

## **BAB II**

### **KECEMASAN, BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAMI**

#### **A. Kecemasan**

##### **1. Pengertian Kecemasan**

Kecemasan (*anxiety*) adalah gangguan perasaan (*affective*) ditandai perasaan ketakutan atau kekhawatiran mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan menilai realitas (*Reality Testing Ability*), kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih batas-batas normal (Hawari, 2001: 18-19). Menurut Yusuf (2004: 108) kecemasan adalah suatu reaksi diri menyadari suatu ancaman (*threat*) tidak menentu.

Bustaman (2001: 156) mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan merugikan dan mengancam dirinya, kemudian merasa tidak mampu menghadapinya. Rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan diri sendiri ditandai dengan perasaan khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi. Menurut Kartono (dalam Purnomo, 2009: 18) kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Kecemasan lebih lanjut sebagai reaksi emosi tidak menyenangkan ditandai dengan ketakutan. Perasaan takut timbul karena ancaman atau gangguan abstrak dan juga takut bersifat subjektif, hal ini ditandai dengan perasaan tegang, khawatir dan sebagainya.

Menurut Daradjat (1982: 27) kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi bercampur, terjadi ketika orang sedang mengalami

tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Perasaan cemas ditandai rasa ketakutan tidak jelas, tidak menyenangkan, seringkali disertai gejala otonomik, seperti nyeri kepala, berkeringat, gelisah, dan sebagainya. Kumpulan gejala tertentu ditemui selama kecemasan cenderung bervariasi. Gejala kecemasan setiap orang berbeda-beda. *Anxietas* sering dikenal dengan istilah perasaan cemas, perasaan bingung, was-was, bimbang, dan sebagainya. Istilah tersebut lebih merujuk pada kondisi normal, sedangkan gangguan kecemasan merujuk pada kondisi patologik (Purnomo, 2009: 18-19).

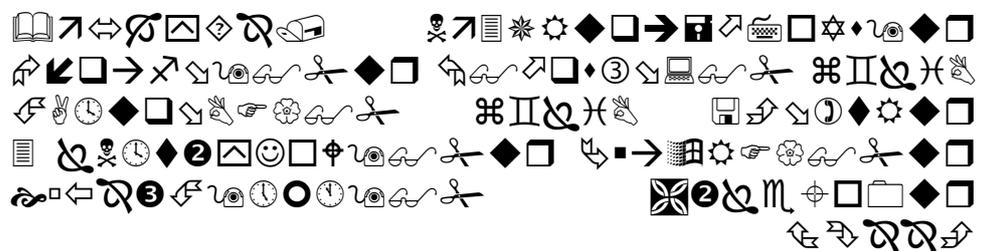
Kecemasan dapat didefinisikan dari berbagai proses emosi, akibat seseorang mengalami berbagai tekanan atau ketegangan (stres) disertai frustasi dan pertentangan batin (Prasetyono, 2007: 11). Kecemasan merupakan suatu keadaan *aprehensi* atau keadaan khawatir, mengeluhkan bahwa sesuatu buruk akan segera terjadi. Banyak hal harus dicemaskan misalnya, kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, relasi internasional, dan kondisi lingkungan. Sumber kekhawatiran bersifat normal, bahkan adaptif, untuk cemas mengenai aspek-aspek hidup tersebut. Kecemasan adalah respon tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman (Nevid, 2003: 163).

Cemas sering juga digunakan sebagai pengganti kata takut yaitu takut objeknya kurang jelas. Kecemasan diartikan sebagai ketakutan terhadap hal-hal belum pasti terjadi. Perasaan cemas muncul bila berada

dalam suatu keadaan diduga merugikan dan dirasakan mengancam diri manusia, dimana manusia merasa tidak berdaya menghadapinya, padahal sebenarnya apa yang dicemaskan belum tentu terjadi (Purnomo, 2009: 20).

Menurut psikologi masalah kecemasan cukup beragam. Teori-teori kecemasan banyak dikembangkan, karena dalam psikologi kecemasan dianggap sebagai penyebab utama berbagai gangguan kejiwaan. Kecemasan tarafnya bermacam-macam, mulai dari kecemasan paling ringan sampai paling berat. Kecemasan sifatnya normal sampai kecemasan gejala gangguan kejiwaan (Bustaman, 2001: 156).

Al-Bantani (dalam Purnomo, 2009: 22) menjelaskan kecemasan sebagai kondisi kejiwaan dimana hati seorang yang beriman tidak merasa aman dan tenang. Sedangkan menurut al-Qayim (dalam Syukail, 2004: 15) mengartikan kecemasan sebagai perasaan tidak disukai ada dalam hati dan perasaan, berkaitan dengan kejadian pada masa akan datang. Menurut Zahrani (2005: 510) kecemasan adalah salah satu penyakit kejiwaan manusia. Bentuk kecemasan adalah adanya perubahan atau guncangan berseberangan dengan ketenangan. Allah menjelaskan dalam firman-Nya:



Artinya: Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar (Q.S. Al-Baqarah: 155) (Departemen Agama RI, 2003: 24).

Kecemasan dapat datang tiba-tiba dan sementara, sebagaimana dikenal pada saat ini dalam kehidupan manusia. Kecemasan dapat menimpa manusia dalam beberapa waktu, beberapa hari, beberapa tahun ada juga dalam jangka waktu lama, tergantung keadaan yang ada.

## **2. Gejala-gejala Kecemasan**

Kecemasan memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan tidak jelas dan tidak menyenangkan. Munculnya gejala-gejala kecemasan berbeda-beda pada masing-masing orang (Fauziah dan Widuri, 2005: 74). Menurut Dennis dan Christine (dalam Purnomo, 2009: 22) ciri-ciri kecemasan meliputi reaksi fisik, pemikiran, prilaku, dan suasana hati. Ciri-ciri kecemasan tersebut antara lain:

- a. Reaksi Fisik: telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdegup kencang, pipi merona, pusing-pusing.
- b. Pemikiran: memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap diri tidak mampu mengatasi masalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada, khawatir dan berpikir hal yang buruk.
- c. Perilaku: menghindari situasi saat kecemasan biasa terjadi, meninggalkan situasi saat kecemasan mulai terjadi, mencoba melakukan banyak hal secara sempurna atau mencoba mencegah bahaya.
- d. Suasana hati: gugup, jengkel, cemas, panik.

Menurut Taylor (dalam Rachmat, 2009: 24) gejala-gejala yang dirasakan oleh penderita kecemasan antara lain:

- a. Menjadi gelisah ketika sesuatu tidak sesuai dengan harapan
- b. Sering mengalami kesulitan bernafas, sakit perut, keringat berlebih
- c. Merasa takut pada banyak hal
- d. Sulit tidur pada malam hari, jantung berdebar-debar, mengalami mimpi buruk, terbangun dari tidur karena ketakutan
- e. Sulit berkonsentrasi, selalu merasa sendiri, mudah tersinggung mudah marah

Menurut Daradjat (2001: 21) gejala-gejala kecemasan meliputi dua hal, yakni gejala bersifat fisik dan gejala mental. Gejala fisik meliputi: ujung-ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, pukulan jantung cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, sesak nafas dan sebagainya. Gejala mental antara lain: sangat takut, merasa akan ditimpa bahaya atau kecelakaan, tidak bisa memusatkan perhatian, tidak berdaya/rendah diri, hilang kepercayaan pada diri, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan hidup dan sebagainya.

Sedangkan menurut Hawari (2001: 67) gejala-gejala kecemasan antara lain:

- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung
- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut
- c. Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang

- d. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan
- e. Gangguan konsentrasi dan daya ingat
- f. Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging (*tinitus*), berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dan lain sebagainya.

Gejala-gejala kecemasan dari uraian di atas dibagi menjadi dua yaitu gejala psikis dan gejala fisik. Gejala fisik ditandai dengan keluar keringat dingin, telapak tangan berkeringat, ujung-ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, pukulan jantung cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, nafas sesak, dan sebagainya. Gejala psikis ditandai dengan adanya perasaan takut, khawatir, tidak berdaya, mudah marah, tidak dapat memusatkan perhatian, rendah diri, hilangnya rasa percaya diri dan tidak tentram.

### **3. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan**

Secara umum kecemasan dapat ditimbulkan dua sebab. *Pertama*, Perasaan cemas timbul dari apa yang ada pada diri sendiri seperti rasa takut, terkejut, perasaan bersalah/berdosa, merasa terancam, dan sebagainya. *Kedua*, perasaan cemas terjadi diluar kesadaran dan tidak mampu menghindari dari perasaan tidak menyenangkan (Purnomo, 2009: 27). Menurut Thallis (dalam Rachmat, 2009: 2007) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sebagai berikut: satu, faktor individu meliputi, rasa kurang percaya diri pada individu, merasa memiliki masa depan tanpa

tujuan, dan perasaan tidak mampu berkerja. Dua, faktor lingkungan berkaitan dengan dukungan emosional rendah dari orang lain sehingga individu merasa tidak dicintai orang lain, tidak memiliki kasih sayang, tidak memiliki dukungan dan motivasi.

Menurut Horney (dalam Daradjat, 2001: 26) sebab terjadinya cemas ada tiga macam:

- a. Tidak adanya kehangatan dalam keluarga dan perasaan anak bahwa ia dibenci, tidak disayangi, dan dimusuhi.
- b. Perlakuan dalam keluarga, misalnya orang tua terlalu otoriter, keras, tidak adil, sering mungkir janji, tidak menghargai anak dan suasana keluarga yang penuh dengan pertentangan dan permusuhan.
- c. Lingkungan penuh pertentangan dan kontradiksi, dimana terdapat faktor yang menyebabkan tekanan. Perasaan dan frustrasi, penipuan, pengkhianatan, kedengkian, dan sebagainya.

Menurut Freud (dalam Purnomo, 2009: 29) kecemasan merupakan akibat konflik tidak disadari antara impuls dengan kendala yang ditetapkan oleh ego dan superego. Menurut Atkinson (dalam Purnomo, 2009: 29) kecemasan lebih ditimbulkan oleh faktor eksternal dari pada faktor internal. Seorang yang mengalami kecemasan merasa bahwa dirinya tidak dapat mengendalikan situasi kehidupan bermacam-macam, sehingga perasaan cemas hampir selalu hadir.

#### **4. Jenis-jenis Kecemasan**

Corey (1995: 29) membagi kecemasan menjadi tiga yaitu: *Pertama*, Kecemasan Realistik merupakan ketakutan terhadap bahaya dari luar eksternal dan taraf kecemasan menyesuaikan dengan derajat ancaman. *Kedua*, Kecemasan Neurotik merupakan ketakutan terhadap tidak terkendalinya naluri-naluri menyebabkan seseorang melakukan suatu tindakan yang bisa mendatangkan hukuman bagi dirinya. *Ketiga*, Kecemasan Moral merupakan ketakutan terhadap hati nurani sendiri. Orang yang hati nuraninya berkembang baik cenderung merasa berdosa apabila melakukan sesuatu berlawanan dengan kode moral yang dimilikinya.

Kecemasan menurut Kartono (1989: 120) dapat dibagi menjadi dua macam yaitu:

- a. Kecemasan Neurotis berkaitan dengan mekanisme pertahanan diri negatif. Faktor penyebab perasaan bersalah dan berdosa serta mengalami konflik-konflik emosional serius, kronis, frustrasi dan ketegangan batin
- b. Kecemasan Psikotis merupakan kecemasan yang terjadi karena adanya perasaan bahwa hidupnya terancam dan kacau, hilangnya kepercayaan diri pada ketika menghadapi suatu masalah, dan disorganisasi psikis, ketidakmampuan seseorang mengatur perasaan dalam dirinya.

Dari uraian-uraian macam-macam yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa macam-macam kecemasan terdiri dari kecemasan realistik, kecemasan neurotik, kecemasan moral, dan kecemasan psikotis.

## 5. Tingkat Kecemasan

Kecemasan diidentifikasi menjadi 4 tingkat (level) yaitu; ringan, sedang, berat, dan panik (Purnomo, 2009: 24).

### a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Individu melihat, mendengar, dan memegang secara lebih dibanding sebelumnya. Kecemasan jenis ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan perkembangan dan kreativitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, lapang persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

### b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang hanya berfokus pada persoalan yang sedang, melibatkan penyempitan dari lapangan persepsi sehingga individu kurang melihat, mendengar dan menggenggam. Individu menahan beberapa area terpilih tetapi dapat menyelesaikan jika diarahkan. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernafasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu belajar tapi tidak maksimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada

rangsangan yang tidak menambah kecemasan, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat ditandai oleh penurunan lapang persepsi. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang khusus, detail, dan tidak berfikir tentang hal-hal lain. Semua tingkah laku pada pengurangan kecemasan, dan memerlukan banyak bimbingan untuk berfokus pada area yang lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, tidak dapat tidur, sering kencing, diare, lahan persepsi menyempit, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada diri sendiri dan berkeinginan untuk menghilangkan kecemasan sangat tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung dan disorientasi.

d. Panik

Panik berhubungan dengan perasaan takut, ketakutan, dan teror. Karena kehilangan kontrol/kendali secara lengkap, individu tidak dapat melakukan sesuatu, walaupun dengan bimbingan. Panik melibatkan disorganisasi kepribadian. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsinya menyimpang, dan kehilangan pikiran yang rasional. Panik adalah pengalaman yang menakutkan dan melemahkan. Seseorang yang panik tidak dapat berfungsi atau berkomunikasi secara efektif. Manifestasi pada orang yang panik adalah susah bernafas,

dilatasi pupil, palpilasi, pucat, diaphoresis, pembicaraan inkoheren, tidak dapat berespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak, menjerit mengalami halusinasi dan delusi. Tingkat kecemasan ini tidak dapat berlangsung dalam jangka waktu yang tidak terbatas sebab pertentangan dengan kehidupan. Panik dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan kelelahan dan kematian.

## **6. Terapi Penanggulangan Kecemasan**

Dalam psikiatri penanggulangan kecemasan dikenal bentuk terapi yang disebut terapi holistik. Terapi holistik adalah bentuk terapi yang tidak hanya menggunakan obat dan ditujukan hanya kepada bentuk gangguan jiwa saja, melainkan juga mencakup aspek-aspek lain dari pasien (Rochmah, 2008: 31). Menurut Hawari (1996: 66-77) terapi penanggulangan stres, kecemasan dan depresi dapat diberikan terapi meliputi:

### **a. Psikoterapi Psikiatri**

Bentuk terapi ini menganut asas psikiatri dengan tujuan mengembalikan kepercayaan diri (*self confidence*) dan memperkuat fungsi ego. Biasanya berupa wawancara atau konsultasi, pasien dapat mengemukakan secara bebas dengan jaminan kerahasiaan segala permasalahan, konflik dan uneg- uneg yang berhubungan langsung atau tidak langsung terhadap kecemasan (Hawari, 1996: 68).

### **b. Terapi Keagamaan**

Terapi keagamaan dengan memberikan pemikiran-pemikiran Islam yang mengandung tuntunan bagaimana dalam kehidupan di dunia ini bebas dari rasa cemas, tegang dan depresi. Terapi keagamaan ini dapat berupa kegiatan ritual keagamaan seperti sembahyang, berdoa, mamenjatkan puji-pujian kepada Tuhan, zikir dan puasa (Soleh dan Musbikin, 2005: 252).

c. Psikofarmaka

Psikofarmaka (farmakoterapi) adalah terapi dengan obat anti depresi dan harus sesuai dosis yang tepat. Dalam pemberian obat anti depresi harus hati-hati terhadap penggunaan obat secara berlebihan, hal ini dikarenakan penggunaan obat anti depresi secara berlebihan dapat menyebabkan overdosis. Pemberian ukuran obat anti depresi harus disesuaikan dengan penyebab kecemasan dan tingkat kecemasan. Penggunaan obat sebaiknya jika gejala-gejala kecemasan semakin kuat (Hawari, 2001: 130).

d. Terapi Somatik

Terapi somatik adalah terapi dengan memberikan jenis obat-obatan yang ditujukan kepada keluhan-keluhan yang dialami. Jenis obat-obatan yang diberikan sesuai dengan keluhan-keluhan atau sakit yang dirasakan saat penderita merasa kecemasan, misalkan sakit perut obat yang diberikan obat sakit perut (Hawari, 1996: 73-74).

e. Terapi Relaksasi

Terapi ini diberikan kepada seseorang yang mudah disugesti (*suggestible*) (Hawari, 1996: 74). Terapi relaksasi bertujuan untuk membantu individu memperoleh kenyamanan, baik fisik maupun mental (Yusuf, 2004: 131).

f. Terapi Perilaku

Terapi perilaku digunakan untuk menghilangkan berbagai bentuk dan gejala kecemasan dengan jalan melatih diri menghadapinya, baik sedikit demi sedikit, maupun secara langsung dan frontal menghadapinya (Bustaman, 2001: 157).

Penderita kecemasan dihadapkan pada suatu bayangan dari suatu daftar yang telah ditentukan lebih dahulu dari situasi, objek/kondisi yang membuat ada cemas, kemudian dihubungkan dengan situasi-situasi yang menyenangkan, sehingga perasaan penderita kecemasan merasa nyaman dan senang setelah situasi kecemasan berubah menjadi kesenangan.

## **B. Bimbingan dan Konseling Islami**

### **1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islami**

Bimbingan dan konseling merupakan terjemahan dari bahasa Inggris “*guidance*” dan “*counseling*”. Secara harfiah istilah *guidance* berasal dari akar kata *guide* yang berarti mengarahkan (*to direct*), memandu (*to pilot*), mengelola (*to manage*) dan menyetir (*to steer*) (Amin, 2010: 3).

Menurut Crow dan Crow bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang, laki-laki atau perempuan, yang memiliki kepribadian yang memadai dan terlatih dengan baik kepada individu-individu setiap usia untuk membantunya mengatur kegiatan hidupnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan menanggung bebannya sendiri (Prayitno dan Amti, 2004: 94).

Bimbingan islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat (Musnamar, 1992: 5). Sedangkan konseling dalam kamus bahasa Inggris "*Counseling*" dikaitkan dengan kata "*Counsel*" yang berarti, nasehat (*to obtain counse* ), anjuran (*to give counsel*), pembicaraan (*to take gounsel*) (Bakran, 2002: 179).

Menurut Hellen (dalam Purnomo, 2009: 33) Konseling islami adalah merupakan suatu usaha membantu individu menanggulangi penyimpangan perkembangan fitrah beragama yang dimilikinya, sehingga kembali menyadari peranannya sebagai khalifah di muka bumi dan berfungsi untuk menyembah/mengabdikan kepada Allah SWT sehingga akhirnya tercipta kembali hubungan baik dengan Allah, dengan manusia, dan dengan alam.

Menurut Komarudin (2008: 54-55) konseling islami adalah proses pemberian bantuan yang berlandaskan al-Qur'an dan al-Hadist, untuk

menjadi penerang bagi seluruh umat manusia. Mengantarkan manusia kepada kebahagiaan lahir batin dunia dan akhirat.

Menurut penulis bimbingan dan konseling islami adalah usaha pemberian bantuan berupa nasehat kepada individu secara terarah dan sistematis untuk mengembangkan potensi (fitrah beragama), menanggulangi penyimpangan perkembangan fitrah beragama sehingga menyadari peranannya sebagai khalifah di muka bumi, menyembah/mengabdikan kepada Allah SWT sehingga tercipta kembali hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia dan dengan alam sesuai ajaran al-Qur'an dan al-Hadits.

## **2. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islami**

Menurut Faqih (2001: 36-37) tujuan bimbingan dan konseling islami dibagi menjadi dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

### **a. Tujuan Umum**

Membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat.

### **b. Tujuan Khusus**

Membantu individu agar tidak menghadapi masalah, membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapi, membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik, agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.

Menurut Amin (2010: 43) tujuan bimbingan dan konseling islami adalah sebagai berikut:

- a. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*), dan mendapatkan pencerahan taufiq dan hidayah Tuhannya (*mardhiyah*)
- b. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat, baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja, maupun lingkungan sosial dan alam sekitar.
- c. Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong-menolong dan rasa kasih sayang.
- d. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi perintah-Nya, serta ketabahan menerima ujian-Nya.
- e. Untuk menghasilkan potensi ilahiah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, ia dapat dengan baik menanggulangi berbagai persoalan hidup, dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.

Dari tujuan-tujuan bimbingan dan konseling islami yang dijelaskan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan dan konseling islami ialah agar fitrah yang dikaruniakan individu bisa berkembang dan berfungsi dengan baik, sehingga menjadi pribadi *kaaffa*, dan secara bertahap mampu mengaktualisasikan apa yang diimaninya itu dalam kehidupan sehari-hari dalam bentuk kepatuhan terhadap hukum-hukum Allah dalam melaksanakan tugas kekhilafahan di Bumi, dan ketaatan dalam beribadah dengan mematuhi segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya, sehingga pada akhirnya diharapkan mereka bisa hidup bahagia di dunia dan akhirat.

### **3. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islami**

Menurut Faqih (2001: 37) fungsi bimbingan dan konseling islami antara lain:

- a. Fungsi preventif, yaitu membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- b. Fungsi kuratif atau korektif, yaitu membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
- c. Fungsi preservatif, yaitu membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama.
- d. Fungsi devlopmental atau pengembangan, yaitu membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik

agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.

Menurut Amin (2008: 50) fungsi utama bimbingan dan konseling islami yang hubungannya dengan kejiwaan tidak dapat terpisahkan dengan masalah-masalah spiritual (keyakinan). Islam memberikan bimbingan kepada individu yang menghadapi problem hidupnya agar dapat kembali pada bimbingan al-Qur'an dan as-Sunah sehingga dapat bahagia hidup di dunia dan akhirat.

#### **4. Urgensi Bimbingan dan Konseling Islami terhadap Problematika Psikologis Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Studi**

Istilah problem merupakan objek utama dari bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling islami dilaksanakan karena ada individu yang memiliki suatu problem. Kecemasan termasuk problem yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi. Mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir studinya sering mengalami kecemasan. Kecemasan adalah gangguan alam perasaan tidak disukai yang ada dalam hati ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam berupa pikiran-pikiran atau perasaan tentang situasi yang tidak menyenangkan. Bila perasaan cemas menyerang seseorang, kemampuan berpikirnya, semangat kerja dan belajarnya menurun, bahkan mungkin hilang. Selain itu kemauan untuk beribadah mengendor dan keinginan untuk bergaul akan lenyap (Daradjat, 1994: 20).

Selain itu orang yang cemas biasanya mengalami kegelisahan, mudah lelah, sulit konsentrasi, mudah tersinggung, ketegangan otot, dan gangguan tidur. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Orang yang mengalami kecemasan bertingkat, dari kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik (Purnomo, 2009: 37).

Perasaan cemas, gelisah dan bimbang adalah penyakit psikis (kejiwaan), yang cara penyembuhannya berasal dari diri sendiri (Syukur, 1982: 215). Disinilah peran penting bimbingan dan konseling islami untuk membantu mengurangi problematika psikologis mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Berkaitan fungsi bimbingan dan konseling islami membantu individu yang mengalami kecemasan akan dibimbing, diarahkan agar menyadari yang dialami, kemudian dapat mengatasi faktor-faktor penyebabnya, sehingga orang tersebut bebas dari stres, rasa cemas dan dapat kembali seperti biasa.

Sesuai dengan fungsi Bimbingan dan Konseling Islam yaitu fungsi *preventif* (pencegahan) dan *kuratif* (pemecahan masalah) mampu membantu mengurangi faktor penyebab stres dan kecemasan, mengurai persoalan yang dihadapi, mengatasi gejala-gejala stres dan kecemasan yang dialami, dan pada akhirnya terselasaikan segala masalahnya.