

ABSTRAK

Salsabila : Menangani Kecemasan pada Dampak *Silent Treatment* Melalui Teknik *Client Centered Therapy Therapy* Islami (Studi Kasus di Pusat Pembelajaran Keluarga Kota Bandung, Jalan Ibrahim Adjie No.84 Kelurahan Kebon Waru Kecamatan Batununggal Kota Bandung, Jawa Barat).

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang umum terjadi dan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya akibat dari tindakan perilaku *Silent Treatment*, yaitu tindakan mendiamkan seseorang sebagai bentuk hukuman atau manipulasi emosional. *Silent Treatment* dapat berdampak negatif pada kesehatan mental individu, menyebabkan perasaan tidak berharga, stres, dan kecemasan yang berlebihan. Menghadapi situasi ini, diperlukan pendekatan terapi yang efektif dengan menggunakan Teknik *Client Centered Therapy Therapy* untuk membantu individu mengatasi dampak psikologis yang ditimbulkan.

Tujuan penelitian ini untuk memahami kondisi permasalahan yang dihadapi oleh konseli di PUSPAGA Kota Bandung. Penelitian ini menggunakan teknik *Client Centered Therapy Therapy* Islami untuk membantu konseli mengatasi kecemasan yang diakibatkan oleh pengalaman *Silent Treatment*. Studi ini dilakukan di Pusat Pembelajaran Keluarga Kota Bandung.

Metode yang digunakan penelitian ini yaitu metode deskriptif kualitatif untuk menggambarkan dan mendeskripsikan secara sistematis peran konselor dalam menangani masalah kecemasan akibat perilaku *Silent Treatment* di PUSPAGA Kota Bandung. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menggali data lapangan secara mendalam, memberikan wawasan tentang strategi dan teknik yang digunakan konselor dalam proses konseling, serta membantu meningkatkan efektivitas intervensi konselor dalam mengatasi permasalahan kecemasan yang dialami konseli.

Penelitian ini menggunakan pendekatan teori *client-centered* dari Carl Rogers, yang menekankan fokus pada konseli. Hubungan antara konselor dan konseli harus didasari oleh kehangatan dan saling percaya, dengan konseli yang diberi kebebasan untuk mengambil keputusan dan bertanggung jawab atasnya. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu konseli mengenali masalah mereka sendiri dan menemukan solusi secara mandiri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *Client Centered Therapy Therapy* Islami efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada individu yang mengalami *Silent Treatment*. Responden melaporkan peningkatan rasa percaya diri, kesejahteraan emosional, dan kemampuan untuk mengatasi stres setelah mengikuti sesi terapi. Pentingnya pendekatan holistik dan berbasis nilai-nilai agama dalam penanganan masalah psikologis, serta rekomendasi untuk penerapan lebih luas teknik ini dalam layanan konseling di PUSPAGA dan lembaga serupa lainnya.

Kata kunci: Kecemasan, *Silent Treatment*, *Client Centered Therapy Therapy*, Terapi Islami, PUSPAGA, Kota Bandung.