

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Konseling

1. Pengertian Konseling Islami

Sebelum membahas secara lengkap Konseling Islami perlu kiranya kita mengetahui Konseling umum terlebih dahulu agar kita bisa tahu dan bisa membedakan dari definisi masing-masing konseling. Berikut definisi konseling menurut para ahli:

Menurut Prayitno secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu “*consilium*” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”.¹

Menurut Mappiare konseling (*counseling*), kadang disebut juga dengan penyuluhan yang merupakan suatu bentuk bantuan. Di dalam konseling membutuhkan kemampuan profesional pada pemberi layanan yang sekurangnya melibatkan pula orang kedua, pemberi layanan yaitu orang yang sebelumnya merasa ataupun tidak dapat berbuat banyak yang kemudian setelah mendapat konseling menjadi dapat melakukan sesuatu.

Definisi lain menurut *Division of counseling Psychology*, konseling adalah proses yang dapat membantu individu untuk mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dirinya dan untuk

¹ Agus Sukirno. *Pengantar*,..., h. 39.

mencapai perkembangan kemampuan pribadi yang dimilikinya secara optimal.²

ASCA (*American School Counselor Association*) sebagaimana dikutip Samsul Yusuf LN dan A. Juntika Nurihsan mengemukakan bahwa konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien. Konselor mempergunakan kliennya mengatasi masalah-masalahnya.³

Konseling pada hakikatnya adalah usaha membantu klien untuk mengatasi permasalahan psikologis yang dialaminya, yaitu membantu dalam mencari alternatif jalan keluar yang tepat sehingga klien dengan secara sadar dapat mengambil keputusan sendiri secara tepat. Beberapa teori dan pendekatan konseling, menekankan hakikat konseling secara bervariasi, sesuai dengan pandangannya terhadap klien sendiri. Beberapa teori dan teknik pendekatan konseling mengemukakan hakikat konseling cukup beragam, walaupun tujuan akhirnya adalah sama, yaitu melakukan perubahan diri klien kepada perilaku, pikiran dan perasaan yang positif.⁴

Konseling (*counseling*) merupakan bagian dari bimbingan (*guidance*). Konseling merupakan inti dari kegiatan bimbingan.

² “Kamelia Husain”

http://eprints.undip.ac.id/55426/3/Kamelia_Husen_22010113140120_Lap.KTI_Bab2.pdf, di akses pada 05 Oktober 2021, pukul 20.45 WIB.

³ Agus Sukirno. *Pengantar*,..., h. 41.

⁴ Abdul Hayat, *Bimbingan*,..., jilid II, h. 5.

Agar kegiatan bimbingan dan konseling dapat berjalan dengan baik dan sukses, maka konselor harus menguasai teori-teori dan teknik-teknik bimbingan dan konseling dengan baik.⁵

Istilah konseling Islam berasal dari kata '*counseling*' adalah kata dalam bentuk mashdar dari '*to counsel*' secara epistemologis berarti '*to give advice*' atau memberikan kata nasehat. Dalam kamus bahasa Inggris '*Counseling*' dikaitkan dengan kata '*counsel*' yang diartikan sebagai berikut:

- a. Nasehat (*to obtain counsel*)
- b. Anjuran (*to give counsel*)
- c. Pembicaraan (*to take counsel*)

Dengan demikian, konseling akan diartikan sebagai pemberian nasehat, pemberian anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran. Sedangkan menurut Kamal, konseling Islam adalah proses membantu, menyuluh dan mendorong manusia membuat keputusan dan membimbing kehidupan bagi melakukan apa yang bermanfaat di akhirat, tetapi tidak melupakan bagian di dunia.⁶

Konseling Islam adalah bentuk respons kontemporer, yang sama dengan pendekatan terapeutik lainnya, tetapi didasarkan pada pemahaman Islam tentang sifat manusia yang memasukan spiritualitas ke dalam proses terapi.⁷

⁵ Agus Sukirno, *Pengantar*,..., h. 55.

⁶ Kak Siti, Landasan Teori, <http://repository.radenfatah.ac.id/5407/2/BAB%20II%20KAK%20SITI.pdf>, diakses pada 06 Oktober. 2021, pukul 16.45 WIB

⁷ G Hussein Rassool. *Konseling*,..., h. 26.

Aunar Rahim Faqih, mendefinisikan bimbingan keagamaan Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar dalam kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Konseling keagamaan Islami adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari/ menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah SWT, yang seharusnya dalam kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan tuntunan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Dari definisi di atas dapat dibuat pembatasan, bahwasannya bimbingan keagamaan Islami bersifat pencegahan (*preventif*), menghindari agar masalah tidak akan muncul dalam diri individu. Sementara konseling keagamaan Islam lebih bersifat penyembuhan (*kuratif*), dan pengembangan (*developmental*), agar masalah yang sedang dihadapi individu dapat di tanggulangi dan tidak diulangi lagi, bahkan sikap yang sudah baik untuk ditingkatkan lagi.

Hamdan Bakran Adz-Dzaky sebagaimana dikutip Erhamwilda, Konseling Islam adalah suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien mengembangkan potensi akal pikirnya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya

dengan baik dan benar secara mandiri berdasarkan Al Qur'an dan As Sunnah Rasulullah SAW.

Erhamwilda, mendefinisikan konesling islami adalah bantuan yang diberikan kepada klien (orang bermasalah) oleh seorang ahli dalam konseling untuk membantu klien mencegah permasalahan sesuai tuntunan Al Qur'an dan Al hadits, sehingga klien mampu menggunakan potensi-potensinya untuk menghadapi hidup dan kenyataan hidup dengan wajar dan benar.⁸

Terkait dengan konseling religius tersebut di atas, dalam hal ini konseling Islami, dapat diartikan sebagai “proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu mengembangkan kesadaran dan komitmen beragama (primordial kemakhlukannya yang fitrah = *tauhidullah*) sebagai hamba dan khalifah Allah yang bertanggung jawab untuk mewujudkan kesejahteraan hidup bersama, baik secara fisik-jasmaniah maupun psikis-rohaniah, baik kebahagiaan di dunia ini maupun diakhirat kelak.⁹

Konseling islami didasarkan pada kerangka kerja teritegrasi yang di pandu oleh prinsip-prinsip kepercayaan dan praktik islami. Namun penerapan teori, konsep dan strategi intervensi dari konseling haus utama dua luar paradigma Tauhid akan ditolak. Praktik yang baik dalam konseling islami mencakup pendekatan dan teknik konseling arus utama, dapat diterima

⁸ Agus Sukirno. *Pengantar*,..., h. 45.

⁹ Syamsu Yusuf. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama* (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2008), h. 214.

dalam Islam, dan menggabungkan ajaran dari al-Qur'an, Sunnah, Hadis, dan etika Islam.¹⁰

Jika kita tinjau lebih lanjut, ternyata di dalam al-Qur'an banyak sekali ayat-ayat yang membahas tentang bimbingan konseling dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Diantara ayat-ayat yang membahas tentang bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

أُدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ
إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Artinya:

Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik, dan berdebatlah dengan mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu, Dialah yang lebih mengetahui siapa yang sesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui siapa yang mendapat petunjuk. (QS. An Nahl : 125).¹¹

وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ
عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ
سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Artinya:

Dan orang-orang yang beriman, laki-laki dan perempuan, sebagian mereka menjadi penolong bagi sebagian yang lain. Mereka menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar, melaksanakan salat, menunaikan zakat, dan taat

¹⁰ G Hussein Rassool. *Konseling*,..., h. 28.

¹¹ Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya (Mangkang: Semarang 2002) h. 281.

kepada Allah dan Rasul-Nya. Mereka akan diberi rahmat oleh Allah. Sungguh, Allah Mahaperkasa, Mahabijaksana.

(QS. At-Taubah : 71)¹²

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya:

Hai manusia, sembahlah Tuhanmu yang telah menciptakanmu dan orang-orang yang sebelummu, agar kamu bertakwa. (Q.S.

Al Baqarah : 21).¹³

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya:

Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu',

(Q.S. Al Baqarah : 45).¹⁴

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya:

Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian. (QS. Al Israa': 82).¹⁵

¹² Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an Departemen Agama RI, ..., h. 198.

¹³ Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an Departemen Agama RI, ..., h. 4.

¹⁴ Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an Departemen Agama RI, ..., h. 7.

¹⁵ Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an Departemen Agama RI, ..., h. 290.

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

Artinya:

Dan hendaklah di antara kamu ada segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung. (QS. Ali Imran : 104).¹⁶

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۗ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۗ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۚ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya:

Maka berkat rahmat Allah engkau (Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah mereka dan mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang yang bertawakal. (QS. Ali Imran : 159).¹⁷

إِن يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ ۗ وَإِن يَخْذَلْكُمْ فَمَن ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُم مِّنْ بَعْدِهِ ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Artinya:

Jika Allah menolong kamu, maka tidak ada yang dapat mengalahkanmu, tetapi jika Allah membiarkan kamu (tidak memberi pertolongan), maka siapa yang dapat menolongmu

¹⁶ Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an Departemen Agama RI,....,h. 63.

¹⁷ Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an Departemen Agama RI,....,h. 71.

setelah itu? Karena itu, hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakal. (QS. Ali Imran : 160)¹⁸

كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ

Artinya:

Setiap orang bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukannya, (QS. Al Muddasir : 38).¹⁹

فَقُوْلَا لَهُ قَوْلًا لَّيْنًا لَّعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ

Artinya:

Maka berbicaralah kamu berdua kepadanya (Fir'aun) dengan kata-kata yang lemah lembut, mudah-mudahan dia sadar atau takut. (Qs. Ta Ha : 44).²⁰

Kedua pandangan di atas baik menurut para ahli atau dalam Al-Qur'an dapat dikatakan bahwa nilai-nilai konseling dan dari kandungan Al-Qur'an adalah sama dengan apa yang dimaksud dengan para ahli. Sekalipun dalam hal ini Al-Qur'an tidak menyebutkan kata konseling secara rinci.

Dasar normatik atau landasan teori konseling Islam adalah landasan berpijak yang benar tentang bagaimana proses konseling itu dapat berlangsung baik dan menghasilkan perubahan-perubahan positif pada klien. Seperti mengenai cara dan paradigma berfikir, cara menggunakan potensi hati nurani, cara

¹⁸ Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an Departemen Agama RI, ..., h. 71.

¹⁹ Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an Departemen Agama RI, ..., h. 576.

²⁰ Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an Departemen Agama RI, ..., h. 314.

berperasaan, cara berkeyakinan dan bertingkahtaku berdasarkan wahyu Ilahi dan paradigma kenabian, yaitu al-Qur'an dan alHadis.²¹

Konsep ini relevan dengan pandangan para ahli bahwa konseling sangat diperlukan sebagai usaha untuk membantu klien dalam mengatasi permasalahan psikologis yang dialaminya, serta membantu dalam mencari alternatif jalan keluar yang tepat sehingga klien dengan secara sadar dapat mengambil keputusan sendiri secara tepat.

2. Tujuan Konseling

Dari beberapa definisi diatas baik konseling islami ataupun konseling umum, penulis menyimpulkan bahwa konseling merupakan proses memberikan bantuan yang dilakukan secara tatap muka yang bersifat rahasia yang bertujuan untuk mengatasi permasalahan psikologis dan mencari alternatif jalan keluar sehingga klien dapat mengambil keputusan secara tepat sesuai dengan petunjuk Allah agar mencapai kebahagiaan dunia akhirat. Adapun tujuan bimbingan dan konseling menurut penulis adalah:

a) Tujuan bimbingan konseling :

1. Membantu klien untuk mengatasi hambatan-hambatan perkembangan klien untuk mencapai perkembangan yang optimal.
2. Membantu klien untuk mencari alternatif jalan keluar agar klien menuju ke arah perubahan perilaku, pikiran dan perasaan yang positif.

²¹ Hamdani Bakran Adz Zaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Al-Manar, 2004), h. 190.

3. Membantu klien menyelesaikan masalah-masalah psikologis yang dialami, agar klien bisa berkembang secara mandiri.
4. Membantu klien untuk mencapai kebahagiaan dunia akhirat sesuai tuntunan dan petunjuk dari Allah.
5. Membantu klien agar komitmen dalam keberagamaannya untuk membantu klien menemukan eksistensinya sebagai seorang hamba dan bisa bahagia fisik-jasmaniah maupun psikis-rohaniah.

Itulah kelima tujuan bimbingan dan konseling menurut penulis berdasarkan pendapat para ahli. Tentu saja tujuan diatas menjadi urgensi untuk klien yang mengalami permasalahan-permasalahan baik psikologis maupun spiritualnya. Mengingat problematika kehidupan semakin beragam akan tetapi kemampuan untuk menyelesaikan masalah belum memadai.

Dari tujuan diatas tentu saja bimbingan dan konseling memiliki fungsi dan peranan yang sangat penting dalam proses bimbingan dan konseling, penulis mengutip dari beberapa para tokoh diantaranya: Prayitno, W.S. Winkel, M.M. Seri Hastuti, Samsul Yusuf, A. Junatika Nurihsan, Sunaryo Kartadinata, Andi Mapiare, Anuar Rahim Faqih dan Samsul Munir Amin, sebagai berikut:

- a. Penyaluran (*Distributive*)

Yaitu bimbingan yang berfungsi membantu siswa / mahasiswa / konseli dalam memilih program studi yang

sesuai dengan minat, bakat, cita cita dan kemampuannya.

b. Fungsi penyesuaian (*Adjustive*)

Yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konsli agar dapat menyesuaikan diri dan lingkungannya dengan baik.

c. Fungsi Pencegahan (*Preventif*)

Dalam hal ini, bimbingan dan konseling berfungsi untuk mencegah agar konseli tidak terjerumus kepada perilaku tidak baik / negatif.

d. Fungsi penyembuhan (*curative*)

Disebut juga dengan fungsi korektif (*corretive*). Yaitu usaha bantuan dari konselor kepada konseli yang sedang mengalami masalah, baik yang menyangkut aspek pribadi, sosial, perkuliahan, belajar, maupun karir.

e. Fungsi Pemeliharaan

Adalah bimbingan yang berfungsi agar konseli dapat menjaga diri dan memelihara serta mempertahankan kondisi yang sudah baik dalam dirinya.²²

Berdasarkan uraian diatas dapat dipahami bahwa fungsi bimbingan konseling: 1). Sebagai penyaluran yang berfungsi untuk menyalurkan minat dan bakat klien. 2). Penyesuaian yang berfungsi sebagai sarana membantu klien dalam menyesuaikan dirinya dan lingkungannya. 3). Pencegahan

²² Agus Sukirno. *Pengantar* ,..., h. 70.

dalam hal ini fungsi pencegahan dalam konseling berfungsi untuk mencegah klien agar tidak terjerumus pada perilaku-perilaku *maladaptif*. 4). Penyembuhan yang berfungsi dalam bimbingan konseling sebagai usaha pemberian bantuan klien yang mengalami permasalahan baik aspek psikologis, sosial, pendidikan atau karir. 5). Pemeliharaan ini yang berfungsi sebagai penjagaan diri klien dan memelihara serta mempertahankan kondisi yang baik agar tidak terjerumus ke arah yang merugikan. Adapun fungsi-fungsi dalam bimbingan konseling, yaitu:

b) Fungsi Bimbingan Konseling :

1. Fungsi Pengembangan dan penyaluran, yaitu konselor dapat mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimiliki individu supaya bakat yang dimiliki oleh individu tersebut dapat tersalurkan.
2. Fungsi Adaptasi, yaitu konselor dapat membantu individu untuk mengadaptasikan program pendidikan terhadap latar belakang, minat, kemampuan dan kebutuhan individu dengan menggunakan informasi yang memadai.
3. Fungsi penyesuaian, yaitu konselor dapat membantu individu menemukan penyesuaian jati diri dan perkembangannya secara optimal di lingkungan sekitarnya.

Dari ketiga fungsi diatas penulis sependapat dengan fungsi bimbingan konseling pada jurnal Kompasina tersebut, karena relevan dengan tujuan dan fungsi dari bimbingan konseling tu sendiri. Adapun prinsip-prinsip dalam bimbingan konseling, yaitu:

c) Prinsip-prinsip Bimbingan Konseling, yaitu:

1. Bimbingan adalah suatu proses yang membantu individu agar mereka dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya.
2. Bimbingan hendaknya berfokus pada individu yang di bimbing.
3. Bimbingan harus luwes dengan identifikasi kebutuhan yang dirasakan oleh individu yang dibimbingnya.
4. Bimbingan dan Konseling diperuntukkan bagi semua konselor yang berarti bahwa bimbingan ini baik yang bermasalah maupun yang tidak bermasalah dalam hal ini menggunakan pendekatan yang di dalam bimbingan lebih bersifat *preventif* dan pengembangan dari pada penyembuhan.
5. Bimbingan bukan hanya tugas atau tanggung jawab konselor, tetapi juga guru-guru dan kepala sekolah/madrasah sesuai dengan tugas dan peran masing-masing.²³

²³ Moch Fajri Ainun Nabel, Memahami fungsi dan prinsip bimbingan konseling,
<https://www.kompasiana.com/mochfajriainunnabel6153/5bab8666ab12ae553>

Penulis sependapat bahwa prinsip-prinsip tersebut sudah relevan dan tidak keluar dari ketentuan-ketentuan dalam proses bimbingan konseling sehingga dari kelima prinsip tersebut bisa dijadikan sebagai pegangan dan pedoman dalam kegiatan bimbingan konseling.

Berdasarkan uraian diatas dapat dipahami bahwa fungsi konseling islami bertujuan membantu individu agar memiliki sikap, kesadaran, pemahaman atau perilaku sebagai berikut:

1. Memiliki kesadaran akan hakikat dirinya sebagai makhluk atau hamba Allah.
2. Memiliki kesadaran akan fungsi hidupnya di dunia sebagai khalifah Allah.
3. Memahami dan menerima keadaan dirinya sendiri (kelebihan dan kekurangannya) secara sehat.²⁴

Dapat dipahami dari ketiga fungsi konseling islami bahwa fungsi bimbingan konseling islami, yaitu: a) Menyadarkan klien akan hakikat dirinya sebagai hamba. b) Menyadarkan akan klien akan fungsinya sebagai Khalifah (Pemimpin) c) Memahamkan klien agar bisa menerima keadaan dirinya sendiri.

Adapun Fungsi dan Tujuan Bimbingan Konseling Dalam Islam Fungsi konseling secara tradisional digolongkan kepada tiga fungsi, yakni:

[a52b602/memahami-fungsi-dan-prinsip-bimbingan-konseling](#), diakses pada 06 Oktober. 2021, pukul 11.22 WIB.

²⁴ Syamsu Yusuf. *Kesehatan Mental*,..., h. 216.

1. Remedial atau rehabilitatif Secara historis konseling lebih banyak memberikan mekanaan pada fungsi remedial karena sangat dipengaruhi oleh psikologi klinik dan psikistri. Peranan remedial berfokus pada masalah: a). Penyesuaian (b). Menyembuhkan masalah psikologis yang dihadapi. (c). Mengembangkan kesehatan mental dan mengatasi gangguan emosional.
2. Fungsi Educatif/Pengembangan Fungsi ini berfokus kepada masalah: (a). Membantu meningkatkan ketrampilan-ketrampilan dalam kehidupan, (b). Mengidentifikasi dan memecahkan masalah-masalah hidup, (c). Membantu meningkatkan kemampuan menghadapi transisi dalam kehidupan; (d). Untuk keperluan jangka pendek, konseling membantu individu-individu menjelaskan nilai-nilai, menjadi lebih tegas, mengendalikan kecemasan, meningkatkan ketrampilan komunikasi antar pribadi, memutuskan arah hidup, menghadapi kesepian dan semacamnya.
3. Fungsi Prefentif (pencegahan) Fungsi ini membantu individu agar dapat berupaya aktif untuk melakukan pencegahan sebelum mengalami masalahmasalah kejiwaan karena kurangnya perhatian. Upaya preventif meliputi pengembangan strategi-strategi dan program-program yang dapat digunakan untuk mencoba

mengantisipasi dan mengelakkan resiko-resiko hidup yang tidak perlu terjadi.²⁵

3. Asas-Asas Bimbingan Konseling

Asas merupakan suatu hal yang dijadikan landasan/pondasi/ pijakan dalam melakukan kegiatan. Agar pelaksanaan proses bimbingan dan konseling dapat berjalan dengan lancar perlu adanya asas-asas yang harus dipahami oleh kedua belah pihak (konselor dan konseli)²⁶

Asas-asas bimbingan dan konseling akan di paparan dibawah ini sebagai berikut:

1. **Kerahasiaan.** Menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan tentang peserta didik.
2. **Kesukarelaan.** Adanya kesukaan dan kesukarelaan peserta didik mengikuti pelayanan yang diperlukan baginya.
3. **Keterbukaan.** Agar peserta didik terbuka dan jujur dalam memberikan keterangan tentang dirinya dan sekitarnya yang berguna bagi pengembangan dirinya.
4. **Kegiatan.** Agar peserta didik berpartisipasi aktif dalam penyelenggaraan layanan yang diperuntukkan baginya.

²⁵ "Tinjauan Pustaka" <http://repository.uin-suska.ac.id/19509/7/7.%20BAB%20II.pdf>, diakses pada 06 Oktober. 2021, pukul 11.38 WIB.

²⁶ Agus Sukirno. *Pengantar,...*, h. 59.

5. **Kemandirian.** Diharapkan peserta didik mandiri dengan ciri mengenal, menerima diri sendiri dan lingkungannya, mampu mengambil keputusan, mengarahkan serta mewujudkan diri sendiri.
6. **Kekinian.** Permasalahan peserta didik yang dilayani dalam kondisinya sekarang.
7. **Kedinamisan.** Isi pelayanan terhadap sasaran pelayananyang sama hendaknya selalu maju, tidak monoton dan terus berkembang serta berkelanjutan.
8. **Keterpaduan.** Pelayanan yang diberikan oleh guru pembimbing atau pihak lain saling menunjang, harmonis, dan terpadu dalam bekerja sama.
9. **Keharmonisan.** Pelayanan yang diberikan tidak boleh bertentangan dengan nilai dan norma yang berlaku, supaya peserta didik memahami, menghayati, dan mengamalkan nilai dan norma tersebut.
10. **Keahlian.** Pelayanan dan kegiatan BK diselenggarakan atas dasar kaidah-kaidah profesional.
11. **Alih Tangan Kasus.** Pihak-pihak yang tidak mampu menyelenggarakan layanan secara tepat dan tuntas

atas permasalahan peserta didik mengalih-tangankan kepada pihak yang lebih ahli.²⁷

Asas-asas bimbingan konseling diatas merupakan point terpenting yang harus ada dan diterapkan dalam penyelenggaraan bimbingan konseling. Selain itu asas-asas bimbingan konseling ini dijadikan sebagai pedoman agar proses bimbingan konseling berjalan dengan lancar. Begitu urgensinya asas-asas dalam proses bimbingan konseling tersebut, sehingga dapat dikatakan bahwa asas-asas ini sebagai ruh dalam bimbingan konseling. Apabila asas-asas ini tidak dijalankan dapat dipastikan penyelenggaraan layanan bimbingan konseling tidak dapat berjalan dengan baik.

B. Teknik *Scaling* Question

1. Pengertian *Scaling* Question

Scaling (pensekalaan) adalah teknik yang membantu konselor maupun klien untuk membantu masalah kompleks tampak lebih konkrit dan nyata. *Scaling* bermuasal dalam pendekatan konseling behavioral, dan saat ini banyak digunakan dalam konseling singkat terfokus solusi (SFBC), yang dimulai oleh deShazer dan muncul dari Strategic Family Therapy.

Oleh karena pikiran, perasaan, dan perilaku klien tidak selalu realistis atau konkret, pertanyaan-pertanyaan *Scaling* menyediakan cara untuk pindah dari konsep-konsep yang lebih

²⁷ “BPK Penabur Jakarta”
<https://konseling.bpkpenaburjakarta.or.id/asas-bimbingan-konseling/>, diakses pada 05 Oktober. 2021, pukul 12.01 WIB

abstrak ini ke arah yang lebih mungkin dicapai. Contohnya konselor dapat mengatakan, “pada skala 1 sampai 10, di mana 1 merepresentasikan yang terburuk yang mungkin terjadi dan 10 merepresentasikan yang terburuk yang mungkin terjadi, dimanakah posisi Anda hari ini?” pertanyaan-pertanyaan *Scaling* juga dapat membantu klien untuk menepatkan tugas-tugas yang akan memungkinkan mereka untuk pindah ke nomor peringkat berikutnya. Dengan cara ini, *Scaling* dapat membantu mengukur kemajuan klien dari waktu ke waktu. Teknik *Scaling* memberi klien perasaan memegang kendali dan tanggung jawab atas konselingnya karena teknik *Scaling* membantu klien menepatkan sasaran perubahan maupun mengukur kemajuan ke arah mencapai sasaran itu.²⁸

Scaling Question adalah sebuah teknik dalam *Brief Therapy* yang berguna untuk mengukur intensitas sebuah situasi. Biasanya angka yang digunakan sebagai acuan adalah rentang antara 1-10. Acuan angka ini akan memudahkan terapis dan klien itu sendiri untuk mengetahui *current situation* dan target *desired situation*-nya.

Contoh: Seorang terapis ingin mengetahui situasi nervous yang dihadapi klien jika harus berbicara di depan umum. Angka 1 mewakili kondisi agak nervous sementara angka 10 mewakili kondisi sangat nervous, maka terapis akan menanyakan di angka berapa kondisi si klien ketika harus

²⁸ T. Erford Bradley. *40 Teknik,...*, h. 5.

berbicara di depan umum. Berapapun jawaban klien, sang terapis bisa ikut membayangkan kondisi yang dihadapi seorang klien.²⁹

Untuk mengimplementasikan teknik *Scaling Question* perlu kerja sama antara klien dan konselor, dan seorang klien harus jujur memberikan rating sesuai yang di alaminya. Setelah klien memberikan rating, konselor dapat melontarkan pertanyaan-pertanyaan untuk menemukan langkah untuk menuju ke perubahan yang diinginkan. *Scaling* juga memberikan kesempatan bagi konselor memuji kemajuan klien dengan mengatakan seperti, “Bagaimana Anda bisa jauh lebih baik dari sebelumnya?”

Dengan *Scaling Question* melalui konseling, klien akan mampu meminimalisir kecemasannya serta mampu bersikap lebih tenang. Adapun *scaling question* merupakan teknik yang digunakan dalam konseling dimana konseli diminta untuk memberikan penilaian dari skala 0 atau 1 untuk nilai yang paling baik (tidak memiliki kendali sama sekali terhadap masalah) hingga skala 10 untuk nilai yang sangat buruk (memiliki kendali terhadap masalah), mengenai penghayatan terhadap masalah, serta keyakinan akan keberhasilan solusi yang ia ciptakan. Tujuan teknik *scaling question* ini membantu terapis/konselor dan konseli dalam menjadikan topik masalah

²⁹ Hari Dewanto, *Scaling Question*, <https://www.ibhcenter.org/scaling-question/>, diakses pada 06 Oktober. 2021, pukul 16.58 WIB.

yang sebelumnya samar-samar menjadi konkrit, karena konseli tidak hanya menjelaskan perasaan/pemikirannya, namun juga menerjemahkannya dalam bentuk penilaian.

Menurut Capuzzi dan Gross, teknik *scaling question* termasuk teknik yang memungkinkan konseli lebih memperhatikan apa yang telah ia lakukan dan bagaimana ia mengambil langkah yang mengarahkan pada perubahan yang diinginkan. Pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan dalam menggunakan teknik *scaling question* diantaranya : “Pada rentang angka yang mana Anda menempatkan diri Anda dalam skala tersebut? dan apa yang akan Anda perlukan agar Anda dapat naik ke skala yang lebih baik?”³⁰

Jadi dapat beberapa definisi diatas penulis menyimpulkan *Scaling Question* merupakan salah satu cara yang efektif untuk membantu klien yang mengalami kecemasan yang mengganggu pikirannya. Jika permasalahan kecemasan ini sedikit di minimalisir tentu akan membuat klien lebih tenang, maka konseling dengan teknik *Scaling Question* adalah pilihan yang tepat untuk meminimalisir kecemasan tersebut. Dengan *Scaling Question* melalui konseling, klien akan mampu meminimalisir kecemasannya serta mampu bersikap lebih tenang.

30

“Khoirun Nisa Dwi Martina”

<https://www.researchgate.net/publication/322145886> KONSELING ISLAMI DENGAN TEKNIK SCALING QUESTION UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PASIEN, diakses pada 05 Oktober 2021, Pukul 21.31 WIB.

2. Variasi-Variasi Teknik *Scaling*

Alih-alih menggunakan skala 1 sampai 10 untuk anak-anak yang masih kecil. *scaling* bisa ditunjukkan secara piktorial (dengan menggunakan gambar). Contohnya, konselor profesional dapat menggunakan beragam ekspresi wajah, mulai dari merengut sampai tersenyum, atau memberi nomor pada langkah-langkah yang menuju ke perubahan yang diinginkan. Ketika menggunakan *scaling* dalam kelompok, penting untuk meminta setiap orang untuk merating. Perbedaan-perbedaan seharusnya dieksplorasi untuk menemukan alasan di balik perbedaan itu. Di samping itu, pertanyaan *scaling* hubungan dapat digunakan untuk membantu klien mengidentifikasi perspektif orang lain dalam hidupnya. Klien dapat ditanyai, “Menurutmu, bagaimana orang tuamu (atau gurumu) akan memeringkatmu?” jawabannya dapat di bandingkan dengan rating terhadap dirinya, yang sering memaksa klien untuk menyadari tindakan apa yang perlu diambilnya untuk menunjukkan pada orang lain kemajuan-kemajuan yang telah dibuatnya.³¹

Dalam teknik *Scaling Question* banyak ragam variasi dalam mengaplikasikan teknik *Scaling Question* ini, ragam variasi, sebagai berikut:

³¹ T. Erford Bradley , *40 Teknik,....*, h. 6-7.

Variasi Teknik *Saling Question*

Contoh variasi yang pertama dengan teknik *Scaling Question* dalam mengurangi kecemasan pada orang yang pertama kali mengajar, sebagai berikut:

Maria (M) : Saya benar-benar panik. Memikirkan tentang hari pertama saya di sekolah, dan bukan sebagai siswa, tetapi sebagai guru ... saya, seorang guru ... saya nyaris gila.

Konselor (K) : Nyaris gila?

M : (Berbicara dengan cepat) Nyaris gila. Rasanya, hanya memikirkan tentang itu saja buat saya ingin muntah. Saya rasa saya tidak mungkin bisa melakukannya.

K : Saya bisa melihat betapa gugupnya Anda sekarang ini, hanya dari cara Anda membicarakannya.

M : Memang! Memikirkan tentang itu, membicarakan tentang itu ... seandainya saya tidak dapat menanganinya, bagaimana saya akan menanganinya ketika saya benar-benar sampai pada saat itu? Saya benar-benar tidak berguna.

K : Oke. Baiklah. Saya ingin Anda memejamkan mata selama satu detik dan bayangkan hari pertama Anda di sekolah. Oke? Anda sekarang

berada di depan kelas. (Berhenti). Anda sedang bersiap-siap mengajarkan sebuah pelajaran baru yang Anda belum pernah Anda ajarkan sebelumnya. (Berhenti). Kelas baru Anda penuh dengan siswa-siswa baru. (Berhenti). Mereka semua duduk di tempat duduknya masing-masing, melihat ke arah Anda. (Berhenti) Sekarang, lanjutkan dan rasakan emosi-emosi yang timbul. Jangan mencoba mencegahnya atau menekannya. (berbicara dengan sangat perlahan-lahan). Rasakan kecemasannya, dan ketakutannya, dan kengerianny. Rasakan emosi apa pun yang mungkin timbul. Oke. Sekarang dapatkan Anda mendeskripsikan bagaimana perasaan Anda?

M : Em, saya merasakan mual di perut saya. Em, tampak tangan saya lengket dan berkeringat atau semacam itulah ... Em. Saya merasa seperti mengkhawatirkan tentang siswa-siswa saya dan apa yang mereka pikirkan dan memastikan bahwa, em, Anda tahu, mereka akan menyukai pelajaran saya. Ada banyak pikiran yang terlintas di kepala saya tentang apa yang akan terjadi beberapa menit lagi atau ketika saya

mulai. Saya benar-benar cemas ... perasaan dan pikiran saya.

K : Oke, jadi pada skala 1 sampai 10, di mana 10 adalah benar-benar cemas luar biasa – seperti Anda seakan-akan tidak sanggup berdiri disana – dan 1 adalah merasa sangat percaya diri dan nyaman, menurut Anda di manakah posisi Anda pada skala itu?

M : Em. ... saya rasa mungkin 6.

K : Oke, jadi tampaknya tidak seburuk itu. Anda mungkin masih bisa mengajarkan perasaan itu pada posisi 6, kan?

M : Ya, saya rasa saya bisa. Mungkin tidak akan menjadi pengalaman yang paling nyaman atau paling menyenangkan, tetapi Anda benar, saya pasti akan bisa melaluinya. Meskipun kadang-kadang terasa jauh lebih buruk dari pada itu ... mungkin ketakutan adalah bagian terburuknya.

K : Aha. Bisa jadi begitu.

M : Saya hanya merasa sesuatu akan berjalan benar-benar buruk, dan saya merasa benar-benar cemas.

K : Baiklah kalau begitu. Mari kita coba yang ini. Ceritakan kepada saya, dan saya berani bertaruh Anda pasti sudah memikirkan tentang itu, apa

hal buruk yang secara realistis mungkin terjadi di hari pertama Anda menjadi guru?

M : Hmm. (Tertawa kecil). Saya memang sudah pernah memikirkan tantang itu ... kadang-kadang saya membayangkan bahwa siswa-siswa, hanya beberapa pada awalnya, kehilangan minat pada pelajaran saya. Lalu semakin banyak yang tidak tertarik dan sebagian kecil mulai berbicara dengan temannya. Kemudian lebih banyak siswa akan mulai mengikutinya, dan mereka mulai tertawa-tawa dan berbicara lebih keras sehingga sangat jelas bahwa mereka sama sekali tidak memperhatikan saya. Dengan cepat seluruh kelas akan kacau dan siswa-siswa bertidak sesukanya dan tidak seorang pun menyimak pelajaran saya.

K : Oke, jadi Anda pernah memikirkannya! Sekali lagi, pada skala 1 sampai 10, di mana 10 adalah malapetaka yang mengakhiri karier, yang pasti tidak akan dapat Anda tanggung, dan 1 sama sekali bukan masalah besar, posisi Anda dalam skenario yang Anda membayangkan diri Anda jatuh?

M : 5.

- K : Sekarang, tanpa bermaksud mengatakan bahwa kecemasan Anda tidak dapat dijustifikasi, tetapi untuk melihatnya secara lebih objektif, mari kita menskala kejadian lain. Oke, jadi memikirkan tentang hal terburuk yang mungkin bisa terjadi dalam hidup Anda secara umum ... pokoknya hal terburuk dalam hidup ... orang yang Anda sayangi dibunuh, anak Anda diculik, sesuatu yang sangat mengerikan ... dengan memikirkan itu, sekarang skala kembali peristiwa di kelas yang Anda bayangkan tadi. Dengan 10 adalah malapetaka dan 1 sama sekali bukan masalah besar, yang Anda akan menempatkan peristiwa di kelas itu?
- M : Sepertinya 1 atau 2. Dalam skala besar, itu sama sekali bukan masalah. Pasti akan sedikit memalukan kalau guru-guru lain melihat saya tidak mampu menangani kelas saya sendiri, tetapi selain itu sebenarnya itu bukan masalah besar.
- K : Oke. Dan jika skenario kasus terburuk hari itu sebenarnya hanya 1 atau 2, lalu bagaimana itu akan mengubah tingkat kecemasan Anda pada skala 1 sampai 10?

M : Jauh lebih rendah. Jauh, jauh lebih rendah. Benar-benar tidak lebih dari sekedar kecemasan hari pertama.³²

Contoh variasi yang kedua penulis mencoba terapkan pada anak sekolah dengan teknik *Scaling Question* dalam mentoring belajar, sebagai berikut:

Konselor (K) : Menurut Anda, skala 1-10, dimana 1 adalah posisi yang tidak yakin akan mendapatkan rangking, dan 10 adalah posisi yang sangat yakin dan optimis akan mendapatkan rangking, dimana posisi tingkat keyakinan Anda dalam hal ini?

Siswa (S) : Emm mungkin 5.

K : Baik, angka 5 kan? Berarti Anda masih belum yakin untuk mendapatkan rangking? Dan pada angka 5 tersebut menurut Anda apa yang seharusnya Anda lakukan untuk mendapatkan rangking?

S : Saya rasa saya harus meningkatkan belajar saya dan saya harus mengurangi hal-hal yang bisa membuat saya tidak mendapatkan rangking di kelas. Seperti

³² T. Erford Bradley , *40 Teknik,....*, h. 7-9.

main atau tidak mengerjakan tugas dari guru.

K : Bagus, seandainya Anda sudah rajin dan mengurangi main dan rajin mengerjakan tugas, pada skala 1 sampai 10, dimana 1 adalah posisi yang tidak yakin akan mendapatkan rangking, dan 10 adalah posisi yang sangat yakin dan optimis akan mendapatkan rangking dikelas, dimanakah posisi Anda saat ini berada dan seberapa yakin?

S : 10, ia saya rasa 10. Karena saya sangat optimis sya akan mendapatkan rangking kalau saya rajin belajar dan mengerjakan tugas-tugas.

Contoh variasi yang ketiga penulis mengutip dari jurnal IBH (*The Indonesian Board of Hypnoterapy*) *Scaling Question*, sebagai berikut:

- "Menurut Anda mobil ini menarik atau tidak?"
- + "Menarik.. "
- "Anda minat untuk membeli?"
- + "Emm gimana ya?"
- "Kalau dalam skala 1-10, minat Anda ada di angka berapa?"
- + "Mmm antara 5-6 lah"

- "Menurut Anda orang akan membeli sebuah mobil kalau keminatannya minimal ada di angka berapa?"
- + "Mungkin di atas 8 kali ya?"
- "Baik, apa yang bisa saya lakukan agar angka Anda naik ke angka 9? Bla bla bla" (Anda tidak minta prospek untuk membeli, hanya ingin membantu menaikkan minatnya. Dikombinasikan dengan covert selling maka pada akhirnya prospek akan membeli produk Anda)³³

Contoh variasi yang keempat penulis mencoba menerapkan *Scaling* ini pada calon pengantin yang mengalami kecemasan, sebagai berikut:

- Calon Pengantin (CP) : Saya merasa benar-benar cemas. Memikirkan tentang hari pernikahan saya.
- Konselor (K) : Saya bisa melihat betapa cemasnya Anda saat ini, hanya dari cara Anda membicarakannya.

³³ Hari Dewanto, *Scaling Question*, <https://www.ibhcenter.org/scaling-question/>, diakses pada 06 Oktober. 2021, pukul 17.55 WIB.

- CP : Ia, memang memikirkan tentang itu saya merasa cemas.
- K : Baik, sekarang saya minta Anda untuk memejamkan mata terlebih dahulu, sekarang tarik nafas dalam-dalam. (Berhenti sebentar). Hembuskan, sekarang rasakan dan bayangkan Anda saat ini benar-benar akan menlangsungkan pernikahan. (berhenti). Rasakan situasi yang ramai pada saat akan pernikahan dan semua orang melihat dan memperhatikan kearah Anda. (Berhenti). Bagus, sekarang buka matanya, sekarang dapatkan Anda menceritakan apa yang Anda rasakan?
- CP : Hmm, saya merasa gugup dan gemetar. Wajah dan telapak tangan saya berkeringat atau semacam itulah. Saya merasa khawatir tentang Ijab Qabul yang saya lakukan akan salah.

- K : Baik, pada skala 1 sampai 10, di mana 10 adalah benar-benar merasa cemas dan khawatir memikirkan tentang Ijab Qabul, dan 1 adalah merasa sangat percaya diri dan bisa melakukannya dengan lancar. Menurut Anda di manakah posisi Anda pada skala itu?
- CP : Saya rasa mungkin 7.
- K : Oke, nampaknya tidak terlalu buruk. Anda mungkin bisa lebih baik dari pada ini, menurut Anda apa yang bisa Anda lakukan agar Anda tidak merasakan gugup pada saat akan Ijab Qabul?
- CP : Hmm.. Mungkin saya harus banyak latihan mengulang kalimat Ijab Qabul agar saya bisa lancar dan tidak merasa cemas pada saat Ijab Qabul itu benar-benar terjadi.
- K : Aha.. Bisa jadi begitu caranya.

- CP : Ia, sekarang jauh lebih tenang, benar-benar tidak lebih dari kecemasan biasa.
- K : Oke, jadi sekarang pada skala 1 sampai 10, di mana 10 adalah benar-benar merasa cemas dan khawatir memikirkan tentang Ijab Qabul, dan 1 adalah merasa sangat percaya diri dan bisa melakukannya dengan lancar. Di mana posisi Anda saat ini?
- CP : Sepertinya 1 atau 2.
- K : Oke, sekarang Anda sudah lebih tenang dari sebelumnya.

Dari contoh di atas, kita sedikitnya akan mengetahui bagaimana *Scaling Question* dalam mengurangi kecemasan, mentoring belajar, bahkan dalam bimbingan karir.

Teknik *Scaling* telah melekat pada pendekatan SFBC komprehensif dan digunakan paling tidak dalam tiga penelitian hasil berbasis-sekolah dengan siswa-siswa SMP. Franklin, Biever, Moore, Demons, dan Scamardo mengatakan bahwa 71% kasus perilaku siswa SMP mengalami kemajuan ketika menggunakan *Scaling* sebagai bagian dari pendekatan terfokus-solusi dalam ranah SMP.³⁴

³⁴ T. Erford Bradley , *40 Teknik,...*, h. 17.

Penulis sependapat bahwa teknik *Scaling Question* sangat membantu klien menuju ke arah yang lebih baik dan bisa digunakan dalam situasi apapun. Seperti penelitian yang sedang penulis lakukan ini. Penulis merasa teknik ini sangat pas dengan penelitian dan kasus yang sedang penulis teliti.

C. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan atau dalam bahasa Inggrisnya “*anxiety*” berasal dari bahasa Latin “*angustus*” yang berarti kaku, dan “*ango, anci*” yang berarti mencekik.³⁵

Kecemasan adalah variabel penting dari hampir semua teori kepribadian. Kecemasan sebagai dampak dari konflik menjadi bagian kehidupan yang tak terhindarkan, dipandang sebagai komponen dinamika kepribadian yang utama. Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemung-kinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai.³⁶ Kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. Fungsinya adalah memperingatkan adanya ancaman bahaya, yakni sinyal bagi ego yang akan terus meningkat jika tindakan-tindakan yang layak untuk mengatasi ancaman bahaya itu tidak diambil. Apabila tidak bisa mengendalikan kecemasan melalui

³⁵ “Landasan Teori” <http://etheses.iainkediri.ac.id/2218/3/932112411%20BAB%20II.pdf>, diakses pada 06 Oktober 2021, Pukul 09.51 WIB.

³⁶ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang : UMM Press, 2014), cet12, h. 22.

cara-cara rasional dan langsung, maka ego akan mengendalikan cara-cara yang tidak realistis, yakni tingkah laku yang berorientasi pada pertahanan ego.

Ada tiga kecemasan: kecemasan realistis, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral. Kecemasan realistis adalah ketakutan terhadap bahaya dari dunia eksternal, dan taraf kecemasannya sesuai dengan derajat ancaman yang ada. Kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap tidak terkendalinya naluri-naluri yang menyebabkan seseorang melakukan suatu tindakan yang bisa mendatangkan hukuman bagi dirinya sendiri. Kecemasan moral adalah ketakutan terhadap hati nurani sendiri. Orang yang hati nuraninya berkembang baik cenderung merasa berdosa apabila dia melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kode moral yang dimilikinya.³⁷

Istilah neurotik untuk pertama kali dikemukakan oleh William Cullen mengacu pada gangguan-gangguan sensasi dari sistem syaraf. Pada saat itu, kondisi tersebut dianggap merefleksikan multifungsi neuron yang tampil dalam perilaku. Kemudian, keyakinan ini hilang setelah Freud menemukan peranan psikologis di latar belakangnya, bukan syaraf, sementara bukti untuk pendapat pertama tidak cukup signifikan.

Secara khusus, Freud mengemukakan bahwa neurotik merupakan tampilan dari konflik di dalam diri (*inner conflict*) yang melibatkan keinginan-keinginan yang tidak dapat dipenuhi

³⁷ Gerald Corey, *Teori dan Peraktek*,..., h. 17.

karena adanya hambatan dari super ego, sedangkan ego tidak dapat memberikan suatu keputusan untuk mendamaikannya. Dalam upayanya ini, terlihat apa yang disebut kecemasan (*anxiety*), yaitu suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya.³⁸

Menurut Feist kecemasan adalah kekuatan pengganggu utama yang menghambat perkembangan hubungan interpersonal yang sehat. Sullivan menyamakan kecemasan parah dengan pukulan keras pada kepala. Kecemasan dapat membuat manusia tidak mampu belajar, merusak ingatan, menyempitkan sudut pandang, dan bahkan dapat menyebabkan amnesia total. Hal yang unik dari ketegangan adalah bahwa ia mempertahankan keadaan sebagaimana saat itu, walaupun seseorang benar-benar terganggu. Ketika ketegangan menghasilkan tindakan yang secara khusus diarahkan untuk mencapai perasaan lega, kecemasan menghasilkan perilaku yang (1) mencegah manusia untuk belajar dari kesalahan mereka sendiri, (2) membuat orang tetap mengejar keinginan kekanak-kanakan demi rasa aman dan (3) secara garis besar memastikan bahwa manusia tidak akan belajar dari pengalaman mereka. Kecemasan adalah ketegangan yang bertentangan dengan ketegangan akan kebutuhan dan

³⁸ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar*,..., h. 71-72.

bertentangan dengan tindakan yang membuat mereka merasa nyaman.³⁹

Menurut Stuart dan Sundeen kecemasan adalah keadaan emosi tanpa objek tertentu. Kecemasan dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru, seperti masuk sekolah, memulai pekerjaan baru atau melahirkan anak. Karakteristik kecemasan ini yang membedakan dari rasa takut. Menurut Kaplan, Saddock, dan Grebb kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal normal yang terjadi yang disertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru, serta dalam menemukan identitas diri dan hidup. Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis. Kecemasan dalam pandangan kesehatan juga merupakan suatu keadaan yang menggoncang karena adanya ancaman terhadap kesehatan.⁴⁰

Berdasarkan uraian diatas dapat dipahami bahwa kecemasan merupakan bagian dari kondisi hidup yang tidak akan bisa terlepas dari siapapun, maka kita sepatutnya tidak memandang kecemasan itu sebagai sesuatu yang menakutkan, akan tetapi

³⁹ "Digilib" <http://digilib.uinsby.ac.id/3880/5/Bab%202.pdf>, diakses pada 06 Oktober. 2021, pukul 09.42 WIB.

⁴⁰ "Eprints" <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3686/4/Chapter2.pdf>, diakses pada 06 Oktober. 2021, pukul 09.58 WIB

dijadikan sebagai motivasi untuk kita dalam mengendalikan pikiran, perasaan dan perbuatan dari cara-cara yang tidak *realistis* ke arah yang lebih *realistis*.

Dalam Al-Qur'an cemas atau kecemasan disebutkan dengan kata *Al Khauf* sedang takut atau ketakutan disebut dengan istilah *Khasyyah*. Salah satu ayat Al-Qur'an menerangkan bahwa rasa cemas atau kecemasan merupakan bagian dari kondisi hidup manusia. Allah menjadikan kecemasan itu sebagai bagian dari ujian terhadap manusia terutama untuk melihat sejauhmana kesabaran manusia dalam menghadapinya. Firman Allah Swt.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرٍ الصَّابِرِينَ

Artinya:

Sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan (kecemasan), kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. (Q.S.Al-Baqarah;155).⁴¹

Karena kecemasan merupakan cobaan, maka dengan usaha yang sungguh-sungguh manusia akan bisa mengatasi kecemasan itu seberat apapun menyimpannya, dalam Al-Qur'an diterangkan bahwa kecemasan itu bisa diatasi dengan mengikuti petunjuk-

⁴¹ Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an Departemen Agama RI, ..., h. 24.

petunjuk yang diberikan Allah Swt dalam. Firman-Nya yang berbunyi.

فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya:

Maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (Q.S.Al-Baqarah: 38).⁴²

Rasa cemas akan muncul pada orang-orang yang pribadinya tidak eksis atau banyak melakukan kesalahan, tetapi sebaliknya rasa cemas itu akan hilang bagi orang-orang yang pribadinya eksis. Pribadi yang eksis antara lain adalah; pribadi yang memperkuat keimanan, memperbanyak amal saleh, konsisten dalam melakukan shalat, dan membayar zakat bila ada kemampuan, serta selalu dzikir (ingat) kepada Allah dalam situasi apapun. Firman Allah Swt. Dalam surat Al-Baqarah ayat 62 berbunyi:

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّابِغِينَ مِنَ آمَنَ
بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلُوا صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا
خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya :

Sesungguhnya orang-orang mukmin, orang-orang Yahudi, orang-orang Nasrani dan orang-orang sabi'in,

⁴²Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an Departemen Agama RI,....,h. 7.

siapa siapa saja di antara mereka yang benar-benar beriman kepada Allah, hari kemudian dan beramal shaleh, mereka akan menerima pahala dari Tuhan mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (Q.S.Al-Baqarah: 62).⁴³

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ
لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya:

Sseungguhnya orang-orang yang beriman, mengerjakan amal saleh, mendirikan salat dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhan-Nya. Tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (Q.S.Al-Baqarah: 277).⁴⁴

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ ۗ

Artinya:

Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Q.S. Ar-Ra'd: 28).⁴⁵

⁴³Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an Departemen Agama RI,....,h. 10.

⁴⁴Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an Departemen Agama RI,....,h. 47.

⁴⁵Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an Departemen Agama RI,....,h. 252.

Berdasarkan uraian diatas dapat dipahami bahwa kecemasan merupakan bagian dari kondisi hidup yang tidak akan bisa terlepas dari siapapun, maka kita sepatutnya tidak memandang kecemasan itu sebagai sesuatu yang menakutkan, akan tetapi dijadikan sebagai motivasi untuk kita dalam mengendalikan pikiran, perasaan dan perbuatan dari cara-cara yang tidak *realistis* ke arah yang lebih *realistis*.

Nilai kecemasan ini sangat amat relevan dengan pandangan Sigmud Freud tentang kecemasan. Ada tiga jenis kecemasan menurut Sigmund Freud, yaitu kecemasan realistik, kecemasan neurotik dan kecemasan moral. Berdasarkan kedua uraian di atas, penulis berpendapat bahwa nilai kecemasan yang diterangkan dalam ayat-ayat Al-Qur'an adalah sama dengan nilai kecemasan dalam konsep yang di kemukakan oleh Sigmund Freud. Hanya saja dalam ayat-ayat Al-Qur'an tidak secara rinci memetakan jenis-jenis kecemasannya.

Berdasarkan keterangan di atas, dalam hal ini sebenarnya kecemasan yang dialami oleh catin adalah kecemasan Realistik di mana derajat kecemasannya sesuai dengan situasi yang sedang dialami.

2. Macam-macam Kecemasan

Sigmund Freud berpendapat bahwa ada tiga macam kecemasan yang ada di dalam setiap diri manusia yaitu, kecemasan realitas, kecemasan neurotik dan kecemasan moral.

a. Kecemasan Realitas

Kecemasan realitas adalah ketakutan terhadap bahaya dari dunia eksternal, dan taraf kecemasannya sesuai dengan derajat ancaman yang ada.

b. Kecemasan Neurotik

Kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap tidak terkendalinya naluri-naluri yang menyebabkan seseorang melakukan suatu tindakan yang bisa mendatangkan hukuman bagi dirinya sendiri.

c. Kecemasan Moral

Kecemasan moral adalah ketakutan terhadap hati nurani sendiri. Orang yang hati nuraninya berkembang baik cenderung merasa berdosa apabila dia melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kode moral yang dimilikinya⁴⁶

Berdasarkan kedua uraian di atas, dapat dikatakan bahwa nilai kecemasan yang diterangkan dalam ayat-ayat Al-Qur'an adalah sama dengan nilai kecemasan dalam konsep konseling. Hanya saja ayat Al-Qur'an tidak secara rinci menguraikan jenis-jenis kecemasan ini, selain ia merupakan bagian ujian yang ada pada manusia juga menerangkan siapa orang yang menderita dengan kecemasan ini juga siapa saja yang bisa terbebas dari kecemasan ini. Pendekatan konseling di samping menerangkan bagaimana terjadinya kecemasan, orang yang menderita

⁴⁶ Gerald Corey, *Teori dan Peraktek*,..., h. 17.

kecemasan, bagaimana bisa terbebas kecemasan, serta jenis-jenis kecemasan itu sendiri.⁴⁷

Dari ketiga kecemasan diatas penulis menyimpulkan bahwa dari ketiga jenis kecemasan tersebut sebenarnya bukanlah sebuah tingkatan di dalam kecemasan, hanya sebuah pemetaan atau pengelompokan semata. Bukan berarti kecemasan realitas lebih ringan dari pada kecemasan neurotik ataupun kecemasan moral, begitu juga sebaliknya, karena setiap kecemasan memiliki stimulusnya sendiri-sendiri dan akan menghasilkan respons yang berbeda-beda, berdasarkan apa yang dialaminya.

3. Aspek-aspek dalam Kecemasan

Dalam jurnal Eprint, Gail W. membagi kecemasan (*anxiety*) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya.

- a. Perilaku, berupa gelisah, tremor, berbicara cepat, kurang koordinasi, menghindar, lari dari masalah, waspada, ketegangan fisik, dll.
- b. Kognitif, berupa konsentrasi terganggu, kurang perhatian, mudah lupa, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, takut kehilangan kendali, mengalami mumpi buruk, dll.
- c. Afektif, berupa tidak sabar, tegang, gelisah, tidak nyaman, gugup, waspada, ketakutan, waspada, kekhawatiran, mati rasa, merasa bersalah, malu, dll.

⁴⁷ Abdul Hayat, *Bimbingan,...*, Jilid I, h. 70.

Menurut Vye, mengungkapkan bahwa gejala kecemasan dapat diidentifikasi melalui dalam tiga komponen yaitu:

a. Komponen kognitif:

Cara individu memandang keadaan yaitu mereka berfikir bahwa terdapat kemungkinan-kemungkinan buruk yang siap mengintainya sehingga menimbulkan rasa ragu, khawatir dan ketakutan yang berlebih ketika hal tersebut terjadi. Mereka juga menganggap dirinya tidak mampu, sehingga mereka tidak percaya diri dan menganggap situasi tersebut sebagai suatu ancaman yang sulit dan kurangmampu untuk diatasi.

b. Komponen Fisik:

Pada komponen fisik berupa gejala yang dapat dirasakan langsung oleh fisik atau biasa disebut dengan sensasi fisiologis. Gejala yang dapat terjadi seperti sesak napas, detak jantung yang lebih cepat, sakit kepala, sakit perut dan ketegangan otot. Gejala ini merupakan respon alami yang terjadi pada tubuh saat individu merasa terancam atau mengalami situasi yang berbahaya. Terkadang juga menimbulkan rasa takut pada saat sensasi fisiologis tersebut terjadi.

c. Komponen Perilaku:

Pada komponen perilaku melibatkan perilaku atau tindakan seseorang yang *overcontrolling*.

Dari aspek-aspek kecemasan diatas penulis berpendapat bahwa dalam melihat orang yang mengalami kecemasan bukan hanya dari pernyataan yang di sampaikan oleh orang yang mengalaminya. Tetapi kita juga bisa tahu orang-orang sedang mengalami melalui prilakunya, kognitifnya dan bahasa tubuhnya.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Blacburn & Davidson, menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki dalam menyikapi suatu situasi yang mengancam serta mampu mengetahui kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi kecemasan tersebut.

Kemudian Adler dan Rodman, menyatakan terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu:

- a. Pengalaman negatif pada masa lalu Penyebab utama munculnya kecemasan yaitu adanya pengalaman traumatis yang terjadi pada masa kanak-kanak. Peristiwa tersebut mempunyai pengaruh pada masa yang akan datang. Ketika individu menghadapi peristiwa yang sama, maka ia akan merasakan ketegangan sehingga menimbulkan ketidaknyamanan. Sebagai contoh yaitu ketika individu pernah gagal dalam menghadapi suatu tes, maka pada tes berikutnya

ia akan merasa tidak nyaman sehingga muncul rasa cemas pada dirinya.

b. Pikiran yang tidak rasional Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu:

1) Kegagalan ketastropik, individu beranggapan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi dan menimpa dirinya sehingga individu tidak mampu mengatasi permasalahannya.

2) Kesempurnaan, individu mempunyai standar tertentu yang harus dicapai pada dirinya sendiri sehingga menuntut kesempurnaan dan tidak ada kecacatan dalam berperilaku.

3) Persetujuan

4) Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.⁴⁸

Dapat dipahami bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan bisa dari pengalaman yang buruk, pikiran-pikiran yang tidak rasional terhadap sesuatu serta kesiapan mental yang kurang baik. Sehingga kecemasan itu timbul dan seolah-olah menjadi hal yang menakutkan dalam hidup.

⁴⁸ "Eprints" <http://eprints.ums.ac.id/77127/11/BAB%20II-10r%20anak1%3Bmfriklf.pdf>, diakses pada 06 Oktober. 2021, pukul 20.25 WIB