang diatas, maka penelitian yang dilakukan oleh Agustina di Desa Katekan, Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung menunjukkan bahwa budidaya tembakau memberikan kontribusi sebesar 69% dari pendapatan rumah tangga, dengan pendapatan rata-rata per musim tanam sekitar Rp 16.035.123 atau setara dengan Rp 2.672.520 per bulan. Akan tetapi, meskipun kontribusi ekonomi yang meningkat ini, kesejahteraan petani tembakau di Kabupaten Temanggung masih belum sebanding dengan pendapatan

¹¹ David. Keyser, *Peluang Pasar dan Keberlanjutan Budidaya Tembakau* (Jakarta: Balai Pustaka, 2007).

¹² I. Made Brata, *Perbandingan Keuntungan Budidaya Tembakau dengan Tanaman Alternatif* (Surakarta: UNS Press, 2016).

¹³ Achmarul Fajar dan Siti Maulidah, "Fluktuasi Harga dan Kesejahteraan Petani Tembakau Madura," *Jurnal Sosial* 22, no. 1 (2021): 75–88..

yang dihasilkan dari komoditas tersebut.¹⁴

Penelitian lain yang diadakan di Gunung Sumpena Temanggung juga memberikan gambaran tentang monopoli pasar dan perusahaan rokok yang mana hal tersebut menguak relasi produksi menjadi lebih kompleks dan eksploitatif. Petani menjadi terjebak dalam rantai produksi yang melibatkan berbagai kalangan seperti calo, tengkulak dan *grader* (penyortir) yang merugikan petani mulai dari segi ekonomi dan membatasi pilihan untuk beralih ke tanaman lain. Bahkan hal tersebut diperparah dengan adanya sejarah panjang dengan keterpaksaan oleh pola pikir petani terutama golongan tua yang memaknai kondisi mereka sebagai takdir dan keberhasilan tembakau sebagai anugerah ilahiyah dan kepercayaan terhadap mitos dan *ngalap* atau berharap akan berkah yang semakin memperkuat pola pikir masyarakat.¹⁵

Kenyataan-kenyataan tersebut menggambarkan rumitnya dinamika kehidupan yang dialami oleh petani tembakau di Temanggung, terlebih lagi Kabupaten Temanggung yang dikenal luas sebagai "Kota Tembakau" karena sejarah yang panjang serta dominasi komoditas tembakau dalam sektor pertanian lokalnya. Meski menghadapi berbagai tantangan, faktor yang melatarbelakangi kesetiaan petani untuk terus menanam tembakau tetap menarik untuk dikaji. Di sisi lain, situasi ini memunculkan tantangan psikologis berupa kecemasan (*anxiety*) yang dialami oleh para petani. Kecemasan tersebut dipicu oleh berbagai faktor

¹⁴ Nur Agustina, *Kontribusi Budidaya Tembakau terhadap Pendapatan Rumah Tangga di Desa Katekan, Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung* (Temanggung: Balai Penelitian Tembakau, 2021).

¹⁵ Alwan Brilian Dewanta, "Kesetiaan Palsu: Eksploitasi Petani Tembakau di Temanggung," *Lembaran Antropologi* 1, no. 2 (Desember 2022): 121–39, <https://doi.org/10.22146/la.4274>.

seperti ketidakpastian ekonomi, tekanan sosial, hingga eksploitasi yang terjadi dalam rantai distribusi tembakau. Sedangkan menanam tembakau sudah menjadi budaya yang tidak bisa dipungkiri, sudah cukup mandarah daging bagi petani di Temanggung untuk menanamnya. Oleh karena itu, dalam konteks ini, pendekatan psikologis menjadi perlu untuk melihat sejauh mana tingkat kecemasan yang dialami oleh petani tembakau dengan pendekatan yang tentu saja dekat dengan mereka yaitu dengan pendekatan *religious coping stress* dan juga *person-centered* dalam bimbingan keagamaan.

Religious coping merupakan salah satu bentuk *coping* yang berfokus pada pengelolaan emosi atau *emotion-focused coping*. Dalam konteks ini, *religious coping* digunakan sebagai mekanisme untuk mengelola emosi atau tekanan psikologis melalui keyakinan agama atau spiritualitas. Lebih lanjut, strategi ini dapat memiliki dua sisi, yakni aspek positif dan negatif. Pada aspek positif, *religious coping* dapat membantu individu memaknai kecemasan sebagai tantangan atau ujian yang harus dihadapi, dengan agama berperan sebagai sumber ketenangan dan harapan. Namun, di sisi negatif, hal ini juga dapat menyebabkan individu merasa bahwa Tuhan sedang menghukum mereka, atau bahkan menjadikan agama sebagai bentuk ketergantungan yang membuat mereka enggan berusaha mencari solusi atau perubahan.¹⁶ Oleh karena itu, untuk mengatasi kecemasan secara efektif, diperlukan intervensi yang komprehensif yang dapat mengintegrasikan pemahaman tentang dampak kecemasan dan membantu individu untuk mengenali potensi diri

¹⁶ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 1997), diakses 10 Juni 2025, <https://archive.org/details/psychologyofreli0000parg>.

mereka. Intervensi semacam ini juga harus mendorong individu untuk secara aktif mencari solusi terhadap masalah yang mereka hadapi, dengan menumbuhkan sikap positif, salah satunya melalui pendekatan *unconditional positive regard* (penerimaan tanpa syarat). Dalam hal ini, penerimaan tanpa syarat memberikan ruang bagi individu untuk menerima diri mereka dengan segala keterbatasan dan potensi yang mereka miliki, sehingga dapat lebih mudah bergerak menuju pemecahan masalah.

Spiritualitas memainkan peran yang krusial dalam membantu individu, seperti petani tembakau, untuk mengatasi kecemasan yang mereka alami. Oleh karena itu, kajian tentang pendekatan *person-centered* dan *religious coping* sangat penting dilakukan untuk memberikan gambaran lebih mendalam mengenai dinamika petani tembakau dari perspektif psikologis. Pendekatan ini dapat membantu penulis memahami bagaimana mereka tetap mempertahankan kegiatan bertanam tembakau meskipun menghadapi berbagai tantangan dan kompleksitas masalah yang ada.

Namun, nilai-nilai budaya dan keyakinan religius yang biasanya dianggap sebagai landasan spiritual yang menenangkan juga dapat berpotensi memperburuk situasi. Sebagai contoh, kepercayaan bahwa hasil panen adalah "berkah" yang harus diterima tanpa pertanyaan dapat membuat petani terjebak dalam siklus pasrah tanpa berusaha mencari solusi yang lebih adil dan menguntungkan. Kepercayaan semacam ini mempertegas posisi mereka sebagai kelompok yang sangat rentan dalam rantai distribusi tembakau, yang sering kali berada di posisi yang terpinggirkan dan tertekan.

Dengan memahami kompleksitas permasalahan ini, penelitian yang mengintegrasikan pendekatan psikologis seperti *person-centered* dan praktik spiritual melalui *religious coping* menjadi sangat relevan. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk menemukan solusi guna mengurangi kecemasan yang dialami oleh petani, tetapi juga untuk menawarkan pendekatan holistik yang dapat memberdayakan mereka secara psikologis dan spiritual. Diharapkan, penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan intervensi yang lebih manusiawi dan sesuai dengan konteks budaya masyarakat Temanggung, serta memperhatikan faktor psikologis dan sosial yang membentuk dinamika kehidupan mereka.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada penggabungan dua pendekatan yang saling melengkapi, yaitu antara *person-centered* dan *religious coping*, yang hingga kini belum banyak ditelaah, terutama dalam konteks kehidupan petani tembakau di Temanggung. Padahal, integrasi kedua pendekatan ini sangat diperlukan untuk memahami kompleksitas permasalahan yang dihadapi oleh petani, yang tidak hanya mencakup aspek psikologis, tetapi juga aspek sosial, ekonomi, dan budaya. *Person-centered*, yang dipelopori oleh Carl Rogers, menekankan pentingnya empati, penerimaan tanpa syarat, dan kongruensi. Pendekatan ini berfokus pada penciptaan lingkungan yang mendukung individu untuk lebih memahami dan mengelola perasaan mereka.¹⁷

Dalam hal ini, ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan sering kali menjadi pemicu kecemasan. Hal tersebut dapat dijelaskan, salah satunya melalui

¹⁷ Muhammad. Syakur dan Hanik Mufaridah, "Analisis Teori Person Centered Therapy dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam," *Maddah: Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam* 1, no. 2 (July 10, 2019): 60–67, <https://doi.org/10.35316/maddah.v1i2.508>.

teori *incongruence* dari Rogers. Menurut Rogers, kecemasan muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara *ideal self* (diri yang diinginkan) dan *real self* (diri yang sesungguhnya).¹⁸ Dalam konteks petani tembakau di Dusun Kerokan, Desa Kutoanyar, kecemasan sering terjadi ketika ekspektasi mereka terhadap hasil panen atau pendapatan tidak sesuai dengan kenyataan. Misalnya, ketidakpastian harga pasar tembakau atau adanya eksploitasi oleh perantara yang merugikan petani. Kecemasan ini dapat diatasi dengan pendekatan *person-centered*, yang memberikan ruang bagi petani untuk memahami dan mengelola tekanan psikologis yang mereka alami, dengan dukungan empatik dari pihak luar serta peran agama yang dapat memberi perspektif dan ketenangan spiritual.

Di sisi lain, *religious coping* memanfaatkan nilai-nilai spiritual untuk membantu individu menemukan ketenangan dan kekuatan di tengah tekanan hidup. Dalam masyarakat religius seperti Temanggung, praktik seperti doa, zikir, atau penguatan spiritualitas merupakan bagian penting dari kehidupan sehari-hari.¹⁹ Pendekatan ini tidak hanya membantu petani mengurangi kecemasan tetapi juga memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan. Namun, keyakinan yang terlalu kuat juga dapat menjadi bumerang ketika harapan yang dibangun berdasarkan kepercayaan tersebut tidak terpenuhi, sehingga menciptakan tekanan psikologis tambahan.

Fenomena kecemasan yang dialami oleh petani tembakau di Temanggung membawa perspektif baru yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga

¹⁸ Rizki Maharani, "Penerapan Falsafah *Narimo Ing Pandum* dalam Pendekatan Person-Centered untuk Mengatasi Depresi Remaja," *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* 2, no. 1 (August 8, 2018): 2015–2212.

¹⁹ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 1997).

memperhatikan dimensi budaya dan keyakinan lokal yang melekat kuat dalam kehidupan mereka. Nilai-nilai religius yang menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari masyarakat Temanggung, serta paradigma kehidupan yang dibangun di atas keyakinan agama, tidak bisa dianggap sepele. Oleh karena itu, sangat penting untuk menggali sejauh mana ranah psikologi dapat mengambil peran dalam memahami kecemasan yang mereka alami.

Pendekatan *person-centered* yang berakar pada aliran humanistik menjadi relevan dan menarik untuk dianalisis lebih lanjut. Pendekatan ini menekankan pentingnya empati, penerimaan tanpa syarat, dan hubungan yang kongruen antara individu dengan dirinya sendiri. Ketika dipadukan dengan *religious coping* sebagai strategi mengatasi kecemasan, pendekatan ini memberikan gambaran yang lebih holistik tentang bagaimana individu dapat bangkit dari kecemasan dengan dukungan psikologis yang bersinergi dengan nilai-nilai spiritual mereka. Sebagai upaya untuk memahami kecemasan secara komprehensif, penelitian ini tidak hanya mengkaji aspek psikologis, tetapi juga mempertimbangkan *indigenouness* atau kekhasan masyarakat Temanggung. Penelitian ini juga berusaha melihat dinamika sosial, budaya, dan ekonomi yang melekat pada masyarakat petani tembakau, untuk menemukan solusi yang lebih sesuai dengan konteks lokal mereka. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi dalam bidang psikologi, tetapi juga dalam upaya menjaga keseimbangan antara pendekatan psikologis dan spiritual yang dapat memberdayakan petani dalam menghadapi kecemasan mereka.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka dapat ditemukan pokok-

pokok permasalahan yang kemudian akan dicari jawabannya, yakni:

1. Apa saja faktor-faktor penyebab kecemasan yang dialami oleh petani tembakau di Temanggung?
2. Bagaimana pendekatan *religious coping* pada petani dapat membantu petani tembakau mengatasi kecemasan di Temanggung?
3. Bagaimana pendekatan *person-centered* dapat mendukung petani tembakau di dalam mengelola kecemasan?

C. Tujuan dan Signifikansi

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dinamika petani tembakau di Temanggung dalam menghadapi kecemasan, menganalisis penerapan pendekatan *religious coping* dan *person-centered*, serta mengembangkan model integrasi keduanya sebagai solusi komprehensif untuk mengatasi kecemasan. Fokus ini relevan mengingat kecemasan yang dialami petani tidak hanya dipengaruhi oleh faktor ekonomi, tetapi juga oleh dinamika sosial-budaya dan spiritual yang khas dalam komunitas agraris Temanggung.
2. Secara teoritis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan literatur dalam psikologi dan konseling, khususnya dengan mengintegrasikan dua pendekatan yang jarang dibahas bersama. Pendekatan ini memberikan perspektif baru dalam memahami bagaimana intervensi berbasis humanistik dan keagamaan dapat diterapkan secara efektif dalam konteks lokal.
3. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi panduan bagi konselor, tokoh agama, dan pendamping komunitas untuk membantu petani tembakau

mengelola kecemasan secara lebih efektif. Hal ini penting untuk memberikan dukungan yang sesuai dengan nilai-nilai budaya dan spiritual yang melekat dalam masyarakat agraris Temanggung.

4. Dari segi sosial, budaya, penelitian ini mendukung pelestarian nilai-nilai lokal sekaligus menawarkan solusi praktis untuk meningkatkan kesejahteraan petani di tengah perubahan sosial dan ekonomi. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi masukan berharga bagi perumusan kebijakan yang memperhatikan kesejahteraan psikologis dan spiritual masyarakat petani, khususnya di daerah yang bergantung pada sektor tembakau.

D. Kajian Pustaka

Kajian pustaka merupakan kajian singkat tentang hasil-hasil penelitian tertentu dan menelaah bahan bacaan yang secara khusus berkaitan dengan objek yang diteliti. Dalam kepenulisan tesis ini, penulis menggali informasi dari penelitian-penelitian sebelumnya sebagai bahan perbandingan baik mengenai kelebihan maupun kekurangan dari penelitian sebelumnya. Berkaitan dengan judul di atas, terdapat beberapa penelitian terdahulu yang penulis gunakan sebagai kajian pustaka. Namun, dari segi tema, beberapa penelitian berikut ini hampir mendekati:

Penelitian yang dilakukan oleh Mahira L. Ganster dkk, yang berjudul *“Understanding Coping at Work During Socio-Environmental Jolts: A Person-Centered Investigation”* mengangkat isu pentingnya cara mengatasi stres yang berkaitan dengan pekerjaan, yang merupakan elemen kunci dalam beberapa teori yang fokusnya pada kesejahteraan dan kinerja karyawan. Namun, walaupun ada

berbagai cara yang bisa digunakan pada karyawan untuk mengatasi stres, sedikit yang diketahui tentang kompleksitas di balik penggunaan beragam strategi *coping* secara bersamaan, terutama saat menghadapi peristiwa sosio-lingkungan yang belum pernah terjadi sebelumnya, tidak terkendali, dan baru yang mengganggu kehidupan kerja, seperti pandemi COVID-19.²⁰

Dengan mengacu pada teori *cybernetic* tentang stres, penelitian ini mengusulkan bahwa pendekatan *person-centered* yang berpusat pada individu terhadap *coping* bisa mengungkapkan cara kompleks di mana karyawan mengatasi stres secara bersamaan, menghasilkan profil *coping* yang berbeda. Untuk menggambarkan hal ini, penelitian ini menyoroti cara karyawan mengatasi stres dalam konteks yang telah mengalami guncangan sosio-lingkungan yang signifikan yaitu bekerja selama pandemi COVID-19. Dalam dua studi, pertama penulis mempertimbangkan profil *coping* yang berbeda yang mungkin muncul. Penulis kemudian mempertimbangkan faktor-faktor yang terkait dengan pandemi yang mempengaruhi kinerja para pekerja. Dengan demikian, penelitian Mahira L. Ganster dkk memberikan kontribusi pada literatur *coping* dan stres dengan mengadopsi pendekatan berpusat pada individu yang mengidentifikasi bagaimana *coping* bukan hanya satu strategi tertentu secara terisolasi dapat membantu kesejahteraan karyawan, sikap terhadap pekerjaan, dan kinerja selama periode stres kerja dan ketidakpastian yang meningkat.²¹ Data dikumpulkan melalui skala konsep

²⁰ Mahira L. Ganster dkk, "Understanding Coping at Work During Socio-Environmental Jolts: A Person-Centered Investigation," *Journal of Business and Psychology* 39 (2024): 1–20, <https://doi.org/10.1007/s10869-023-09915-6>.

²¹ Ibid, 15-6.

diri dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan konsep diri pada siswa setelah menerima layanan konseling individual dengan pendekatan *person-centered*. Perubahan positif pada kedua subjek setelah pelaksanaan konseling menunjukkan bahwa pendekatan tersebut efektif dalam mengatasi konsep diri anak-anak dari orang tua yang bercerai. Dari hasil penelitian Mahira L. Ganster dkk, dapat disimpulkan bahwa konseling individual dengan pendekatan *person-centered* mampu ketika efektif digunakan dalam mengatasi konsep diri negatif pada anak-anak yang mengalami perceraian orang tua.²²

Penelitian yang dilakukan oleh Gusliadi Gunawan dkk yang berjudul "Implementasi Konseling Individual dengan Pendekatan *Person-centered* dalam Menangani Masalah Konsep Diri Anak dari Orang Tua yang Bercerai" menyoroti permasalahan konsep diri negatif yang dialami oleh anak-anak dari orang tua yang bercerai. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penggunaan konseling individual dengan pendekatan *person-centered* dalam mengatasi konsep diri pada anak-anak tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen *one group design* dengan *pre-test* dan *post-test*, melibatkan dua orang siswa kelas XI di SMK Taruna Bhakti Depok sebagai subjek penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Dinda Ainul Fikri, yang berjudul strategi *coping* stres pada petani melon pascagagal panen di Desa Maguwan, Kecamatan Sambit, Kabupaten Ponorogo. Penelitian ini mengulas kondisi psikologis petani setelah mengalami kejadian tersebut, termasuk tingkat kecemasan, trauma, depresi,

²² Gusliadi Gunawan, Gantina Komalasari, dan Herdi Herdi, "Implementasi Konseling Individual dengan Pendekatan *Person-Centered* dalam Menangani Masalah Konsep Diri Anak dari Orang Tua yang Bercerai," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 9, no. 4 (Desember 2021): 343–50, <https://doi.org/10.29210/170400>.

kekecewaan, dan sikap pesimis yang mungkin muncul. Kedua, penelitian ini memaparkan berbagai bentuk penerapan strategi *coping* stres yang dilakukan oleh petani melon untuk mengatasi kondisi psikologis pascagagal panen. Terakhir, penelitian ini mengungkap hasil dari penerapan strategi *coping* tersebut pada kesejahteraan psikologis petani. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif, yang memungkinkan peneliti untuk mendalaminya secara menyeluruh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa petani melon pascagagal panen mengalami berbagai kondisi psikologis yang mencakup kecemasan, trauma, depresi, kekecewaan, dan sikap pesimis. Namun, penerapan strategi *coping* stres, terutama yang berfokus pada penyelesaian masalah (*problem-focused coping*) dan pengelolaan emosi (*emotion-focused coping*), telah membawa dampak positif dalam mengatasi kondisi psikologis tersebut. Penelitian ini memberikan wawasan yang berharga tentang strategi *coping* stres pada petani melon pascagagal panen, yang dapat menjadi acuan bagi pihak terkait dalam mengembangkan program-program intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis petani di masa depan. Kerangka teori *coping* stres Lazarus, dikembangkan oleh psikolog Richard Lazarus, adalah salah satu teori utama dalam memahami bagaimana individu merespons dan mengatasi stres. Teori ini menekankan bahwa evaluasi kognitif individu terhadap situasi adalah kunci dalam menentukan apakah suatu situasi dianggap sebagai stres dan bagaimana individu meresponsnya.²³

²³ Pasiska, "Konsep Manusia dan Komunikasi dalam Perspektif Psikologi Transpersonal dan Islam," *Interdisciplinary Journal of Communication* 3, no. 2 (2018): 273–29.

Dari berbagai penelitian yang telah dilakukan, terdapat sedikit penelitian yang secara spesifik membahas pengintegrasian pendekatan *person-centered* dan *religious coping* untuk mengatasi kecemasan pada petani tembakau di Kerokan, Temanggung. Pendekatan ini menjadi penting karena pendekatan-pendekatan sebelumnya cenderung kurang mempertimbangkan konteks budaya dan spiritual yang erat kaitannya dengan kehidupan masyarakat lokal. Oleh karena itu, penelitian tesis ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana kedua pendekatan tersebut dapat diintegrasikan secara efektif dalam membantu petani tembakau menghadapi kecemasan, khususnya yang dipicu oleh ketidakpastian ekonomi. Selain itu, pendekatan ini dirancang untuk memahami secara mendalam pengalaman psikologis petani dalam konteks kehidupan sehari-hari, dengan tetap memperhatikan keyakinan religius dan nilai-nilai budaya lokal yang mereka anut. Harapannya, penelitian ini tidak hanya dapat memperluas wawasan tentang pendekatan humanistik dan spiritual dalam menangani kecemasan, tetapi juga memberikan kontribusi bagi pengembangan model intervensi yang lebih komprehensif dan relevan bagi masyarakat tani seperti di Temanggung. Dengan demikian, penelitian ini berpotensi memperkaya khazanah keilmuan sekaligus menawarkan solusi praktis untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

E. Kerangka Teoretis

1. Masalah kecemasan (*Anxiety problem*)

Kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan

perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu.²⁴ Kecemasan adalah suatu karakteristik dasar manusia, yang mana kecemasan sendiri merupakan reaksi terhadap ancaman. Kecemasan merupakan apa yang dirasakan ketika keberadaan diri terancam.²⁵

Kecemasan adalah gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, cemas, atau takut yang cukup kuat sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kecemasan yang berlebihan atau berlangsung lama dapat mempengaruhi berbagai aspek kesehatan tubuh, termasuk sistem kekebalan tubuh atau imunitas. Imunitas tubuh adalah sistem pertahanan tubuh yang berfungsi untuk melawan infeksi dan penyakit yang masuk ke dalam tubuh. Ketika seseorang mengalami kecemasan kronis, sistem saraf dan hormon tubuh dapat terpengaruh, yang pada akhirnya bisa menurunkan fungsi imunitas tubuh, menjadikannya lebih rentan terhadap penyakit. Sebagai contoh, kecemasan dapat meningkatkan kadar hormon stres seperti kortisol, yang jika terlalu tinggi dan berlangsung lama dapat melemahkan respons imun tubuh.²⁶

Pada umumnya kecemasan bersifat subjektif, yang ditandai dengan adanya perasaan yang tegang khawatir, takut dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernapasan, dan tekanan

²⁴ Hartono dan Bor Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, edisi revisi (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), 84–86..

²⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, cet. ke-2013 (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 76.

²⁶ Aditya Gumantan, Imam Mahfud, dan Rizki Yuliandra, "Tingkat Kecemasan Seseorang terhadap Pemberlakuan New Normal dan Pengetahuan terhadap Imunitas Tubuh," *Sport Science and Education Journal* 1, no. 2 (September 2020), <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.718>.

darah. Misalnya, mahasiswa akan mengalami kecemasan bila mengadap situasi yang membahayakan dirinya, seperti ujian mata kuliah yang dianggap paling sulit, belum mendapatkan persetujuan pada saat revisi skripsi dan sebagainya.

Kecemasan dapat dibedakan menjadi beberapa jenis. Menurut Gilmer kecemasan dibedakan menjadi dua yaitu kecemasan normal dan kecemasan abnormal. Pendapat yang lain mengatakan kecemasan merupakan suatu kondisi patologis yang ditandai dengan perasaan ketakutan, disertai dengan tanda somatik yang menunjukkan sistem saraf otonom yang hiperaktif.²⁷

Kecemasan dibagi menjadi empat yaitu:

a. Kecemasan normal

Kecemasan normal adalah suatu kecemasan yang derajatnya masih ringan dan merupakan suatu reaksi yang dapat mendorong konseli untuk bertindak, seperti menunjukkan kurang percaya diri dan juga dapat melakukan mekanisme pertahanan ego, contohnya, memberikan suatu alasan yang rasional atas kegagalan yang dialaminya.²⁸

b. Kecemasan abnormal

Kecemasan abnormal adalah kecemasan yang sudah kronis. Adanya kecemasan tersebut dapat menimbulkan perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien.

c. Kecemasan *state anxiety*

State anxiety merupakan suatu gejala yang timbul dianggap suatu situasi

²⁷ Harold I. Kaplan dan Benjamin J. Saddock, *Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*, 7th ed. (Philadelphia: Williams & Wilkins, 1997).

²⁸ Ibid.

yang mengancam individu misalnya, konseli merasa terancam atas kemungkinan kegagalan yang pernah dialaminya pada tahun lalu.

d. *Trait anxiety*

Trait anxiety merupakan kecemasan sebagai keadaan yang menetap pada individu. Kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian individu yang mengalaminya. Konseli yang mempunyai *trait anxiety* tinggi cenderung untuk menerima situasi sebagai bahaya dan ancaman, dibandingkan konseli yang menderita *trait anxiety* rendah, sehingga mereka akan memberi respons situasi yang mengancam yang lebih besar intensitasnya.²⁹

Konseli yang mengalami kecemasan tersebut, pada dirinya, timbul reaksi-reaksi tertentu. Pada dasarnya reaksi kecemasan ini dapat dibedakan menjadi reaksi fisiologis dan psikologis. Reaksi fisiologis adalah reaksi tubuh, terutama oleh organ-organ yang diatur oleh syaraf simpatetis, seperti jantung, pembuluh darah, kelenjar, pupil mata, sistem pencernaan dan sistem pembuangan. Dengan adanya kecemasan, maka satu atau lebih organ-organ dalam tubuh akan mengalami masalah pada fungsinya, seperti jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, perut rasanya nyeri, keluar keringat dingin, gemetar, dan sirkulasi darah yang tidak teratur. Reaksi psikologis adalah reaksi kecemasan yang biasanya disertai oleh reaksi fisiologis, seperti adanya perasaan tegang, kebingungan, merasa terancam, tidak berdaya, rendah diri,

²⁹ Hartono dan Bor Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, edisi revisi (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), 84–86.

kesulitan memusatkan perhatian dan kesulitan berkonsentrasi. Menurut Shah (dalam Ghufon dan Risnawati), kecemasan terdiri dari tiga aspek utama, yaitu: (1) aspek fisik, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, mual, mulut kering, dan grogi; (2) aspek emosional, seperti rasa panik dan takut; serta (3) aspek kognitif, yang ditandai dengan gangguan perhatian, gangguan memori, rasa khawatir, pola pikir tidak teratur, dan kebingungan.³⁰

2. Kecemasan dalam pendekatan *person-centered*

Pendekatan *person-centered* yang dikembangkan oleh Carl Rogers menjelaskan bahwa kecemasan adalah kondisi psikologis yang tidak menyenangkan, seringkali disertai tekanan dari sumber yang tidak sepenuhnya disadari. Konsep kepribadian manusia menurut Carl Rogers, sebagaimana dikemukakan oleh Komalasari dan kawan-kawan, terdiri dari tiga aspek utama. Pertama, organisme, yaitu individu itu sendiri yang mencakup aspek fisik maupun psikologis. Kedua, *phenomenal field*, yaitu pengalaman-pengalaman hidup yang bermakna secara psikologis bagi individu, seperti pengetahuan, pengasuhan orang tua, dan hubungan pertemanan. Ketiga, *self concept*, yakni hasil dari interaksi antara organisme dan *phenomenal field*, yang membentuk kesadaran diri (“I”/“me”/saya). Kesadaran terhadap diri ini membantu seseorang membedakan dirinya dari orang lain. Untuk menemukan *self* yang sehat (*the real self*), individu memerlukan penghargaan, kehangatan, perhatian, dan penerimaan tanpa syarat. Namun, jika seseorang merasa berharga hanya

³⁰ M. Ghufon dan N. R. Risnawati, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), 144.

ketika berperilaku sesuai dengan keinginan orang lain, maka yang terbentuk adalah *ideal self*. Ketidaksesuaian antara *real self* dan *ideal self* inilah yang kemudian menjadi sumber masalah psikologis.³¹ Kecemasan dalam *person-centered* ini biasanya terjadi ketika individu mengalami inkongruensi. Inkongruensi terjadi ketika terdapat ketidaksesuaian antara pengalaman nyata seseorang dan konsep dirinya. Kondisi ini semakin diperburuk jika ada kesenjangan yang signifikan antara "diri ideal" (harapan atau cita-cita individu) dan "konsep diri" (persepsi nyata individu tentang dirinya sendiri).

Menurut Gerald Corey, *Person-centered* memandang setiap individu sebagai makhluk unik yang memiliki kapasitas untuk pertumbuhan dan perubahan. Corey menjelaskan bahwa inkongruensi menjadi penyebab utama kecemasan ketika individu tidak dapat mengintegrasikan pengalaman mereka dengan citra diri yang diinginkan, sehingga mereka merasa terasing atau tidak autentik. Selain itu, pembentukan konsep diri dimulai dari pengalaman organisme yang dipersepsikan secara sadar, tetapi sering kali terdistorsi oleh harapan sosial atau tekanan eksternal. Ketidaksesuaian ini menciptakan konflik internal yang memengaruhi kesejahteraan psikologis.³² Corey juga menekankan pentingnya penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) dalam penanganan untuk membantu individu mengatasi kecemasan dan mencapai kongruensi yang lebih baik antara pengalaman nyata.

³¹ Gantina Komalasari et al., *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta Barat: PT Indeks, 2011), 78

³² Richard Nelson-Jones, *Theory and Practice in Counselling and Therapy*, 4th ed. (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2006), 152.

Penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) merupakan pendekatan yang terbuka, penuh kasih sayang, peduli, dan tidak menghakimi. Pendekatan ini bertujuan menciptakan suasana yang nyaman dan aman bagi klien, sehingga memungkinkan mereka merasa diterima secara utuh tanpa syarat apapun.³³

Pengalaman individu merupakan kesatuan antara apa yang dirasakan secara fisik, seperti sensasi dan perubahan tubuh, serta apa yang dipikirkan secara kognitif. Pengalaman organisme ini mencakup aspek yang disadari maupun yang tidak disadari.³⁴ Secara ringkas, pengalaman organisme melibatkan dimensi fisik, kognitif, kesadaran, dan ketidaksadaran. Berbagai perubahan yang terjadi dalam diri individu tidak selalu sepenuhnya disadari. Namun, sebagian pengalaman yang disadari kemudian diakui oleh individu dan membentuk bagian dari identitas dirinya. Konsep diri merupakan hasil penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang terbentuk dari kumpulan kesadaran tersebut.³⁵

Konsep sendiri terbentuk ketika individu mampu mengenali dan menggambarkan dirinya sendiri, terutama dalam kaitannya dengan hubungan sosial dan lingkungan sekitarnya. Apabila individu menerima dukungan positif dari orang lain, hal tersebut akan memperkuat pembentukan konsep sendiri yang positif. Sebaliknya, apabila individu mengalami penolakan atau

³³ Raymond J. Corsini dan Danny Wedding, *Current Psychotherapies*, 9th ed. (Belmont, CA: Cengage Learning, 2011), 201.

³⁴ Harlene Anderson, "Postmodern Collaborative and Person-Centred Therapies: What Would Carl Rogers Say?," *Journal of Family Therapy* 23, no. 4 (2001): 340.

³⁵ *Ibid.*, 343.

kurangnya dukungan, maka konsep sendiri yang terbentuk cenderung negatif. Kondisi ini dapat berdampak pada kepercayaan individu terhadap dirinya maupun terhadap orang lain dalam interaksi sosialnya.³⁶

Dalam konteks ini, keberhargaan merujuk pada penerimaan dan pengakuan yang diperoleh individu dari orang lain, berdasarkan sejauh mana mereka memenuhi nilai-nilai yang telah terintrojeksi.¹ Nilai-nilai eksternal ini menggantikan proses penilaian organismik sebagai kerangka acuan utama dalam mengevaluasi pengalaman. Akibatnya, muncul kondisi ketidakkongruenan, yaitu ketidaksesuaian antara pengalaman aktual dan konsep diri.³⁷

Ketidakkongruenan ini dapat menyebabkan individu merasa tidak puas, cemas, bahkan mengalami keterasingan, karena tidak hidup selaras dengan diri mereka yang sejati. Individu pun cenderung mengabaikan atau menolak pengalaman yang sebenarnya mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan mereka, hanya karena pengalaman tersebut bertentangan dengan nilai-nilai yang diinternalisasi dari lingkungan sosial. Kondisi ini menimbulkan kesulitan dalam penyesuaian diri dan kerapuhan terhadap kecemasan serta ancaman, yang akhirnya menyebabkan perilaku menjadi defensif.³⁸ Kekeliuran penyesuaian diri dan kerapuhan terhadap kecemasan dan ancamanlah yang muncul sehingga perilaku menjadi defensif.

³⁶ Carl R. Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (Boston, MA: Houghton Mifflin, 1961).

³⁷ Richard Nelson-Jones, *Theory and Practice in Counselling and Therapy*, 4th ed. (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2006), 152.

³⁸ Ibid.

a. Ancaman, kecemasan dan subsepsi

Kecemasan muncul ketika individu mensubsepsi (*subceive*) suatu pengalaman sebagai sesuatu yang tidak selaras dengan struktur diri dan kondisi keberhargaan yang terintroyeksi.³⁹ Dengan kata lain, kecemasan dialami ketika suatu kejadian disubsepsi dan bukan dipersepsi. Subsepsi merupakan proses pendeteksian awal terhadap sebuah pengalaman sebelum pengalaman tersebut sepenuhnya masuk ke dalam kesadaran. Pengalaman yang memiliki potensi untuk menimbulkan ketidaksesuaian ini sering kali disangkal atau didistorsi, sehingga tidak sampai menimbulkan kecemasan yang disadari.⁴⁰ Menurut Rogers, mekanisme pertahanan terhadap kecemasan ini terutama dilakukan melalui penyuntingan pengalaman yaitu dengan menyangkal atau mendistorsi makna pengalaman agar tetap selaras dengan struktur diri. Penting untuk dicatat bahwa, menurut Rogers, pengalaman tidak ditolak karena dianggap berdosa, tidak bermoral, atau bertentangan dengan norma seperti dalam pemikiran Freud. Sebaliknya, pengalaman ditolak karena tidak sejalan dengan struktur diri. Konsep subsepsi atau pra-persepsi menjelaskan mekanisme di mana pengalaman sensorik dan *visceral* yang relevan dengan kecenderungan aktualisasi diri dilingkupi atau tidak disimbolisasikan secara akurat dalam kesadaran.⁴¹

Kesimpulannya kecemasan adalah keadaan gelisah atau ketegangan yang

³⁹ Ibid.

⁴⁰ Carl R. Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (Boston, MA: Houghton Mifflin, 1961), 27.

⁴¹ Richard Nelson-Jones, *Theory and Practice in Counselling and Therapy*, 4th ed. (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2006), 152.

muncul sebagai respons organisme terhadap subsepsi, yaitu pendeteksian awal terhadap pengalaman yang belum sepenuhnya memasuki kesadaran.⁴² Ketika terjadi *subsepsi* terhadap pengalaman yang bertentangan dengan konsep diri, muncullah *discrepancy* atau ketidakkongruenan antara *self-concept* dan pengalaman aktual. Ketidaksesuaian ini dapat memicu tekanan psikologis karena pengalaman tersebut berpotensi memasuki kesadaran dan memaksa individu untuk mengubah struktur konsep dirinya yang sedang berlaku. Dalam konteks ini, istilah "intensionalitas" digunakan untuk menjelaskan bahwa individu tidak hanya menerima pengalaman secara pasif, tetapi secara aktif memberikan makna terhadapnya berdasarkan orientasi psikologis dan struktur diri yang dimiliki.⁴³ Dengan demikian, kecemasan bukan hanya gejala emosional, tetapi juga merupakan indikator internal antara pengalaman yang sebenarnya dan citra diri yang telah dibentuk.

b. Kegagalan fungsi dan disorganisasi

Bagian ini berkaitan dengan gangguan psikologis yang serius. Individu dengan konsep diri yang sangat lemah (*low self-concept*) mengalami hambatan dalam memproses pengalaman sensorik dan *visceral* secara akurat. Ketika muncul pengalaman yang signifikan secara tiba-tiba, terutama dalam ranah yang sangat tidak kongruen dengan konsep dirinya,

⁴² Carl R. Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (Boston, MA: Houghton Mifflin, 1961), 27.

⁴³ Harlene Anderson, "Postmodern Collaborative and Person-Centred Therapies: What Would Carl Rogers Say?," *Journal of Family Therapy* 23, no. 4 (2001): 345.

maka mekanisme pertahanan psikologis mungkin gagal berfungsi secara efektif. Akibatnya, kecemasan tidak hanya muncul pada tingkat yang mengancam struktur konsep diri, tetapi pengalaman tersebut juga dapat tersimbolisasikan secara akurat dalam kesadaran. Ketika seseorang dihadapkan pada lebih banyak pengalaman yang sebelumnya disangkal atau diingkari, dibandingkan dengan yang dapat mereka kelola, maka kondisi disorganisasi psikologis dapat terjadi. Dalam beberapa kasus, hal ini dapat berkembang menjadi gangguan psikologis berat seperti *psychotic breakdown* (keruntuhan psikotik).⁴⁴

3. Pendekatan *Person-Centered*.

a. Konsep Dasar

1) *Self*/konsep diri

Konsep diri merupakan aspek yang sangat penting untuk dipahami dalam kehidupan, karena konsep diri adalah gambaran tentang diri sendiri melalui hubungan dengan orang lain.⁴⁵ Konsep diri bukanlah bawaan sejak lahir atau faktor keturunan, karena ketika lahir anak belum memiliki konsep diri, tidak memiliki pengetahuan bahkan belum bisa menilai dirinya sendiri. Walaupun demikian, konsep diri mulai berkembang sejak individu lahir, di mana setiap anak yang baru lahir bisa membedakan antara penginderaan dan perasaan. Pengalaman awal tentang kesenangan dan kesakitan, kasih sayang dan penolakan, dapat membentuk konsep diri seseorang di masa yang akan

⁴⁴ Richard Nelson-Jones, *Theory and Practice in Counselling and Therapy*, 4th ed (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2006), 152

⁴⁵ Fernanda, Sano, & Nurfarhanah, "Hubungan antara Kemampuan Berinteraksi Sosial dengan Hasil Belajar," *Konselor* 1, no. 2 (2012): 1–7, <https://doi.org/10.24036/0201212698-0-00>.

datang. Konsep diri juga merupakan pondasi utama keberhasilan proses pembelajaran, termasuk bagaimana seseorang belajar meningkatkan kecerdasan emosionalnya.⁴⁶

Menurut Wahyu Taufik, konsep diri pada dasarnya mengandung arti keseluruhan gambaran diri yang termasuk persepsi tentang diri, perasaan, keyakinan, dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya.⁴⁷ Hal ini menjelaskan bahwa konsep diri merupakan faktor yang sangat menentukan dalam hubungan interpersonal, karena setiap orang akan bertindak laku sesuai dengan konsep dirinya. Jika kita memahami konsep diri seseorang, kita akan mampu memahami tindakan dan juga dapat meramalkan tingkah lakunya di kemudian hari. Konsep diri juga berkaitan erat dengan kesehatan mental seseorang. Konsep diri yang positif akan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah, serta memberi dampak positif terhadap orang lain di sekitarnya. Sebaliknya, konsep diri negatif merupakan penilaian yang buruk terhadap diri sendiri dan akan memengaruhi hubungan interpersonal maupun fungsi mental lainnya. Begitu pentingnya konsep diri dalam menentukan perilaku seseorang di lingkungannya sehingga diharapkan seseorang dapat mempunyai penilaian yang positif mengenai dirinya. Individu yang memiliki konsep diri negatif

⁴⁶ Putra & Rustika, "Hubungan Antara Perilaku Menolong Dengan Konsep Diri Pada Remaja Akhir Yang Menjadi Anggota Tim Bantuan Medis Janar Duta Fakultas Kedokteran Universitas Udayana," *Jurnal Psikologi Udayana* 2, no. 2 (2015): 198–205, <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i02.p08>.

⁴⁷ Wahyu Taufik, "Konsep Diri dan Masalah yang Dialami Orang Terinfeksi HIV/Aids," *Konselor* 1, no. 2 (2012): 1, <https://doi.org/10.24036/0201212695-0-00>.

cenderung mempunyai pandangan yang buruk terhadap dirinya.⁴⁸

Menurut Sumartini, ciri-ciri *self-concept* negatif antara lain: menghindar dari situasi yang menimbulkan kecemasan, merendahkan kemampuan sendiri, merasakan bahwa orang lain tidak menghargainya, menyalahkan orang lain karena kelemahannya, mudah dipengaruhi orang lain, mudah frustrasi, dan merasa tidak mampu.⁴⁹

konsep diri dan aktualisasi diri. Rogers menekankan bahwa lingkungan yang mendukung dan menyediakan empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan keaslian (*authenticity*) adalah esensial untuk memungkinkan individu berkembang sepenuhnya. Dalam lingkungan yang aman dan mendukung, individu merasa bebas untuk mengeksplorasi diri mereka, membuat kesalahan, dan belajar tanpa takut akan penolakan atau penghukuman.⁵⁰

Dengan kata lain konsep diri seseorang, khususnya persepsi-persepsi tertentu yang dianggap sentral terhadap dirinya, telah dianggap sebagai aspek yang sangat fundamental dalam memahami bagaimana *maladjustment* psikologis (ketidakmampuan menyesuaikan diri secara sehat) dapat terus bertahan. Konsep diri sangat penting karena merupakan konstelasi persepsi individu terhadap dirinya sendiri, dan berfungsi sebagai

⁴⁸ Wijayanti & Astiti, "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Konsumtif Remaja Di Kota Denpasar," *Jurnal Psikologi Udayana* 4, no. 1 (2017): 41–49, <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p05>.

⁴⁹ Sumartini, "Mengembangkan Self Concept Siswa Melalui Model Pembelajaran Concept Attainment," *Mosharafa* 4, no. 2 (2015): 48–57, http://e-mosharafa.org/index.php/mosharafa/article/view/mv4n2_1/193.

⁵⁰ Daniel Cervone dan Lawrence A. Pervin, *Personality: Theory and Research*, Fifteenth edition (Hoboken, NJ: Wiley, 2022), 173.

sarana utama bagi individu untuk berinteraksi dengan kehidupan dalam rangka memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasarnya.⁵¹

Konsep diri yang efektif memungkinkan seseorang untuk memersepsi pengalaman-pengalamannya secara realistis, baik pengalaman yang berasal dari dalam dirinya (internal) maupun dari lingkungan sekitarnya (eksternal). Dengan kata lain, konsep diri yang sehat membuka akses terhadap berbagai pengalaman yang dapat memperkaya dan memperkuat perkembangan pribadi seseorang.⁵²

Sebaliknya, konsep diri yang tidak efektif atau negatif sering kali tetap dipertahankan secara kuat karena beberapa alasan. Salah satunya adalah karena konsep diri tersebut telah dipersepsikan sebagai alat pemuas kebutuhan tertentu atau bahkan sebagai sumber kekuatan pribadi (*personal power*). Dalam kondisi ini, meskipun konsep diri tersebut tidak sehat, individu tetap mempertahankannya karena diyakini memberikan perlindungan, kekuatan, atau stabilitas emosional tertentu, meskipun semu.⁵³

2) Penilaian organismik

Dalam teori *person-centered* yang dikembangkan oleh Carl Rogers, proses penilaian organismik merupakan mekanisme bawaan yang fundamental. Mekanisme ini memungkinkan individu untuk secara intuitif mengevaluasi pengalaman mereka berdasarkan sejauh mana pengalaman

⁵¹ Richard Nelson-Jones, *Theory and Practice in Counselling and Therapy*, 4th ed. (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2006), 152.

⁵² Ibid.

⁵³ Ibid.

tersebut mendukung atau menghambat aktualisasi diri, yaitu dorongan internal untuk mewujudkan potensi dan integrasi diri secara penuh.⁵⁴ Evaluasi ini bersifat mendalam dan sering kali terjadi di luar kesadaran rasional, namun sangat menentukan arah pertumbuhan dan keputusan seseorang dalam kehidupan sehari-hari.⁵⁵

Setiap individu secara internal akan menilai apakah suatu pengalaman bersifat positif atau negatif terhadap pertumbuhan dirinya. Penilaian ini tidak hanya melibatkan rasionalitas, tetapi juga intuisi dan perasaan mendalam yang menjadi indikator penting dalam menentukan sikap terhadap pengalaman tersebut. Bila pengalaman itu mendukung kecenderungan aktualisasi diri, individu akan merasa nyaman dan puas. Sebaliknya, bila pengalaman itu bertentangan dengan kebutuhan aktualisasi, individu dapat merasa cemas, tertekan, atau tidak puas.⁵⁶

Dalam kehidupan sehari-hari, penilaian organismik ini menjadi panduan bagi individu dalam mengambil keputusan. Mereka akan cenderung memilih pengalaman yang sejalan dengan nilai-nilai dan kebutuhan sejatinya, serta menghindari pengalaman yang justru menghambat pertumbuhan pribadi. Akibatnya, individu yang hidup selaras dengan penilaian organismik umumnya mengalami kehidupan yang lebih otentik, memiliki keseimbangan emosional, dan mampu mengelola stres

⁵⁴ Carl R. Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (Boston: Houghton Mifflin, 1961), 122.

⁵⁵ Ibid.

⁵⁶ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 10th ed. (Belmont, CA: Cengage Learning, 2017).

serta tantangan hidup dengan lebih baik.⁵⁷ Hal ini karena mereka secara konsisten mengarahkan pilihan hidupnya kepada hal-hal yang mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan diri yang sejati. Pertumbuhan pribadi, mereka secara konsisten memilih pengalaman yang mendukung pertumbuhan pribadi mereka, sehingga mereka merasa terus berkembang dan menjadi lebih baik. keseimbangan emosional diperlukan dengan memilih pengalaman yang mendukung kesejahteraan mereka, individu tersebut cenderung memiliki keseimbangan emosional yang lebih baik dan lebih mampu mengatasi stres serta tantangan hidup.⁵⁸

b. Proses-proses pendekatan *person-centered*

1) Empati (*Empathy*)

Empati dalam konteks konseling lebih dari sekadar refleksi atau pencocokan perasaan. Empati adalah proses di mana konselor atau pembimbing mampu mengidentifikasi diri dengan klien, merasakan dan memahami dunia subjektif mereka. Ini melibatkan langkah mendalam untuk "masuk" ke dalam pengalaman emosional klien, bukan hanya dengan menanggapi apa yang mereka ungkapkan, tetapi juga dengan memahami perasaan mereka dari perspektif yang lebih mendalam dan subjektif. Empati merupakan dasar dari konseling yang efektif, yang ditandai dengan kemampuan konselor untuk memahami dan memasuki cara pandang klien. Kemampuan ini seringkali dipandang sepadan dengan

⁵⁷ Ibid

⁵⁸ Richard Nelson-Jones, *Theory and Practice in Counselling and Therapy*, 4th ed. (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2006), 152.

istilah *emphatic understanding*.⁵⁹

Saat proses bimbingan dan konseling berlangsung secara efektif, konselor mampu memahami dunia internal konseli secara mendalam, meskipun konseli mungkin tidak sepenuhnya menyadari proses tersebut meskipun dalam keadaan sadar sepenuhnya. Dalam konteks ini, empati memainkan peran krusial sebagai salah satu syarat inti dalam hubungan konseling yang bermakna. Melalui empati, konselor dapat mendengarkan secara aktif, menghadirkan kehadiran yang utuh dan menerima pengalaman konseli tanpa menghakimi. Kemampuan ini memungkinkan terbentuknya *rapport* atau hubungan saling percaya, sehingga konselor tidak hanya memperoleh informasi yang lebih akurat tentang dinamika konseli, tetapi juga mampu membuat konseli merasa dihargai dan dipahami.² Dalam praktik konseling, empati digambarkan sebagai kemampuan konselor untuk memasuki dunia subjektif konseli, serta merasakan dan memahami emosi yang dialami oleh konseli dari sudut pandang mereka. Empati bukan sekadar memahami secara intelektual, melainkan merasakan bersama dan menunjukkan bahwa pemahaman tersebut hadir secara nyata dalam proses komunikasi konseling.⁶⁰

Dalam terapi, empati mengarah pada kemampuan seorang terapis untuk merasakan dunia klien melalui perspektif mereka sendiri. Ini bukan

⁵⁹ A. Mappiare-AT, *Kamus Istilah Konseling & Terapi* (Depok: RajaGrafindo Persada, 2006).

⁶⁰ Elok Dewi Arsidah Lail et al., "Genuineness dan Empati Konselor dalam Layanan Konseling Berdasarkan Perspektif Siswa," *Teaching, Learning, and Development* 2, no. 2 (August 5, 2024): 70–76, <https://doi.org/10.62672/telad.v2i2.42>.

sekadar tentang mendengarkan, tetapi tentang memahami dengan penuh perhatian dan menghargai pengalaman serta perasaan klien tanpa penilaian. Proses ini memungkinkan klien merasa diterima dan dihargai, memberikan ruang bagi mereka untuk mengeksplorasi perasaan dan pengalaman mereka tanpa takut dihakimi. Empati semacam ini penting karena menciptakan hubungan yang aman. Hal ini bukan hanya tentang mendengarkan kata-kata klien, tetapi juga tentang merasakan emosi yang mendasari dan memahami konteks pengalaman mereka. Empati memungkinkan terapis untuk merasakan apa yang dirasakan klien seolah-olah perasaan tersebut adalah milik mereka sendiri, tetapi tetap mempertahankan objektivitas yang diperlukan untuk memberikan bantuan yang efektif. Ketika terapis menunjukkan empati, mereka menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung di mana klien merasa benar-benar didengar dan dipahami. Hal ini membantu klien merasa dihargai tanpa syarat, yang merupakan dasar penting untuk membangun hubungan terapeutik yang kuat. Dengan merasa dipahami, klien lebih cenderung untuk membuka diri, mengeksplorasi perasaan mereka dengan lebih mendalam, dan menghadapi masalah-masalah yang mungkin selama ini mereka hindari.⁶¹ Oleh karena itu empati juga berperan dalam membantu klien mengembangkan wawasan baru tentang diri mereka sendiri. Dengan mendengarkan dan merasakan bersama klien, seorang konselor dapat

⁶¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, cet. ke-20 (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 102-103.

membantu klien melihat masalah mereka dari perspektif yang berbeda dan lebih menerima diri mereka. Empati, dengan demikian, adalah elemen kunci yang mendukung proses penyembuhan dan pertumbuhan pribadi dalam terapi.

2) Penerimaan tanpa syarat (*Unconditional positive regard*)

Penerimaan tanpa syarat dalam konteks terapi adalah sikap terapis yang menerima klien sepenuhnya, tanpa syarat atau penilaian. Ini berarti terapis menerima klien apa adanya, tanpa mencoba mengubah mereka atau menilai mereka berdasarkan standar tertentu. Penerimaan tanpa syarat menciptakan lingkungan yang aman dan terbuka di mana klien merasa bebas untuk mengeksplorasi diri mereka sendiri tanpa takut dihakimi atau ditolak. Ini menciptakan fondasi yang kuat untuk proses terapeutik yang efektif, di mana klien merasa didukung dan dipahami dengan sepenuhnya.⁶²

Penerimaan dalam pendekatan *person-centred* dari sudut pandang konselor adalah penerimaan sepenuhnya terhadap kondisi konseli. Sedangkan dari sudut pandang konseli, hal tersebut bermakna penerimaan terhadap dirinya sendiri. Tujuan akhir dari konseling *person-centred* adalah pencapaian aktualisasi diri konseli. Pencapaian aktualisasi diri dapat terjadi apabila konseli mampu mengembangkan *ego strength*, yaitu kekuatan ego yang muncul ketika konsep diri nyata menyatu dengan konsep diri ideal. Salah satu cara mencapainya adalah dengan menerima diri sendiri. Ketika penerimaan diri

⁶² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, cet. ke-2013 (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 100-103.

terjadi, konsep diri konseli tidak lagi tergantung pada penilaian orang lain, dan dari sinilah kekuatan ego (*ego strength*) itu muncul.⁶³

3) Keaslian dan keselarasan (*Genuin and congruent*)

Keaslian dalam terapi merujuk pada keterbukaan dan kejujuran terapis dalam hubungan terapeutik. Ini berarti terapis memperlihatkan diri mereka secara tulus dan autentik kepada klien, tanpa berpura-pura atau menyembunyikan bagian dari diri mereka. Keaslian membantu membangun kepercayaan antara terapis dan klien, karena klien merasa bahwa mereka berinteraksi dengan seseorang yang benar-benar transparan dan tidak berpura-pura. Hubungan yang didasarkan pada keaslian menciptakan suasana yang hangat dan tulus, di mana klien merasa nyaman untuk berbicara tentang hal-hal yang penting dan bahkan rentan. Keselarasan adalah menyiratkan bahwa terapis atau konselor tampak nyata, otentik selama pertemuan spontan dan bersikap terbuka baik maupun positif, melalui hal tersebut diharapkan individu menjadi lebih dapat mengaktualisasikan dirinya.⁶⁴

4. *Religious Coping*

a. Pengertian dan teori *religious coping*

Pargament, seorang pelopor dalam bidang *religious coping*, teori ini sendiri sebenarnya merupakan penilai kognitif individu yang merupakan hasil dari interpretasi atas kejadian yang mengancam, berbahaya dan menantang,

⁶³ Rizki Maharani, "Penerapan Falsafah *Narimo Ing Pandum* Dalam Pendekatan *Person-Centered* Untuk Mengatasi Depresi Remaja," *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 1 (August 8, 2018): 2015–2212.

⁶⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, cet. ke-2013 (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 100-103.

sedangkan coping sendiri merupakan jenis pemecahan pemecahan masalah.⁶⁵ *Coping* merupakan proses yang dilakukan oleh individu untuk menata tuntutan yang dianggap membebani atau melebihi kemampuannya.⁶⁶ *Religious coping*, menurut Lazarus dan Folkman, adalah salah satu bentuk mekanisme coping yang digunakan oleh individu dengan melibatkan aspek-aspek religius atau spiritual untuk menghadapi situasi stres. Proses ini mencakup penggunaan keyakinan agama, doa, meditasi, ritual keagamaan, atau dukungan sosial berbasis komunitas agama untuk memberikan makna, penghiburan, dan kekuatan dalam menghadapi tekanan hidup. Mereka memandang *religious coping* sebagai bagian dari pendekatan kognitif dan perilaku untuk mengatasi tuntutan internal maupun eksternal yang dirasakan melebihi kapasitas individu.⁶⁷

Lazarus dan Folkman mendefinisikan *coping* sebagai suatu proses adaptasi yang melibatkan usaha individu dalam menghadapi atau mengatasi tuntutan dengan menggunakan sumber daya yang dimiliki.⁶⁸ Pergamen dan Lazarus mengidentifikasi tiga pendekatan utama dalam proses *religious coping*, yaitu *self-directing*, *deferring*, dan *collaborative*.⁶⁹

1) *Self-Directing*

⁶⁵ Laura A. King, *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiasi* (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), 51.

⁶⁶ Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984, 173–175

⁶⁷ Ibid.

⁶⁸ Richard S. Lazarus and Renate Launier, "Stress-Related Transactions between Person and Environment," in *Perspectives in Interactional Psychology*, ed. Lawrence A. Pervin and Michael Lewis (Boston, MA: Springer, 1978), 287–327.

⁶⁹ Gene G. Ano dan Erin B. Vasconcelles, "Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis," *Journal of Clinical Psychology* 61, no. 4 (April 2005): 461–80, <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>.

Pendekatan *self directing* dalam *religious coping* melibatkan individu yang secara aktif menyelesaikan masalah dengan mengandalkan kemampuan diri, namun tetap tidak mengabaikan peranan Tuhan dalam kehidupan mereka. Pendekatan ini berfokus pada kematangan individu dalam menghadapi masalah dengan mengintegrasikan pendekatan agama dan melibatkan peranan Tuhan dalam proses penyelesaiannya.

2) *Deferring*

Dalam metode *deferring*, individu menyerahkan pencarian solusi sepenuhnya kepada Tuhan. Pendekatan ini bersifat pasif karena individu menunggu jawaban dari Tuhan terhadap masalah yang mereka sedang hadapi. Meskipun bersifat pasif, pendekatan ini dapat memberikan ketenangan batin dan membantu individu menerima proses kehidupan dengan lebih lapang.⁷⁰

3) *Collaborative*

Pendekatan *collaborative* adalah bentuk yang lebih aktif. Individu dan Tuhan saling bekerja sama dalam mengatasi masalah hidup. Pargament menjelaskan bahwa pada metode ini, individu merasa Tuhan sebagai mitra dalam proses penyelesaian masalah.

Collaborative religious coping menggambarkan keterpaduan antara usaha manusia dan takdir Tuhan.⁷¹

⁷⁰ Ibid.

⁷¹ Sofiati Utami, Muhana. "Religiusitas, Koping Religius dan Kesejahteraan Subjektif." 2012. <https://www.semanticscholar.org/paper/Religiusitas%2C-Koping-Religius%2C-Dan-Kesejahteraan-Utami/75617ca2700c253f8341637cd821a7a0a95bbcf8>.

b. *Religious coping* positif dan negatif

Pargament, Koenig, dan Perez juga mengemukakan dua jenis *religious coping*, yaitu *religious coping* positif dan *religious coping* negatif.⁷² *Religious coping* positif berhubungan dengan ekspresi spiritualitas yang mengarah pada hubungan yang aman dengan Tuhan, keyakinan akan adanya makna dalam hidup, dan hubungan positif dengan sesama. Aspek-aspek dalam *religious coping* positif ini meliputi: *benevolent religious reappraisal* (melihat kembali stresor dalam perspektif positif berdasarkan agama), *collaborative religious coping* (bekerja sama dengan Tuhan dalam pemecahan masalah), *seeking spiritual support* (mencari kenyamanan melalui cinta Tuhan), *religious purification* (mencari pembersihan spiritual melalui amalan religious), *spiritual connection* (merasakan keterhubungan dengan kekuatan transenden).⁷³

Sementara itu, *religious coping* negatif yaitu menunjukkan hubungan yang tidak sehat dengan Tuhan, dan dikaitkan dengan tingkat depresi yang lebih tinggi serta kualitas hidup yang buruk. Beberapa aspek dari *religious coping* negatif antara lain: *punishing god reappraisal* (melihat stresor sebagai hukuman dari Tuhan), *demonic reappraisal* (menganggap stresor sebagai tindakan dari kekuatan jahat atau setan), *reappraisal of God's power* (berdoa agar Tuhan membalas kejahatan orang lain), *spiritual*

⁷² Kenneth I. Pargament, H. G. Koenig, dan L. M. Perez, "The Many Methods of *Religious coping*: Development and Initial Validation of the RCOPE," *Journal of Clinical Psychology* 56, no. 4 (2000): 519–543.

⁷³ Ibid.

discontent (ketidakpuasan terhadap Tuhan).⁷⁴

c. Jenis-Jenis *Religious coping* dalam Islam

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aflakseir dan Coleman, ada tiga jenis *religious coping* yang relevan dengan pemahaman agama Islam:

- a) *religious practice*, yang mencakup perilaku spiritual seperti sholat dan doa yang menunjukkan hubungan langsung dengan Tuhan.
- b) *negative feeling toward God*, yaitu prasangka negatif terhadap Tuhan akibat masalah yang dihadapi.
- c) *benevolent reappraisal*, yaitu penilaian kembali terhadap masalah yang diberikan Tuhan dengan pandangan positif, seperti mengambil hikmah dari setiap ujian yang dihadapi.

Kerangka teori adalah dasar pemikiran yang dibangun dari teori-teori ahli yang relevan dengan isu yang diteliti.⁷⁵ Koenig mendefinisikan *religious coping* sebagai penggunaan keyakinan atau praktik keagamaan untuk mengurangi tekanan emosional yang muncul akibat perubahan atau kehilangan dalam hidup. Menurut Kenneth I. Pargament, *religious coping* adalah upaya untuk memahami dan mengatasi stres dengan cara yang melibatkan hubungan dengan Tuhan.⁷⁶ Pargament menjelaskan bahwa pendekatan *religious coping* dapat diukur melalui

⁷⁴ Ibid.

⁷⁵ Wendio Angganantyo, "Coping Religius pada Karyawan Muslim Ditinjau dari Tipe Kepribadian," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 2, no. 1 (2014): 50-61, <https://doi.org/10.22219/jipt.v2i1.176>.

⁷⁶ Ano, Gene G., and Erin B. Vasconcelles. "Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis," *Journal of Clinical Psychology* 61, no. 4 (April 2005): 461–80. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>.

lima dimensi berikut:

- a. Menemukan makna: Melibatkan refleksi ulang terhadap agama, hukum Tuhan, dan kekuasaan-Nya untuk memperoleh pemahaman baru dalam menghadapi kesulitan.
- b. Kontrol diri: Termasuk aktivitas spiritual seperti doa untuk mendapatkan mukjizat, menerima keadaan yang terjadi, dan menyerahkan hasil usaha kepada Tuhan.
- c. Kenyamanan dan kedekatan dengan Tuhan: Melalui keterhubungan dengan Tuhan, individu memperoleh penghiburan, serta memperkuat keimanan melalui praktik keagamaan.
- d. Hubungan dengan orang lain dan Tuhan: Dimensi ini mencakup mencari, memberi, dan menerima dukungan spiritual dari sesama sebagai bentuk solidaritas keagamaan.
- e. Menciptakan perubahan dalam hidup: Proses ini melibatkan pencarian arah kehidupan baru melalui nilai-nilai keagamaan dan upaya mengatasi emosi negatif seperti rasa marah atau ketakutan. Kelima dimensi ini menunjukkan bagaimana *religious coping* berfungsi sebagai mekanisme yang dapat membantu individu mengelola tekanan emosional dengan cara yang bermakna secara spiritual dan sosial.⁷⁷

Religious coping juga berorientasi pada gaya *emotion-focused* berbasis spiritual, yang melibatkan beberapa pendekatan, seperti mencari bantuan dari

⁷⁷Ali Aflakseir dan Paul S. Coleman, "Religious Coping in Islamic Contexts: Understanding the Role of Religious Practices in Coping with Life Stressors," *Journal of Islamic Psychology* 5, no. 1 (2011): 11–25.

Tuhan, bertawakal dan menyerahkan segala urusan kepada-Nya, menemukan kenyamanan melalui agama, serta berdoa dengan lebih intensif daripada biasanya. Pendekatan ini menunjukkan bahwa dimensi spiritual dalam religious coping dapat memberikan kekuatan emosional untuk menghadapi tekanan hidup.⁷⁸

d. karakter dihubungkan dengan Sifat-Sifat Nabi Muhammad Saw

Dalam Islam, karakter sering dihubungkan dengan sifat-sifat Nabi Muhammad SAW yang menjadi teladan utama bagi umat manusia. Beliau memiliki empat sifat utama yang mulia, yaitu Siddiq (jujur), Amanah (dapat dipercaya), Tabligh (menyampaikan), dan Fathonah (cerdas).

1. Siddiq (Jujur)

Siddiq berarti benar, jujur, dan dapat dipercaya. Sifat ini mengajarkan bahwa kejujuran merupakan landasan yang kuat dalam berinteraksi dengan sesama. Kejujuran membentuk integritas, menumbuhkan rasa percaya dari orang lain, serta menjadi salah satu nilai utama dalam kecerdasan spiritual. Seseorang yang jujur memiliki sikap ikhlas, integritas, dapat diandalkan, dan mampu menjaga keseimbangan emosional. Jujur berarti menyelaraskan ucapan, keyakinan, dan tindakan dengan ajaran Islam.

2. Amanah (Dapat Dipercaya)

Amanah adalah tanggung jawab dan kepercayaan yang harus

⁷⁸ Kenneth I. Pargament, "Religious coping: A Contextual Perspective," *Journal of Social Issues* 54, no. 4 (1998): 849–866.

diemban dengan komitmen, kerja keras, konsistensi, dan kompetensi. Rasulullah SAW dikenal menjaga diri dari perbuatan dosa demi menjaga kepercayaan umat. Dalam konteks pendidikan, sifat amanah penting untuk membentuk pribadi yang dapat diandalkan dan dipercaya, sehingga tercipta lingkungan yang aman dan tertib. Bagi siswa, amanah juga berkaitan dengan rasa percaya diri dan kemampuan mengelola tugas dengan baik.

3. Tabligh (Menyampaikan)

Tabligh berarti kemampuan menyampaikan pesan dengan jelas, tepat, dan efektif. Menurut Toto Tasmara (2001), nilai tabligh mencakup kemampuan berkomunikasi, kepemimpinan, pengembangan kualitas sumber daya manusia, dan keterampilan mengelola sesuatu. Siswa yang meneladani sifat tabligh akan menjadi komunikator yang baik, mampu menyampaikan ide dan gagasan dengan jelas, sehingga dapat membangun hubungan yang sehat serta memberi pengaruh positif.

4. Fathonah (Cerdas, Pemahaman Mendalam)

Fathonah bermakna cerdas, bijaksana, dan memiliki pemahaman yang mendalam. Rasulullah SAW menggunakan kecerdasannya untuk memecahkan permasalahan umat dan memberikan solusi yang tepat. Dalam pendidikan, fathonah mendorong siswa untuk berpikir kritis, analitis, dan inovatif. Sifat ini mencerminkan kemampuan memahami pengetahuan secara

menyeluruh, memberi makna ibadah pada setiap tindakan, serta memiliki pola pikir tauhid yang berorientasi hanya kepada Allah SWT.⁷⁹

Dengan memahami dan meneladani sifat-sifat Nabi Muhammad SAW, individu tidak hanya mencintai beliau melalui ucapan, tetapi juga melalui tindakan nyata. Dalam konteks bimbingan dan konseling, sifat-sifat ini dapat menjadi dasar pembentukan karakter, sehingga konselor tidak hanya mengajarkan nilai-nilai tersebut tetapi juga mempraktikkannya dalam interaksi dengan konseli.

F. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam fenomena yang diteliti berdasarkan perspektif partisipan. Peneliti melakukan penelitian langsung di lapangan yaitu di Dusun Kerokan, Desa Kerokan Kecamatan Kedu Temanggung, Provinsi Jawa Tengah. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan eksplorasi fenomena sosial yang kompleks, dengan berfokus pada pengalaman subjektif dan interpretasi partisipan. Pendekatan ini sesuai dengan Creswell, yang menyatakan bahwa penelitian kualitatif bertujuan memahami makna fenomena berdasarkan perspektif individu dalam konteks spesifik mereka.⁸⁰

⁷⁹ Salsabila Fitri et al., “Tabligh, Siddiq, Amanah, Fathonah: Menggali Sifat Rasul untuk Karakter Ideal Siswa,” *Jurnal Pendidikan dan Keguruan* 2, no. 1 (Januari 2024): 201.

⁸⁰ John W. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2014).

Jenis penelitian yang dilakukan dengan metode *field research* atau penelitian lapangan untuk mendapatkan data langsung dari lokasi penelitian. *Field research* memungkinkan peneliti untuk memahami konteks sosial dan budaya masyarakat petani tembakau secara lebih mendalam, termasuk kebiasaan dan interaksi mereka dalam menghadapi kecemasan. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk menentukan subjek yang relevan dengan fokus penelitian.

Subjek penelitian melibatkan 11 orang, terdiri dari delapan petani tembakau dan empat tokoh Agama Islam. Petani tembakau dipilih berdasarkan kriteria sebagai berikut:

- a. Kategori usia, yaitu usia muda (18–30 tahun), usia dewasa awal (31–45 tahun), usia dewasa menengah (46–60 tahun), dan usia lanjut (>60 tahun). Setiap kategori usia diwakili oleh dua orang petani.
- b. Memiliki lahan pertanian (sawah) yang digunakan untuk menanam tembakau.
- c. Aktif menanam tembakau selama minimal tiga musim tanam terakhir.
- d. Telibat dalam kegiatan keagamaan di masyarakat, seperti pengajian, tahlilan, atau kegiatan keagamaan lain yang relevan dengan *religious coping*.

Selain petani, empat pemuka agama yang dipilih berdasarkan peran mereka dalam memberikan bimbingan spiritual kepada masyarakat petani di wilayah tersebut. Teknik *purposive sampling* ini sesuai dengan pendapat Patton, yang menyatakan bahwa pemilihan subjek harus didasarkan pada kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.⁸¹ Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa

⁸¹ Michael Quinn Patton. *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2015.

metode, yaitu wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan untuk menggali pengalaman kecemasan petani, penerapan pendekatan *person-centered*, dan strategi *religious coping* yang diterapkan.⁸² Observasi partisipatif dilakukan langsung di Dusun Kerokan, Desa Kutoanyar, untuk mengamati aktivitas harian petani, interaksi mereka dengan kyai kampung, serta praktik keagamaan yang relevan dalam pengelolaan kecemasan.⁸³

Dokumentasi berupa catatan lapangan, rekaman wawancara, dan arsip yang mendukung data penelitian juga dilibatkan. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola utama terkait kecemasan, penerapan pendekatan *person-centered* dan penggunaan *religious coping*. Langkah-langkah analisis meliputi reduksi data, kategorisasi tema, dan penarikan kesimpulan berdasarkan temuan lapangan. Teknik ini mengacu pada Braun dan Clarke, yang menekankan pentingnya analisis data tematik dalam penelitian kualitatif untuk menemukan pola makna.⁸⁴ Untuk memastikan validitas dan reliabilitas data, penelitian ini menggunakan metode triangulasi. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data dari wawancara petani dan pemuka agama (triangulasi sumber), membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi (triangulasi teknik), serta melakukan *checking* dengan mengonfirmasi hasil wawancara kepada partisipan. Penelitian ini juga mematuhi prinsip etika penelitian, seperti menghormati privasi partisipan, memperoleh *informed consent*,

⁸² Rubin, Herbert J., and Irene S. Rubin. *Qualitative Interviewing: The Art of Hearing Data*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2012.

⁸³ Angrosino, Michael. *Doing Ethnographic and Observational Research*. London: Sage Publications, 2007.

⁸⁴ Virginia Braun & Victoria Clarke. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.

dan memberikan kebebasan kepada partisipan untuk menghentikan keterlibatannya kapan saja. Pendekatan ini didasarkan pada pedoman penelitian etis yang disampaikan oleh Flick.⁸⁵ Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam, serta memperluas cakrawala keilmuan dalam konteks kecemasan yang dirasakan petani.

1) Secara praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan yang berguna bagi konselor dalam bidang bimbingan keagamaan serta para da'i dalam menyediakan dukungan dan bimbingan spiritual kepada petani tembakau yang mengalami kecemasan psikologis. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang *person-centered* dalam konteks ini. Berikut ini seluruh subjek dalam tabel terlampir:

Tabel 1. 1 Data Subjek Wawancara

No	Nama	Kategori	Pekerjaan
1.	M (inisial)	Masyarakat	Petani dan mantan aparat desa
2.	LF (inisial)	Masyarakat	Petani
3.	AT (inisial)	Masyarakat	Petani
4.	AM (inisial)	Masyarakat	Petani
5.	Z (inisial)	Masyarakat	Petani dan pensiunan guru
6.	L (inisial)	Pemuka agama	Guru
7.	J (inisial)	Pemuka agama	Petani
8.	MU (inisial)	Pemuka agama	Petani
9.	IY (inisial)	Pemuka agama	Petani
10.	RH (inisial)	Masyarakat	Petani dan peternak
11	MH (inisial)	Masyarakat	Petani

⁸⁵ Uwe Flick. *An Introduction to Qualitative Research*. London: Sage Publications, 2018).

Selanjutnya untuk pengumpulan data dalam penelitian ini ada beberapa teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti yang diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) Observasi pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti adalah observasi di mana peneliti melakukan pengamatan terkait layanan keagamaan dengan pendekatan *person-centered* terhadap masyarakat dengan mata pencaharian petani dalam kasus kecemasan. Observasi terhadap layanan keagamaan oleh pemuka agama dengan pendekatan-pendekatan *person centered*. Observasi terhadap layanan keagamaan terhadap kecemasan yang terjadi pada petani baik itu karena adanya faktor eksternal maupun faktor internal. Pada observasi pertama, peneliti melakukan observasi non-partisipan di mana peneliti hanya mengamati layanan keagamaan tanpa terlibat langsung. Sedangkan pada observasi kedua, peneliti melakukan observasi partisipan. Peneliti secara aktif ikut terlibat dalam praktik layanan keagamaan yang tengah berlangsung. Selain itu, peneliti melakukan observasi partisipan terhadap kondisi kecemasan masyarakat dengan profesi petani yang menjadi objek penelitian. Peneliti mengobservasi kondisi mereka sebelum melakukan layanan keagamaan maupun sesudah melakukan layanan keagamaan apalagi dengan dinamika pertanian yang fluktuatif dengan segala problematikanya.
- b) Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, baik wawancara terstruktur maupun tidak terstruktur. Proses wawancara dilakukan pada tahap awal setelah pelaksanaan asesmen tingkat kecemasan. Dalam penelitian ini, menggunakan skala Zung yaitu dengan menggunakan *Self-Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS)

sebagai alat untuk mengukur tingkat kecemasan, peneliti juga melakukan wawancara mendalam dengan para partisipan. Wawancara ini bertujuan untuk menggali secara lebih mendalam untuk pengalaman pribadi partisipan, faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan, serta cara mereka menghadapi kecemasan dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini dilakukan untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dilakukannya penelitian, sehingga memberikan gambaran yang lebih menyeluruh dan kontekstual mengenai tingkat kecemasan yang dialami oleh partisipan.

Dari hasil wawancara, ditemukan bahwa beberapa partisipan yang merasa cemas dengan banyak penyebab seperti tekanan ekonomi, kondisi pekerjaan, dan ketidakpastian masa depan. Meskipun tingkat kecemasan berdasarkan skala SAS/SRAS berada pada kategori “sedang” hingga “rendah”, wawancara mengungkap bahwa kecemasan tersebut dapat meningkat pada situasi tertentu, terutama saat menghadapi perubahan yang tidak terduga. Data kualitatif yang diperoleh dari wawancara ini mendukung temuan dari skala SAS/SRAS, serta memberikan konteks yang lebih kaya terkait faktor-faktor penyebab kecemasan yang tidak selalu terlihat melalui penilaian kuantitatif semata. Dengan demikian, kombinasi antara hasil asesmen SAS/SRAS dan wawancara kualitatif ini memberikan landasan yang kuat untuk menganalisis tingkat kecemasan responden secara komprehensif.

Proses wawancara selanjutnya adalah dengan wawancara terstruktur dan tidak terstruktur dalam hal ini peneliti melakukan wawancara dengan 11 subjek penelitian. Kebanyakan wawancara penelitiannya sudah dibuat terlebih dahulu

sebelum wawancara dilakukan agar lebih terarah. Wawancara tidak terstruktur juga dilakukan untuk hasil yang lebih mendalam, sesuai dengan keadaan yang mereka rasakan.

- c) Dokumentasi. Metode pengumpulan data yang ketiga adalah dokumentasi. Peneliti mengumpulkan dokumen-dokumen yang berkaitan dengan pendekatan *person-centered* dalam layanan keagamaan, khususnya yang berhubungan dengan dinamika kecemasan yang dialami oleh petani. Dokumentasi ini berfungsi sebagai sumber data tambahan untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan sebelumnya. Data yang dikumpulkan berupa dokumen yang berkaitan dengan proses layanan keagamaan yang dilakukan oleh pemuka agama kepada masyarakat dengan latar belakang mata pencaharian sebagai petani. Selain itu, dokumentasi juga mencakup hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan tema yang diangkat dalam penelitian ini.

Seluruh data yang diperoleh, baik dari observasi, wawancara, maupun dokumentasi, dianalisis menggunakan model analisis interaktif dari Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses analisis ini dilakukan secara simultan selama pengumpulan data berlangsung, sehingga memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang mendalam dan sesuai dengan fokus penelitian.⁸⁶

- d) Analisis terus berlangsung selama proses pengumpulan data sehingga data terpenuhi sesuai dengan tujuan penelitian, analisis data dengan metode ini

⁸⁶ Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, and Johnny Saldaña, *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*, 3rd ed. (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2014), 31–33.

melalui tiga langkah berikut:

- 1) *Data reduction* (reduksi data). Pada tahap ini analisis berupa kegiatan merangkum data-data yang diperoleh. Peneliti memilih data-data yang penting dan menyisihkan yang tidak penting sehingga ditemukan pokok-pokok data yang berkaitan dengan tema penelitian yang diangkat. Analisis data pada tahap ini memudahkan dalam membaca data yang telah ada dalam koridor penelitian dan mengarahkan pada pencarian data selanjutnya.
- 2) *Data display* (penyajian data). Selanjutnya, data-data yang telah direduksi disajikan dalam bentuk narasi sehingga memudahkan peneliti untuk mengambil tindakan lebih lanjut.
- 3) *Conclusion drawing* (verification). Tahap ketiga analisis data berupa pemberian kesimpulan atas data yang telah direduksi dan disajikan dalam bentuk narasi. Kesimpulan ini terus mengikuti setiap tahapan analisis sebelumnya. Oleh karena itu, ada kesimpulan awal yang bersifat sementara dan kesimpulan yang bersifat final setelah seluruh data dirasa cukup dan komprehensif dalam setiap aspek. Kesimpulan ini terus terjadi sepanjang reduksi data dan penyajian data sehingga tahap final dikarenakan selama proses pengumpulan data selalu ada kemungkinan data terbantahkan oleh temuan data berikutnya. Maka begitulah siklus analisis data ini terus berlanjut sehingga final untuk memperoleh hasil yang kredibel.

Penelitian ini juga memastikan keabsahan data yang diperoleh melalui teknik triangulasi yang mana terdiri dari triangulasi sumber dan juga triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan mengumpulkan data dari berbagai

informan yang memiliki latar belakang berbeda. Informan meliputi pemuka agama yang melaksanakan kegiatan keagamaan, serta masyarakat yang mengikuti kegiatan keagamaan dengan intensitas yang bervariasi, mulai dari yang jarang, kadang-kadang, hingga yang rutin mengikuti kegiatan tersebut. Masyarakat yang menjadi informan juga merupakan petani, baik yang berperan sebagai buruh tani maupun pemilik lahan yang menanam tembakau. Rentang usia para informan bervariasi, mulai dari usia 20-an, 30-an, 40-an, hingga 50–60 tahun, sehingga memberikan gambaran yang beragam dan mendalam dalam proses pengumpulan data. Dengan memanfaatkan beragam sumber data, seperti hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, data dalam penelitian ini tervalidasi secara menyeluruh. Layanan bimbingan keagamaan yang diberikan kepada petani tembakau tidak hanya berlandaskan pendekatan *person-centered*, tetapi juga diperkaya dengan pendekatan *religious coping*. Pendekatan ini membantu para petani dalam menghadapi kecemasan yang bersumber dari faktor internal maupun eksternal. Validasi terhadap kondisi kecemasan tidak hanya berasal dari petani itu sendiri, tetapi juga diperoleh dari informasi yang diberikan oleh keluarga serta para pembimbing keagamaan yang terlibat.

G. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini kemudian disajikan dalam lima bab sebagai berikut:

BAB I : Bab Kedua ini membahas temuan penelitian yang berkaitan dengan rumusan masalah pertama, yakni mengenai dinamika kecemasan yang dialami oleh petani tembakau. Pembahasan pada bab ini dimulai dengan gambaran wilayah

penelitian beserta kondisi sosial dan ekonomi masyarakat petani tembakau. Selanjutnya, dibahas gambaran kecemasan yang dialami oleh petani tembakau secara umum, meliputi berbagai bentuk dan manifestasi kecemasan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Gambaran ini memberikan pemahaman mengenai bagaimana kecemasan menjadi bagian dari pengalaman psikologis dan sosial petani dalam menghadapi tantangan hidup dan aktivitas bertani tembakau.

BAB II : Bab Kedua ini membahas temuan penelitian yang berkaitan dengan rumusan masalah pertama, yakni mengenai dinamika kecemasan yang dialami oleh petani tembakau. Pembahasan pada bab ini dimulai dari penelusuran latar belakang yang menyebabkan petani tembakau mengalami kecemasan, baik yang bersumber dari faktor internal maupun eksternal dalam kehidupan mereka.

BAB III : Bab Ketiga ini membahas temuan penelitian yang menjawab rumusan masalah kedua, yaitu mengenai pendekatan religious coping stress terhadap kecemasan yang dialami oleh petani tembakau. Pembahasan dalam bab ini dimulai dengan penjelasan kondisi kecemasan yang dialami oleh petani tembakau serta berbagai faktor yang mempengaruhi kecemasan tersebut. Selanjutnya, dijelaskan penerapan pendekatan religious coping stress dalam menghadapi kecemasan tersebut, baik dari sisi individu petani maupun peran pemuka agama dalam memberikan dukungan.

BAB IV : Bab Keempat ini berisi kesimpulan dari seluruh temuan pada Bab Dua hingga Bab Tiga, serta saran untuk pengembangan penelitian selanjutnya mengenai tema pendekatan *person-centered* dan *religious coping* dalam mengatasi kecemasan pada petani tembakau di Dusun Kerokan, Kutoanyar, Kedu,

Temanggung. Bab Keempat secara khusus membahas implikasi temuan penelitian dan penerapan pendekatan *person-centered* dalam mengurangi kecemasan yang dialami oleh petani tembakau. Dalam bab ini dijelaskan bagaimana pendekatan *person-centered* memberikan dukungan emosional dan psikologis melalui empati, penerimaan tanpa syarat, dan perhatian penuh terhadap pengalaman individu, sehingga membantu petani mengelola dan mengurangi tingkat kecemasan mereka secara efektif.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Pendekatan *Person-centered* dan *Religious coping* dalam Mengatasi Kecemasan pada Petani Tembakau di Temanggung, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Petani tembakau di Temanggung mengalami kecemasan terkait fluktuasi harga, perubahan cuaca, dan tanggung jawab keluarga. Gejala yang muncul meliputi rasa khawatir, gelisah, mudah lelah, dan gangguan tidur. Sebagian besar kecemasan tergolong ringan, namun ada sebagian kecil yang mengalami kecemasan lebih berat.
2. *Religious coping* di Dusun Kerokan dipengaruhi oleh budaya, usia, pengalaman hidup, dan pendidikan. Mayoritas petani menerapkan coping positif, seperti menerima kesulitan sebagai ujian Tuhan, berdoa, berikhtiar, dan bertawakal, yang memberi ketenangan batin dan harapan. Sebagian kecil menunjukkan coping negatif dengan pasrah tanpa usaha, menjadikan agama sebagai pelarian.
3. Pendekatan *person-centered* membantu petani mengatasi kecemasan dengan memberikan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan, mendapatkan dukungan emosional, dan merasa dihargai. Empati, penerimaan tanpa syarat, dan penguatan potensi diri mendorong

kepercayaan diri, optimisme, serta ketahanan psikologis dalam menghadapi tantangan hidup.

B. Saran

1. Pemberdayaan Sosial dan Dukungan Komunitas: Meningkatkan jaringan sosial dan dukungan di tingkat komunitas petani juga penting dalam memperkuat coping mekanisme. Hal ini dapat membantu petani merasa lebih didukung, tidak hanya dari sisi keagamaan, tetapi juga dalam aspek sosial dan emosional mereka.
2. Penelitian Lanjutan: Penelitian lebih lanjut tentang efek jangka panjang dari *religious coping* dan pendekatan *person-centereded* terhadap kesejahteraan psikologis petani sangat diperlukan. Penelitian ini dapat melibatkan kelompok yang lebih besar dan mempertimbangkan faktor-faktor lain, seperti usia dan latar belakang sosial-ekonomi, untuk lebih memahami bagaimana intervensi berbasis agama dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis petani secara keseluruhan.

Dengan menerapkan saran-saran ini, diharapkan petani tembakau dapat lebih efektif mengelola kecemasan mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka dalam menghadapi tantangan ekonomi dan sosial yang kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

Artikel:

- Abdila, A., Lestariningsih, W., Savana Putri, D., and Fitro Tunnisa, A. "Antara Kemiskinan dan Mitos Ngalap Berkah: Kontradiksi Persepsi Kesejahteraan Petani Tembakau Temanggung." *Program Kreativitas Mahasiswa UGM*, 2021.
- Aflakseir, Ali, and David Coleman. "Religious Coping and Psychological Adjustment." *Journal of Psychology* 49, no. 2 (2012): 135-150.
- Aflakseir, Alireza, and Stephen Coleman. "Religious coping in Islamic Contexts: Understanding the Role of Religious Practices in Coping with Life Stressors." *Journal of Islamic Psychology* 5, no. 1 (2011): 11-25.
- Aflakseir, Amir, and M. Scott Coleman. "Religious Coping and Mental Health: A Review of the Literature." *Journal of Religion and Health* 52, no. 2 (2013): 320-322.
- Agustina, Nur. "Kontribusi Budidaya Tembakau terhadap Pendapatan Rumah Tangga di Desa Katekan, Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung." 2021.
- Agustina, Nur. *Kontribusi Budidaya Tembakau terhadap Pendapatan Rumah Tangga di Desa Katekan, Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung*. Temanggung: Balai Penelitian Tembakau, 2021.
- Anderson, Harlene. "Postmodern Collaborative and Person-Centred Therapies: What Would Carl Rogers Say?" *Journal of Family Therapy* 23, no. 4 (2001): 339-360.
- Angganantyo, Wendio. "Coping Religius pada Karyawan Muslim Ditinjau dari Tipe Kepribadian." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 2, no. 1 (2014): 50-61. <https://doi.org/10.22219/jipt.v2i1.176>.
- Angrosino, M. *Doing Ethnographic and Observational Research*. London: Sage Publications, 2007.
- Angrosino, Michael. *Doing Ethnographic and Observational Research*. London: Sage Publications, 2007.
- Bautista, R. M., & Thomas, M. *Agricultural Pricing Policies in Developing Countries*. World Bank Publications, 1999.
- Braun, Virginia, and Victoria Clarke. "Using Thematic Analysis in Psychology." *Qualitative Research in Psychology* 3, no. 2 (2006): 77-101.
- Carl R. Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (Boston, MA: Houghton Mifflin, 1961), 120.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Cet. ke-2013. Bandung: PT Refika Aditama, 2013.

- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole, 2017.
- Corsini, Raymond J., dan Danny Wedding. *Current Psychotherapies*. 9th ed. Belmont, CA: Cengage Learning, 2011.
- Creswell, John W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2014.
- Darlis, Andi M., and Okti Morizka. "Pelaksanaan Bimbingan Keagamaan Dalam Meningkatkan Keterampilan Menemukan Makna Hidup Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang." *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan* 2, no. 2 (2018): 1–15.
- Dewanta, Alwan Brilian. "Kesetiaan Palsu: Eksploitasi Petani Tembakau di Temanggung." *Lembaran Antropologi* 1, no. 2 (Desember 2022): 121–139. Diakses 10 Juli 2025. <https://doi.org/10.22146/la.4274>.
- Fitri, Salsabila, Ahmad Fadlan, dan Nurjannah. "Tabligh, Siddiq, Amanah, Fathonah: Menggali Sifat Rasul untuk Karakter Ideal Siswa." *Jurnal Pendidikan dan Keguruan* 2, no. 1 (Januari 2024): 200–205.
- Flick, Uwe. *An Introduction to Qualitative Research*. London: Sage Publications, 2018.
- Ghufron, M., dan N. R. Risnawati. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.
- Gunawan, Gusliadi, Gantina Komalasari, and Herdi Herdi. "Implementasi Konseling Individual Dengan Pendekatan *Person-centered* Dalam Menangani Masalah Konsep Diri Anak Dari Orang Tua Yang Bercerai." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 9, no. 4 (2021): 343–50. <https://doi.org/10.29210/170400>.
- Haniati, Arum. "Dampak Perubahan Iklim pada Produksi Tembakau Kasturi di Kabupaten Jember." *Jurnal Agronomi Tropika* 9, no. 1 (2021): 45–56.
- Hartono, Agus, and Bor Soedarmadji. *Psikologi Konseling* (Edisi Revisi). Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012.
- Hermawan, Agus. *Psikologi Islam*. Yogyakarta: Griya Larasati, 2021.
- Ibrahim, Fachmi. "Analisis Kesejahteraan Petani Tembakau Dampak Politik Kebijakan di Masa Pandemi Covid-19." *Bullet: Jurnal Multidisiplin Ilmu* 1, no. 4 (2022): 553–559.
- Ikhwanisifa, Irma, and Raudatussalamah, Rahma. "Peran *Religious coping* Dan Tawakal Untuk Meningkatkan Subjective Wellbeing Pada Masyarakat Melayu." *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (2022): 44–50.
- Kaplan, Harold I., and Benjamin J. Saddock. *Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*. 7th ed. Williams & Wilkins, 1997.

- Keyser, David. *Peluang Pasar dan Keberlanjutan Budidaya Tembakau*, 2007.
- King, Laura A. *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiasi*. Jakarta: Salemba Humanika, 2010.
- Komalasari, Gantina, et al. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: PT Indeks, 2011.
- Lail, Elok Dewi Arsidah, et al. *Genuineness dan Empati Konselor dalam Layanan Konseling Berdasarkan Perspektif Siswa*. *Teaching, Learning, and Development* 2, no. 2 (August 5, 2024): 70–76. <https://doi.org/10.62672/telad.v2i2.42>.
- Lubis, Syaiful Akhyar. *Konseling Islam: Kiai dan Pesantren*. Yogyakarta: eLSAQ Press, 2007.
- Maharani, Rizki. "Penerapan Falsafah Narimo Ing Pandum dalam Pendekatan Person-Centered untuk Mengatasi Depresi Remaja." *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* 2, no. 1 (2018): 2015–221.
- Margana, A., et al. *Sejarah Budaya dan Pertanian Tembakau di Temanggung*. Semarang: Diponegoro University Press, 2014.
- Nelson-Jones, Richard. *Theory and Practice in Counselling and Therapy*. 4th ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2006.
- Nelson-Jones, Richard. *Theory and Practice in Counselling and Therapy*. 4th ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2006.
- Pargament, Kenneth I. "Religious coping: A Contextual Perspective." *Journal of Social Issues* 54, no. 4 (1998): 849-866.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press, 1997.
- Pargament, Kenneth I., Bruce W. Smith, Harold G. Koenig, dan Lisa Perez. "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors." *Journal for the Scientific Study of Religion* 37, no. 4 (1998): 710–724. Diakses 10 Juni 2025. <https://www.jstor.org/stable/1388152>
- Pargament, Kenneth I., H. G. Koenig, and L. M. Perez. "The Many Methods of *Religious coping*: Development and Initial Validation of the RCOPE." *Journal of Clinical Psychology* 56, no. 4 (2000): 519-543.
- Pasiska, Tiar. "Konsep Manusia Dan Komunikasi Dalam Persepektif Psikologi Transpersonal Dan Islam." *Interdisciplinary Journal of Communication* 3, no. 2 (2018): 273–29.
- Peran Religious Coping dan Tawakal untuk Meningkatkan Subjective Wellbeing pada Masyarakat Melayu." *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (2022): 44–50.
- Radjab, Ahmad. *Analisis Keberlanjutan Budidaya Tembakau di Indonesia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2013.

- Rini, Eni. "Kesejahteraan Petani Tembakau: Antara Peluang dan Tantangan." *Jurnal Agribisnis Indonesia* 12, no. 2 (2022): 45-57.
- Rubin, Herbert J., and Irene S. Rubin. *Qualitative Interviewing: The Art of Hearing Data*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2012.
- Sahadewo, Gumilang Aryo, et al. *Analisis Ekonomi Usaha Tani Tembakau di Indonesia: Studi Longitudinal*. Faculty of Economics and Business, Universitas Gadjah Mada, 2020.
<https://www.economicsforhealth.org/uploads/Analisis%20usaha%20tani%20tembakau%20-%202020.pdf>.
- Susilarini, Tanti. "Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Self-Efficacy dan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI." *Jurnal IKRAITH-Humaniora* 6, no. 1 (Maret 2022): 89.
- Theresiani Ani Larasati et al., *Upacara Adat di Lingkungan Petani Tembakau Srintil Temanggung* (Yogyakarta: Balai Pelestarian Nilai Budaya, 2018), 28.
- Wahyuni, S., & Dinaloni, D. "Fluktuasi Harga dan Kesejahteraan Petani Tembakau Madura." *Jurnal Sosial* 3, no. 1 (2021): 75–88.

Website:

- Badan Pusat Statistik Kabupaten Temanggung. *Produksi Perkebunan: Tembakau (ton)*. Diakses 10 Januari 2024. <https://temanggungkab.bps.go.id/id/statistics-table/2/MjI1IzI%3D/produksi-perkebunan.html>.
- Pemerintah Desa Kutoanyar. *Website Resmi Desa Kutoanyar*. Diakses 1 September 2024. <https://www.kutoanyar.temanggung.desa.id>.
- Pemerintah Desa Kutoanyar. "Profil Desa Kutoanyar." Diakses 25 Desember 2024. https://kutoanyar-kedu.temanggungkab.go.id/frontend/s_org.
- Utami. "Religiusitas, Koping Religius, Dan Kesejahteraan Subjektif." 2012. <https://www.semanticscholar.org/paper/Religiusitas%2C-Koping-Religius%2C-Dan-Kesejahteraan-Utami/75617ca2700c253f8341637cd821a7a0a95bbcf8>.
- Wikipedia. "Kutoanyar, Kedu, Temanggung." Diakses 10 September 2024. https://id.wikipedia.org/wiki/Kutoanyar,_Kedu,_Temanggung.