

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Konseling sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien. Dalam hubungan itu masalah klien dicermati dan diupayakan pengentasannya, konseling dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah klien. Apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah klien akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping.¹ konseling sebagai sebuah layanan khusus yang dilakukan melalui interaksi tatap muka antara seorang konselor dan klien. Dalam hubungan ini, masalah yang dihadapi oleh klien diperhatikan dan dilakukan upaya untuk mengatasinya. Konseling dianggap sebagai layanan utama dalam menyelesaikan masalah klien. Jika layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah klien dapat teratasi secara efektif, dan upaya bimbingan lainnya hanya perlu mengikuti atau berperan sebagai pendamping.

Sebagai makhluk sosial kita pasti membutuhkan seseorang yang bisa membantu kita, adanya simbiosis

¹ Prayitno dan Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015, h. 288-289)

mutualisme kita tidak bisa hidup sendirian dan kenyataan yang akan menjadi tantangan bagi individu untuk memenuhi kebutuhannya. Setiap individu harus memahami bahwa ada dunia nyata, di mana mereka harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan dalam rangka mengatasi masalahnya. Setiap manusia memiliki kebutuhan psikologis yang secara konstan (terus-menerus) hadir sepanjang rentang kehidupannya dan harus dipenuhi. Ketika seseorang mengalami masalah, hal tersebut disebabkan oleh satu faktor, yaitu keterhambatannya seseorang dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya. Kehambatan tersebut pada dasarnya karena penyangkalan terhadap realita, yaitu kecenderungan seseorang untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan.²

kebutuhan sosial manusia dan tantangan yang dihadapi dalam memenuhi kebutuhan tersebut. Sebagai makhluk sosial, manusia membutuhkan bantuan orang lain dan adanya simbiosis mutualisme, di mana kita saling bergantung satu sama lain. Tidak mungkin bagi individu untuk hidup sendirian. Namun, kenyataannya adalah tantangan bagi individu untuk memenuhi kebutuhannya. Setiap individu harus menyadari bahwa ada dunia nyata di luar sana, di mana mereka harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi. Kebutuhan psikologis

² Ganita Komalasari dkk., (ed) *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), h. 35

merupakan kebutuhan yang hadir secara terus-menerus sepanjang hidup dan harus dipenuhi. Ketika seseorang mengalami masalah, hal tersebut biasanya disebabkan oleh satu faktor, yaitu kesulitan seseorang dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya. Kehambatan ini pada dasarnya terjadi karena penyangkalan terhadap realitas, di mana seseorang cenderung menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan.

Kesadaran atas kebebasan dan tanggung jawab bisa menimbulkan kecemasan yang menjadi atribut dasar pada manusia. Dan adanya layanan konseling individual dapat membantu seseorang untuk mencari solusi dan memecahkan masalah yang ada pada diri klien. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi manusia karena tidak dapat dipisahkan dari kehidupan. Sebagai guru (pendidik) memiliki misi melakukan perubahan, perubahan itu dimaksud mempersiapkan peserta didiknya agar mampu mempersiapkan dirinya menjadi orang sukses.

Guru sebagai pendidik adalah pribadi yang paling banyak bergaul dan berinteraksi dengan para murid dibandingkan dengan personel lainnya di sekolah.³ Guru adalah seorang pendidik profesional yang bukan hanya pengajar di dalam Kelas saja, tetapi mereka juga secara

³ Nur Illahi, "Peranan Guru Profesional Dalam Peningkatan Prestasi Siswa Dan Mutu Pendidikan Di Era Milenial", *Jurnal Asy- Syukriyyah* , Vol. 21, No. 1 (Februari, 2020) Dosen STAI Asy-Syukriyyah Tangerang, h. 18

langsung bertanggung jawab atas mendorong dan membimbing siswa dalam pembentukan potensi kognitif dan psikomotorik mereka, serta potensi spiritual dan fisik mereka. Proses pembelajaran di TKIT Al-Hikmah Cilegon sudah terbiasa dilakukan secara tatap muka setelah terjadinya pandemi covid antara guru dan peserta didik bertemu dan melakukan interaksi satu dengan yang lain, proses pembelajaran dari pukul 07:00 - 10:30 Pagi. Sebelum masuk kelas masing-masing murid-murid terlebih dahulu membaca Iqra, lalu setelah itu mereka melakukan kegiatan diluar ruangan seperti, dinamika kelompok dan bernyanyi bersama-sama.

Dilanjutkan dengan persiapan sholat dhuha, setelah itu barulah mereka masuk kelas masing-masing untuk memulai kegiatan belajar, setelah itu mereka istirahat dengan memakan bekal yang mereka bawa dari rumah masing-masing dan sebelum pulang guru akan mengulang materi yang sudah disampaikan barulah setelah itu mereka pulang, dan kegiatan belajar mengajar selesai.

Kegiatan yang dilakukan oleh guru setiap hari di sekolah tentulah setiap guru atau individu yang sedang berkerja pasti menginginkan pekerjaannya sesuai dengan harapannya, namun sepanjang perjalanan karir tentunya pasti ada batu-batu kerikil yang akan menjadikannya lebih baik dalam berkerja, jadi

wajar jika ada beberapa individu yang merasa kecemasan dalam pekerjaannya.

Faktor yang memicu kecemasan yang dihadapi guru secara umum yaitu, kurangnya persiapan (*lacking of preparation*), menjadi guru bukanlah sesuatu yang mudah dan sekedar apa adanya diharapkan peserta didiknya. Guru bahkan sebelum mengajar ada banyak persiapan yang harus dilakukan, salah satunya yaitu melakukan persiapan baik untuk memenuhi target pembelajaran, Karakter peserta didik yang beragam (*Students' Habits*) karena keberagaman ini membuat guru pada mulanya kesulitan untuk menentukan model dan strategis pembelajaran yang dilakukan, Kurang konsentrasi (*Lack of Concentration*) karena peserta didik cenderung suka kehilangan konsentrasi bisa karena psikologis, internal, maupun dari lingkungan.

Faktor khusus yang menyebabkan terjadinya kecemasan guru di TKIT Al-Hikmah Cilegon yaitu, kurangnya sumber daya manusia menjadikan pekerjaan guru tersebut menjadi banyak sehingga tanggung jawab yang diberikan secara berlebihan, dan adanya masalah keluarga kemudian terbawa ke tempat kerja. Faktor-faktor itulah yang menyebabkan kecemasan, terutama kecemasan ketika kerja. Karena guru memiliki rasa tanggung jawab besar terhadap peserta didiknya dan sekolah menekankan kepada guru untuk bekerja sesuai

target yang harus dicapai baik terhadap peserta didiknya maupun sekolah.

Faktor itulah yang menyebabkan kecemasan di mana guru itu merasakan ketakutan, khawatir, takut gagal, dan timbul rasa tidak percaya diri. Apabila guru itu merasakan hal tersebut maka akan berdampak pada kinerjanya dan apabila tidak bisa teratasi maka akan menghambat jenjang karirnya. Karena kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang akan terjadi. Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu yang tidak dipastikan dan sebagian besar tergantungnya pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Maka dari itu seorang guru (pendidik) juga perlu adanya layanan konseling, karena dengan adanya layanan konseling ini rasa kecemasan dalam kerja itu bisa teratasi, dengan diberikan motivasi, dan adanya dukungan dari lingkungan, rekan kerja, serta keluarga, sehingga terciptalah kenyamanan dalam bekerja.

Maka dari itu begitu banyak tuntutan serta tanggung jawab menjadi seorang guru TK merupakan salah satu penyebab guru mudah mengalami stres kerja. Terlebih lagi untuk menjadi seorang guru TK bukanlah hal yang mudah karena guru TK memiliki penghasilan dengan kategori rendah, tetapi memiliki tanggung jawab akan pertumbuhan dan

perkembangan anak cukup tinggi dan memiliki beban kerja yang berat. Setiap individu yang lahir sudah pasti memiliki potensi yang ada pada dirinya dan menjadikan potensi itu sebagai modal awal untuk kehidupannya. Dan sebagai individu juga harus mampu memaksimalkan potensi yang telah diberikan Allah SWT. Manusia memiliki keinginan dan cita-cita. Adakalanya keinginan dan cita-citanya mudah dicapai, namun sebaliknya cita-cita dan keinginan tidak semuanya akan mudah dicapai (tidak dikabulkan Allah SWT). Dan kondisi ini, individu tidak harus cemas yang berlebihan.⁴

Firman Allah SWT:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ
 انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا
 تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

”Wahai orang-orang yang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, “Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis,” maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, “Berdirilah kamu,” maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”. (Qs. Al-Mujadilah : 11).⁵

Ayat ini mengajarkan beberapa prinsip kepada orang-orang yang beriman. Pertama, ayat ini menekankan pentingnya memberikan kelapangan di dalam majelis-majelis atau

⁴ Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Serang: AEmpat, 2014), h. 17

⁵ Mushaf Standar Indonesia Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an*, (Solo: Tiga Serangkai, 2012) h. 23.

pertemuan-pertemuan sosial. Ketika seseorang disuruh memberikan ruang dan kesempatan kepada orang lain dalam sebuah pertemuan, maka mereka dihimbau untuk melakukannya dengan lapang hati dan tidak membatasi orang lain.

Hal ini mencerminkan sikap inklusif, menghormati kehadiran dan pandangan orang lain. Kedua, ayat ini menunjukkan bahwa jika seseorang melaksanakan perintah untuk memberikan kelapangan dalam majelis, Allah akan memberikan kelapangan kepada mereka sebagai balasan. Ini mengandung pesan bahwa sikap lapang hati dan toleransi dalam berinteraksi dengan orang lain akan mendatangkan keberkahan dan kemurahan dari Allah.

Selanjutnya, ayat ini mengajarkan pentingnya ketaatan terhadap perintah Allah dan para pemimpin yang berwenang. Ketika seseorang disuruh untuk berdiri atau melakukan tindakan tertentu, mereka dihimbau untuk melakukannya dengan patuh. Allah berjanji bahwa dengan ketaatan tersebut, Dia akan meninggikan derajat orang-orang yang beriman dan orang-orang yang diberi ilmu di antara mereka. Ini menunjukkan bahwa ketaatan kepada Allah dan ilmu pengetahuan memiliki nilai yang tinggi dalam agama Islam. Akhirnya, ayat ini mengingatkan bahwa Allah Maha Mengetahui segala perbuatan yang dilakukan oleh manusia. Ini merupakan pengingat bahwa setiap tindakan dan perilaku kita

diamati oleh Allah, dan bahwa balasan atau ganjaran akan diberikan sesuai dengan perbuatan yang kita lakukan. Secara keseluruhan, ayat ini mengajarkan pentingnya sikap lapang hati dalam pertemuan sosial, ketaatan terhadap perintah Allah, dan keyakinan bahwa Allah Maha Mengetahui dan akan memberikan balasan yang pantas atas perbuatan kita.

Menurut Qur'an surat Al-Mujadila ayat 11 ini, Guru bertanggung jawab untuk menyebarkan informasi yang bermanfaat, tentu saja akan dapat pahala yang tak ada habisnya. Ini yang menunjukkan betapa besar dan mulianya kedudukan guru dalam Islam. Seperti mendapatkan derajat yang tinggi, memiliki ilmu yang bermanfaat, menjaga diri, memperoleh kebaikan yang berlimpah, dan ilmu yang terpelihara amalannya sama setara dengan pahala amalan dari sedekah. Lalu jangan merasa cemas Allah akan mengangkat derajat kita. Jika kita selalu minta pertolongan dengan Allah SWT.

B. Rumusan Masalah

1. Apa Faktor yang mempengaruhi kecemasan kerja guru TKIT Al-Hikmah?
2. Bagaimana layanan konseling Individual dapat mengatasi kecemasan kerja guru TKIT Al-Hikmah Cilegon?
3. Bagaimana hasil layanan konseling individual mengatasi kecemasan kerja guru TKIT Al-Hikmah Cilegon?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi kecemasan kerja guru TKIT Al-Hikmah Cilegon.
2. untuk menerapkan konseling individu dalam memberikan layanan kecemasan kerja terhadap guru TKIT Al-Hikmah Cilegon
3. Untuk mendeskripsikan hasil layanan konseling individual dalam mengatasi kecemasan kerja terhadap guru TKIT Al-Hikmah.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi sehingga menambah pengetahuan dan keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling islam serta bidak psikologi terutama yang berkaitan dengan layanan konseling individual untuk mengatasi kecemasan kerja guru TK.

Menambah ilmu dalam pengetahuan bimbingan dan konseling khususnya tentang koseling individual dalam mengatasi kecemasan kerja guru TKIT Al-Hikmah Cilegon menggunakan teknik *client center counseling*, menambah keilmuan calon konselor.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi responden, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan membantu guru untuk

mengatasi kecemasan kerja di TKIT Al-Hikmah Cilegon.

- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu bahan rujukan untuk peneliti selanjutnya.
- c. Sebagai penambah wawasan mengenai pentingnya pengetahuan dalam memberikan layanan konseling untuk guru TKIT Al-Hikmah Cilegon, dan dapat menambah pengetahuan atau masukan dalam mengatasi kecemasan kerja yang dialami oleh guru.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Mengenai hasil penelitian yang terdahulu berlaku untuk pemeriksaan yang akan diselesaikan terkait dengan konseling individu dan kecemasan, peneliti membandingkan dengan masalah yang dipelajari oleh para peneliti.. dapatkan yaitu sebagai berikut :

Mencermati Zaghtra Aprilla Cinthya. Pertama judul "*Layanan Konseling Individu dalam Menangani Free-Sex Di Kalangan Remaja*" *Studi Kasus di Kecamatan Labuan Pandeglang Banten..* penelitian ini disusun oleh Zaghtra Aprilla Cinthya Mahasiswa Fakultas Dakwah jurusan konseling dan bimbingan Islam. Universitas Islam Negara Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Metode deskriptif dan kualitatif digunakan dalam penelitian ini. Metode ini menjelaskan dan menjabarkan tentang pelaksanaan layanan konseling individu dalam menangani *Free-Sex* di kalangan

remaja. Subjek penelitiannya adalah remaja. Kesimpulan penelitian ini dengan adanya konseling individu dapat menangani *Free-Sex* yang terjadi dikalangan remaja.⁶

Pada skripsi pertama, peneliti menemukan perbedaan yang terletak pada subjeknya. Skripsi Zaghtra Aprilla Cinthya subyeknya remaja sedangkan subyek yang digunakan peneliti ialah guru, peneliti juga menemukan persamaan pada skripsi Zaghtra Aprilla Cinthya dengan skripsi peneliti yaitu sama-sama menggunakan layanan konseling individual.

Yang kedua, berdasarkan Arini, studi kasus di LaPas Klas II, serang berjudul "*Layanan Konseling Individu dengan Teknik Client Centered ntuk mengatasi kecemasan pada warga Binaan Lansia Kasus Asusila.*" Arini, lulusan 2021 Fakultas Dakwah di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, dalam menyusun penelitian ini ada beberapa faktor dalam yang menimbulkan kecemasan diantaranya gejala kognitif yang timbul dari pikiran klien yang menimbulkan bahaya berlebihan dalam hidup mereka, gejala efektif yaitu pengendalian emosi, seperti merasa gugup dan cemas, gejala fisiologis yaitu rekasi fisik seperti mual-mual, tangan berkeringat, dan jantung berdebar-debar.⁷

⁶ Zaghtra Aprilla Cinthya, *layanan konseling individu dalam menangani free-sex di kalangan remaja studi kasus di kecamatan Labuan Pandeglang, Banten* (Banten: Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten , 2018)

⁷ Arini, *Layanan Konseling Individual Dengan Teknik Client Centered Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Warga Binaan Lansia Kasus*

Pada skripsi kedua ini terdapat persamaan yaitu sama-sama menggunakan teknik client center counseling, menggunakan layanan konseling individual, dan sama-sama membahas tentang kecemasan. Namun peneliti juga menemukan perbedaan yaitu terletak subyek dan objeknya.

Menyimak Indah Noviani, *kedua* adalah "*Layanan Konseling Individual Berbasis Agama Untuk Menangani Kecemasan Pada Warga Binaan*" Penelitian ini disusun oleh Indah Noviani, mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Dakwah dan Adab Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2017. Skripsinya memaparkan pelaksanaan konseling individual di Rutan Klas II B Serang. Dalam skripsinya dijelaskan bahwa kecemasan yang dialami warga binaan dengan beberapa gejala yaitu, gejala Kognitif, gejala afektif, dan gejala fisiologis. Dan dalam skripsi ini menggunakan terapi zikir untuk mengatasi kecemasan tersebut.⁸

Dilihat dari skripsi yang ketiga terdapat perbedaan terletak pada subyek dan objek. memiliki persamaan yaitu membahas tentang layanan konseling individual ataupun tentang teknik client centered. Perbedaannya tertelak pada

Asusila" *Studi Kasus di Lapas Klas II A Serang* (Banten: Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2021).

⁸Indah Noviani , *layanan konseling individual berbasis agama untuk menangani kecemasan pada warga binaan studi kasus di rutan klas II B Serang* (Banten: Fakultas Ushuluddin, dakwah dan adab, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2017).

permasalahan, responden berbeda. Masalah yang penulis teliti menitikberatkan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik *client centered counseling* dan adanya teori motivasi untuk mengatasi kecemasan kerja guru TKIT Al-Hikmah Cilegon.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional dimaksudkan untuk menghindari kesalahan dan perbedaan penafsiran yang berkaitan dengan istilah-istilah dalam judul skripsi sesuai dengan judul yaitu “Layanan Konseling Individual Mengatasi Kecemasan Kerja Guru Taman Kanak-kanak ” maka definisi yang dijelaskan yaitu:

1. Konseling Individual

Konseling Individual merupakan suatu proses layanan yang diberikan kepada individual guna membantu mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan dalam membuat pilihan rencana, dan interpersi yang diperlukan untuk penyesuaian diri yang baik.

2. Kecemasan Kerja

Kecemasan kerja adalah suatu keadaan tertentu yang dapat menimbulkan kekhawatiran dan rasa takut berlebihan dan terus menerus sehubungan dengan situasi sehari-hari.

3. Guru taman Kanak-kanak

Seorang guru TK bertanggung jawab atas kemampuan dasar anak dalam dunia pendidikan.