

BAB II

KERANGKA TEORETIK

A. Kecemasan (*anxiety*)

1. Pengertian Kecemasan

Menurut Wihartati (2011: 61) kecemasan merupakan nama baru dari gangguan neurotik atau neurosis. Istilah gangguan neurotik masa sekarang sudah ditinggalkan, meskipun dalam praktis psikologis masih sering digunakan. Ditinggalkannya istilah itu karena arti harfiahnya, ialah syaraf yang lemah, tidak memiliki bukti yang nyata. Dari berbagai penelitian dan pemeriksaan psikologis termasuk terapi, gangguan neurotik pada umumnya lebih didasari oleh kepribadian atau kondisi psikologis yang lemah, kurang mantap, atau terlalu kaku dalam menghadapi berbagai permasalahan, yang justru berbeda dan sekaligus berubah-ubah sebagai upaya yang ternyata tidak efektif untuk melindungi atau menutupi kelemahan itu.

Perilaku neurotik (*neurotic behavior*) merupakan istilah yang digunakan untuk menjelaskan perilaku-perilaku maladaptif yang berbobotkan upaya menghindari sesuatu kondisi atau situasi dan perilaku yang disadari oleh penggunaan mekanisme pertahanan diri (*defense mekanisme*) yang berlebihan (Wihartati, 2011: 61).

Istilah neurotik untuk pertama kali dikemukakan oleh William Cullen, yang mengacu pada gangguan-gangguan sensasi dari sistem syaraf. Pada saat itu, kondisi tersebut dianggap merefleksikan malfungsi neuron yang tampil dalam perilaku. Keyakinan tersebut sebelumnya bisa 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 karena adanya hambatan dari super *ego* tidak dapat membuat suatu keputusan untuk mendamaikannya. Upaya yang dilakukan Freud, dapat terlihat bahwa apa yang disebut dengan *anxiety* (kecemasan) (Wihartati, 2011: 62).

Menurut Freud (dalam Samiun, 2006: 334) kecemasan adalah fungsi *ego* untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi *ego* karena kecemasan memberi sinyal kepada individu, bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai *ego* dikalahkan.

Chaplin (2002: 32) menjelaskan *anxiety* (kecemasan, kegelisahan) sebagai perasaan campur berisikan ketakutan

dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Rasa takut dan kekhawatirannya pada tingkat yang ringan. *Anxiety* (kecemasan) adalah suatu keadaan emosional ditandai dengan ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, 2003: 163).

Anxiety (kecemasan) adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan mempunyai segi yang disadari yaitu seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa atau bersalah, terancam, dan khawatir (Daradjat, 1982: 27). Menurut Hawari (2004: 466), kecemasan (*anxiety*) adalah gangguan alam perasaan (*affective*) ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability* atau *RTA*, masih baik), kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian atau *splitting of personality*), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.

Feist dan Fist (2013: 260) menyatakan bahwa kecemasan merupakan kekuatan pengganggu utama yang menghambat perkembangan hubungan interpersonal yang sehat. Sellivan (dalam Feist dan Fist (2013: 260) menyatakan

bahwa kecemasan dapat mengakibatkan manusia tidak mampu belajar, merusak ingatan, menyempitkan sudut pandang, dan bahkan dapat menyebabkan amnesia total.

Menurut Daurand dan Barlow (2006: 158) *anxiety* (kecemasan) adalah keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai dengan gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Pada manusia, kecemasan bisa berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir, gelisah, dan resah), atau respons yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang.

Menurut Nevid, dkk., (2003: 164) ciri-ciri kecemasan dibedakan menjadi tiga, di antaranya; Ciri-ciri fisik dari kecemasan yaitu; kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, telapak tangan berkeringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, nafas pendek, jantung yang berdebar-debar, suara bergetar, jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare, dan merasa sensitif atau mudah marah.

Ciri-ciri behavioral dari kecemasan yaitu; perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, dan perilaku terganggu. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan yaitu; merasa

khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, terpaku pada sensasi kebutuhan, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan tidak mampu mengatasi masalah, khawatir terhadap hal-hal yang sepele, dan sulit berkonsentrasi.

Menurut peneliti dari beberapa pendapat di atas, kecemasan adalah gangguan perasaan akibat dari manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur, sehingga memunculkan rasa takut atau khawatir pada situasi yang sangat mengancam karena adanya ketidakpastian di masa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

2. Gejala-gejala Kecemasan

Menurut Hawari (2001: 504), kecemasan dapat ditandai dengan corak atau tipe kepribadian pencemas yaitu antara lain: cemas, khawatir, tidak tenang, ragu, dan bimbang. Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir). Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum (demam panggung). Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain. Tidak mudah mengalah (ngotot). Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah.

Gejala-gejala kecemasan ada tiga (Samiun, 2006: 321-323) yaitu: *Pertama*, simptom suasana hati dalam kecemasan

adalah tegang, panik, mudah marah, mudah tersinggung, tidak bisa tidur, dan kekhawatiran. Individu yang mengalami kecemasan akan berada dalam perasaan hukuman dan bencana telah mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. *Kedua*, simptom kognitif dalam kecemasan menunjukkan kekhawatiran dan kepribadian mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu. Misalnya, seorang individu merasa takut atau khawatir berada di antara teman-temannya, mengkhawatirkan hal-hal yang tidak menyenangkan sewaktu-waktu mengancamnya, dan kemudian individu merencanakan bagaimana cara menghindari hal-hal tersebut. Akibat dari pemusatan pada masalah-masalah yang mungkin terjadi, maka individu tidak memperhatikan masalah-masalah *riil* (nyata) yang ada, dengan demikian individu menjadi ceroboh dan kebingungan. Efek dari pemusatan perhatian yang tidak tepat, individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akibatnya individu akan menjadi lebih cemas.

Ketiga, simptom somatik merupakan simptom-simptom langsung dari keringat, mulut kering, bernafas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat kepala terasa berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang. Simptom-simptom ini menunjukkan tingkat rangsangan dari sistem saraf otonomi tinggi, dan respon-respon yang sama juga terjadi pada ketakutan. Simptom-simptom tambahan dapat terjadi karena

orang tersebut mulai bernafas terlalu cepat, suatu proses yang dikenal dengan sebutan hiperventilasi (*hiperventilation*).

Hiperventilastion dapat menyebabkan kepala pusing, jantung berdenyut dengan cepat, dada terasa sakit, dan kehabisan nafas. *Keempat*, simptom motorik merupakan gejala individu-individu yang mengalami kecemasan akan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalkan jari-jari kaki mengetuk-ngetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Gejala motorik merupakan gambaran rangsangan kognitif dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa yang dirasanya mengancam.

Menurut Daradjat (2001: 28) 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 atau rendah diri, hilang kepercayaan pada diri, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan hidup dan sebagainya.

Menurut peneliti, kecemasan ditandai dengan adanya beberapa gejala yang muncul seperti kegelisahan, ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, merasa tidak

tenteram, sulit untuk berkonsentrasi, dan merasa tidak mampu untuk mengatasi masalah.

3. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Secara umum kecemasan dapat ditimbulkan dua sebab, yaitu; *pertama*, perasaan cemas timbul dari apa yang ada pada diri sendiri seperti rasa takut, terkejut, perasaan bersalah atau berdosa, merasa terancam, dan sebagainya. *Kedua*, perasaan cemas terjadi di luar kesadaran dan tidak mampu menghindari dari perasaan tidak menyenangkan (Reza, 2014: 21-22).

Kecemasan dapat disebabkan oleh faktor kepribadian. Perkembangan kepribadian (*personality development*) seseorang dimulai sejak usia bayi hingga usia 18 tahun dan tergantung pada pendidikan orangtua (psiko-edukatif) di rumah, pendidikan di sekolah, dan pengaruh lingkungan pergaulan sosialnya, serta pengalaman-pengalaman dalam hidupnya. Seseorang menjadi pencemas terutama akibat proses imitasi dan identifikasi dirinya terhadap kedua orangtuanya, dari pada pengaruh turunan (genetika) (Hawari, 2004: 503).

Menurut Ramaiah (2010: 10-12) penyebab kecemasan individu yaitu: *pertama*, lingkungan sekitar sangat mempengaruhi cara berpikir dalam arti bahwa cara berpikir dipengaruhi oleh pengalaman yang diperoleh dari lingkungan keluarga, sahabat, rekan kerja, terutama pengalaman yang berkenaan rasa tidak aman terhadap lingkungan. *Kedua*, faktor

emosi yang ditekan, yaitu kecemasan bisa terjadi karena tidak mampu menemukan jalan keluar dalam hubungan intrapersonal, terutama jika menekan emosi dalam jangka waktu yang lama. Tanda bahaya yang menimbulkan kecemasan adalah keinginan-keinginan terpendam atau dorongan agresi yang telah ditekan dalam jiwa tidak sadar. Keinginan-keinginan yang terpendam atau hambatan terhadap pencapaian suatu tujuan disebut juga dengan frustrasi.

Ketiga, faktor fisik sebagai interaksi antara pikiran dan tubuh bisa menimbulkan kecemasan, misalnya pada kehamilan, masa remaja, dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Keempat, faktor keturunan yaitu kecemasan seseorang bisa timbul dalam keluarga yang sering mengalami kecemasan, walaupun keterkaitan antara kecemasan seseorang dengan keadaan keluarga tidak meyakinkan.

Menurut Daradjat (1990: 27), penyebab dari kecemasan yaitu; *Pertama*, rasa cemas yang timbul akibat adanya bahaya yang akan mengancam dirinya. Cemas ini lebih dekat kepada rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran. *Kedua*, cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Cemas sering disertai dengan gejala-gejala gangguan jiwa, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum. *Ketiga*, cemas yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan disebabkan oleh hal yang

tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.

Menurut peneliti, kecemasan disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah disebabkan oleh pribadi individu sendiri, karena individu melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya, individu merasa berdosa atau bersalah karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani.

4. Bentuk-bentuk Kecemasan

a) Fobia

Fobia berasal dari kata Yunani *phobos*, berarti takut. Konsep takut dan cemas betautan erat. Takut adalah sebuah respon emosional yang berupa reaksi siaga langsung terhadap kemunculan bahaya atau keadaan darurat yang mengancam keselamatan jiwa (Durand, 2006: 159). Fobia adalah rasa takut yang *persisten* (secara pasti) terhadap objek atau situasi dan rasa takut ini tidak sebanding dengan ancamannya (Nevid, dkk., 2003: 168). Menurut Hawari (2004: 510), fobia adalah ketakutan yang menetap dan tidak rasional terhadap sesuatu objek, aktivitas atau situasi tertentu (spesifik), yang menimbulkan suatu keinginan yang mendesak untuk menghindarinya. Rasa ketakutan itu disadari oleh orang yang bersangkutan

sebagai suatu ketakutan yang berlebihan dan tidak masuk akal, namun individu tidak mampu mengatasinya.

Menurut Samiun (2006: 323-325) fobia adalah reaksi ketakutan yang hebat (abnormal) terhadap situasi atau benda khusus, meskipun individu itu menyadari bahwa bahaya yang ditakutkan sesungguhnya tidak ada, tetapi individu tetap merasa takut. Individu yang mengalami gangguan fobia mengetahui bahwa dasar dari ketakutannya itu dalam kenyataannya tidak ada, meski demikian rasa takut itu tidak dapat berhenti dari ketakutan.

Gangguan fobia dibagi menjadi 7 (tujuh) macam, yakni *angophobia*, *social phobia*, *specific phobia*, *animal type*, *natural environment type*, *situational type*, dan *blood injection-injury type*.

Agorafobia adalah tempat pertemuan, tempat bertemu tempat berpusar. Agorafobia pada mulanya berarti ketakutan patologik terhadap tempat-tempat yang terbuka atau tempat-tempat umum. Dewasa ini agorafobia berarti ketakutan sendirian atau berada ditempat-tempat umum pada saat sulit melarikan diri atau pertolongan mungkin tidak dapat diperoleh ketika berada dalam kondisi berbahaya. Orang-orang yang menderita angrophobia takut dengan kerumunan (*market place*), tempat-tempat ramai seperti tempat belanja atau *shopping mall* (Samiun, 2006: 323-324).

Social Phobia (Social phobia) dalam bentuknya yang lebih ringan kadang-kadang disebut sebagai kecemasan sosial. Kecemasan sosial adalah ketakutan yang terus-menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Individu berusaha menghindari suatu situasi khusus pada saat individu mungkin mendapat kritikan dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara memalukan, sehingga individu yang menderita sosial fobia menghindari dari orang-orang karena takut dikritik atau dinilai, dihakimi, dan dipermalukan oleh orang lain (Samiun, 2006: 325).

Animal Type adalah takut pada binatang atau serangga tertentu. *Natural Environment Type* adalah kejadian-kejadian atau situasi di lingkungan alami. *Situational Type* adalah takut terhadap transportasi umum, terowongan jembatan, elevator, terbang, atau mengemudi. *Blood Injestion-Injury Type* adalah takut terhadap daerah, cedera, atau luka dan suntikan (Wihartati, 2011: 68).

Specific phobia adalah ketakutan patologik dan tidak realistis terhadap objek-objek tertentu atau situasi tertentu, misalnya: jarum, lif, anjing, ular, darah, dan tempat-tempat tertutup. Individu yang menderita fobia tergolong masih dapat menyesuaikan diri dengan baik bila tidak dihadapkan secara langsung dengan stimulus fobia, tetapi individu bisa mengalami kecemasan antisipatori (antisipasi) bila

individu menyadari suatu situasi di hadapannya yang memaksanya berhadapan dengan objek ketakutan. Misalnya, takut dengan ayam atau ulat, takut di dalam kegelapan, takut pada tempat yang tinggi, takut suara pada saat sendirian, dan lain sebagainya (Samiun, 2006: 325).

b) Kecemasan (*anxiety*)

Gangguan anxiety merupakan suatu gangguan yang memiliki ciri kecemasan atau ketakutan yang tidak realistik, irrasional, dan tidak secara intensif ditampilkan dalam cara-cara yang jelas (Wihartati, 2011: 68).

Menurut Freud (dalam Samiun, 2006: 334-335) ada tiga bentuk kecemasan diantaranya; pertama, kecemasan realistik atau kecemasan yang timbul karena penyesuaian diri dengan lingkungan. Kecemasan semacam ini menjadi sifat dari seseorang yang gelisah, yang selalu menganggap bahwa sesuatu yang hebat akan terjadi, dan derajat kecemasannya sangat tergantung kepada ancaman nyata. Kedua, kecemasan neurotik adalah rasa takut kalau pemikirannya akan keluar jalur dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang dapat membuatnya terhukum. Ketiga, kecemasan moral adalah rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri. Orang yang hati nuraninya cukup berkembang cenderung merasa bersalah apabila berbuat sesuatu yang bertentangan dengan norma moral.

c) **Panic Disorder**

Menurut Hawari, panic disorder ditandai dengan munculnya satu atau dua serangan panik yang tidak diharapkan, yang tidak dipicu oleh hal-hal yang bagi orang lain bukan merupakan masalah luar biasa. Gangguan panik (*panic disorder*) yaitu kecemasan yang datangnya mendadak disertai oleh perasaan takut mati, disebut juga sebagai serangan panik (*panic attack*).

Gangguan panik secara klinis ditegakkan (kriteria diagnostik) oleh paling sedikit 4 (empat) sampai 12 (dua belas) gejala-gejala di bawah ini yang muncul pada setiap serangan, yaitu; sesak nafas, jantung berdebar-debar, dada terasa nyeri atau tidak nyaman, mengalami panas atau dingin, gemeteran atau berguncang, sensasi nafas yang pendek, merasakan cekikan, mual atau terasa perut tidak enak, pusing-pusing, limbung, mata kunang-kunang, pingsan, merasa tidak realistis atau merasa diri terasing, takut kehilangan kontrol, atau menjadi gila, dan takut akan mati (Hawari, 2006: 508-509).

d) **Obsesif-Kompulsif**

Suatu obsesi (*obsession*) adalah pikiran, ide, atau dorongan yang intrusif dan berulang yang sepertinya berada di luar kemampuan seseorang untuk mengendalikannya. Obsesi dapat menjadi sangat kuat dan persisten (secara pasti) sehingga mengganggu kehidupan

sehari-hari dan menimbulkan distress serta kecemasan yang signifikan. Tercakup di dalamnya adalah keragu-raguan, implus-impuls, dan citra (gambaran) mental (Nevid, dkk., 2003: 172). Menurut Samiun (2006: 332), obsesi didefinisikan sebagai suatu ide (rangkaiannya ide-ide) atau impuls yang muncul secara berulang-ulang sehingga mengganggu pikiran yang normal karena individu tidak dapat melepaskan diri dari hal-hal itu.

Suatu kompulsi (*compulsion*) adalah tingkah laku yang repetitif (seperti mencuci tangan atau memeriksa kunci pintu atau gembok) atau tindakan mental repetitif (seperti berdoa, mengulang-ngulang kata-kata tertentu, atau menghitung) yang dirasakan oleh seseorang sebagai suatu keharusan atau dorongan yang harus dilakukan. Kompulsif seringkali terjadi sebagai jawaban terhadap pikiran obsesif dan muncul dengan cukup sering serta kuat sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari atau menyebabkan distress yang signifikan (Nevid, 2003: 172-173).

Menurut peneliti, bentuk-bentuk kecemasan yang sering dialami oleh seseorang adalah sosial fobia, kecemasan (*anxiety*), dan *panic disorder*. Sosial fobia adalah perasaan takut terhadap seseorang yang sebenarnya individu itu menyadari bahwa bahaya yang ditakutkan sesungguhnya tidak ada. Misalnya, takut dengan dosen, teman, dan

sebagainya. Bentuk kecemasan (*anxiety*) adalah perasaan takut, kekhawatiran, dan tidak tenang yang tidak masuk akal atau tidak sewajarnya. Misalkan, takut akan menghadapi ujian sekolah, atau khawatir terhadap hal-hal yang belum pasti terjadi.

5. Tingkat Kecemasan

Kecemasan dikelompokkan menjadi 4 tingkat (*level*) yaitu; ringan, sedang, berat, dan berat sekali (Hawari, 2004: 514). *Pertama*, kecemasan ringan adalah cemas yang normal menjadi bagian sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan, tetapi individu masih mampu memecahkan masalah. Cemas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas yang ditandai dengan terlihat tenang percaya diri, waspada, memperhatikan banyak hal, sedikit tidak sabar, ketegangan otot ringan, sadar akan lingkungan, rileks atau sedikit gelisah (Kartono, 2006: 45).

Kedua, kecemasan sedang adalah cemas yang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan yang tidak penting atau bukan menjadi prioritas yang ditandai dengan perhatian menurun penyelesaian masalah menurun, tidak sabar, mudah tersinggung, ketegangan otot sedang, tanda-tanda vital meningkat, mulai berkeringat, sering mondar-mandir, sering berkemih dan sakit kepala.

Ketiga, kecemasan berat adalah cemas ini sangat mengurangi persepsi individu, cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, dan tidak dapat berfikir tentang hal yang lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan individu memerlukan banyak pengesahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain ditandai dengan sulit berfikir, penyelesaian masalah buruk, takut, bingung, menarik diri, sangat cemas, kontak mata buruk, berkeringat, bicara cepat, rahang menegang, menggertakkan gigi, mondar mandir dan gemetar.

Keempat, kecemasan panik adalah tingkat panik dari suatu ansietas berhubungan dengan ketakutan dan teror, karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahannya, panik melibatkan disorganisasi kepribadian, dengan panik terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang tidak dapat rasional. Tingkat ansietas ini tidak sejalan dengan kehidupan dan jika berlangsung terus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian (Struat dalam Cristin, 2014: 14-15).

6. Terapi Kecemasan

Kecemasan bisa membawa kearah positif apabila penanganannya ke dalam hal positif, namun bisa menjadi

negatif apabila penanganannya tidak sesuai kekhawatiran dan kecemasan yang dialaminya. Menurut Hawari (2004: 542), terapi pengobatan atau manajemen kecemasan meliputi hal-hal berikut ini, yaitu:

a. 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 atau shalat, berdoa, mengaji atau membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an, memanjatkan puji-pujian kepada Tuhan, dzikir dan puasa. Hal ini seperti Firman Allah dalam surat Fusshilat ayat 44, yang berbunyi:

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً

Artinya: “Katakanlah: Al-Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar (penyembuh) bagi orang-orang yang beriman”(Departemen Agama, 2005: 384).

Ayat di atas memberitahukan kepada manusia, bahwa hendaknya manusia tetap dalam keimanan dan berpegang kepada tali Allah (Al-Qur'an), khususnya dalam hal mengobati berbagai macam penyakit yang salah satunya yaitu kecemasan.

b. Terapi Konseling

Menurut Hawari, individu yang mengalami kecemasan diberikan terapi di antaranya: *Pertama*, psikoterapi suportif dimaksudkan memberikan motivasi, semangat, dan dorongan agar individu yang bersangkutan tidak merasa putus asa dan diberikan keyakinan serta percaya diri (*self confidence*) bahwa individu mampu mengatasi cemas yang sedang dihadapi. *Kedua*, psikoterapi kognitif yaitu untuk memulihkan fungsi kognitif individu, merupakan kemampuan untuk berfikir secara rasional, konsentrasi, dan daya ingat. Dari pada itu yang bersangkutan supaya mampu membedakan nilai-nilai moral etika mana yang baik dan buruk, mana yang boleh dan tidak boleh, dan mana yang halal dan haram.

Ketiga, psikoterapi keluarga karena seseorang mengalami cemas dapat disebabkan oleh faktor keluarga. Terapi ini dimaksudkan untuk memperbaiki hubungan kekeluargaan, agar faktor keluarga tidak lagi menjadi faktor penyebab. Keluarga memberikan pengertian, dukungan kepada individu yang mengalami cemas, supaya beban dalam hidupnya tidak semakin berat (Hawari, 2004: 547-548).

B. Bimbingan dan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islam diartikan suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman dalam individu yang meminta bantuan bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akal, kejiwaannya, keimanannya, serta dapat menanggulangi problematika hidup dengan baik dan benar dengan dasar Al-Qur'an dan As-Sunnah (Dzaky, 2002: 189).

Priyatno dan Amti (1999: 99), mendefinisikan bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Menurut Walgito (2005: 5-7), bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.

Menurut peneliti, bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada individu atau kelompok, supaya individu

dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya dalam upaya mengatasi berbagai permasalahan hidup, sehingga individu dapat menentukan sendiri jalan hidupnya dan tanpa harus bergantung kepada orang lain.

Menurut Prayitno dan Amti (1999: 99-101), konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang dalam mana konselor melalui hubungan itu dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya, menyediakan situasi belajar. Hal ini, konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya sekarang, dan kemungkinan keadaannya masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat.

Menurut Walgito (2005: 5-7) konseling adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan wawancara dan dengan cara yang sesuai dengan keadaan yang dialami individu untuk mencapai kesejahteraan hidupnya.

Menurut peneliti, konseling merupakan proses pemberian bantuan oleh seorang ahli kepada individu atau klien untuk memecahkan masalah yang dialmi dengan cara *face to face* (bertatap muka) atau wawancara, sehingga individu mampu memahami dirinya sendiri, mampu memecahkan masalah dalam kehidupannya, dan mampu

mengarahkan dirinya terhadap potensi yang dimiliki untuk mencapai kebahagiaan individu dan sosial.

Bimbingan dan konseling yang dimaksud peneliti adalah yang Islam, maka ada baiknya kata Islam diberi arti lebih dahulu. *Islam* secara etimologi berasal dari *salima* yang berarti selamat sentosa. Dari asal kata *salima* dibentuk menjadi *aslama* yang artinya memelihara dalam keadaan selamat sentosa, dan berarti juga berserah diri, patuh, tunduk, dan taat. Mengerjakannya *aslama*, orang-orang akan terjamin keselamatannya di dunia dan akhirat (Razak dalam Nata, 2011: 11-12).

Pada dasarnya bimbingan dan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, *continue* dan sistematis kepada setiap individu agar klien dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan Hadits Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga klien dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadits (Amin, 2010: 23).

2. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Menurut Musnamar (1992: 33-34), bimbingan dan konseling Islam memiliki tujuan untuk membantu individu agar tidak menghadapi masalah; membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapi; membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang

baik agar tetap menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.

Menurut Amin (2010: 43) tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah 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*). Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberi manfaat, baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja, maupun lingkungan sosial dan alam sekitar.

Bimbingan dan konseling Islam juga untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong-menolong dan rasa kasih sayang. 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. Untuk menghasilkan potensi ilahiah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, individu dapat menanggulangi berbagai persoalan hidup dengan baik, dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi

lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan (Amin, 2010: 43).

Tidak berbeda dengan penjelasan Faqih (2001: 35-37) dalam tujuan bimbingan dan konseling Islam secara umum adalah membantu individu mewujudkan dirinya sebagaimana manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Tujuan Khusus adalah membantu individu agar tidak menghadapi masalah, membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapi, dan membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau telah baik agar menjadi lebih baik, sehingga individu tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.

Menurut peneliti, tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah untuk membantu mengarahkan individu dalam menyelesaikan masalahnya, individu dapat menentukan jalan keluar dari masalah yang dialami, dan individu dapat menjalankan hidupnya sesuai dengan fitrahnya, sehingga individu dapat hidup bahagia baik di dunia dan akhirat sesuai dengan ketentuan Allah yang berlandaskan Al-Qur'an dan Hadits.

3. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Menurut Musnamar, fungsi dari bimbingan dan konseling Islam diantaranya adalah *Pertama*, fungsi *preventive*; yakni membantu individu menjaga atau mencegah

timbulnya masalah bagi dirinya. *Kedua*, fungsi *kurative*; yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya. *Ketiga*, fungsi *preservative*; yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama (*in state of good*).

Keempat, fungsi *developmental* atau pengembangan; yakni 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 (Musnamar, 1992: 34).

Hal tersebut di atas, senada dengan penjelasan Faqih (2001: 37) bahwa fungsi-sungsi bimbingan dan konseling Islam melakukan kegiatan yang dalam garis besarnya dapat disebutkan sebagai berikut: *pertama*, membantu individu mengetahui, mengenali, dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakekatnya, atau memahami kembali keadaan dirinya, sebab dalam keadaan tertentu dapat terjadi individu tidak mengenali atau tidak menyadari keadaan dirinya yang sebenarnya. Secara singkat dikatakan bahwa bimbingan dan konseling Islam dapat mengingatkan kembali individu akan fitrahnya.

Kedua, membantu individu menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, segi-segi baik dan buruknya, kekuatan serta kelemahannya, sebagai suatu yang memang telah ditetapkan Allah (nasib atau taqdir), tetapi juga menyadari bahwa manusia diwajibkan untuk berikhtiar, kelemahan yang ada pada dirinya bukan untuk terus disesali, dan kekuatan atau kelebihan bukan pula untuk membuatnya lupa diri. *Ketiga*, membantu individu memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapi saat ini. Kerapkali masalah yang dihadapi individu tidak dipahami oleh individu itu sendiri, atau individu tidak menyadari bahwa dirinya sedang menghadapi masalah atau tertimpa masalah. Fungsi bimbingan dan konseling Islam adalah membantu individu merumuskan masalah yang dihadapi individu dan membantunya mendiagnosis masalah yang sedang dialaminya (Faqih, 2001: 38-40).

Keempat, membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah. Bimbingan dan konseling Islam, pembimbing atau konselor, tidak memecahkan masalah, tidak menentukan jalan pemecahan masalah tertentu, melainkan sekedar menunjukkan alternatif yang disesuaikan dengan kadar intelektual dari masing-masing individu. Hal ini seperti yang dianjurkan Al-Qur'an, yaitu berlaku sabar, membaca dan memahami Al-Qur'an, berdzikir atau mengingat Allah. *Keenam*, membantu individu mengembangkan kemampuan

mengantisipasi masa depan, sehingga mampu memperkirakan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan keadaan-keadaan sekarang, atau memperkirakan akibat dari perbuatan apa yang saat ini dikerjakan (Faqih, 2001: 41-43).

4. Asas Bimbingan dan Konseling Islam

Beberapa prinsip dasar (asas) yang menjadi landasan filosofis dan operasional dari layanan bimbingan dan konseling Islam, yaitu: Asas tauhid *rububiyyah* dan *uluhiyyah*, artinya konselor dalam membantu konseli hendaknya mampu membangkitkan potensi “iman” konseli, dan harus dihindari mendorong konseli ke arah “*kemusyrikan*”. Asas penyerahan diri, tunduk, dan *tawakkal* kepada Allah SWT., artinya dalam layanan bimbingan dan konseling hendaknya menyadarkan konseli bahwa di samping berusaha maksimal disertai dengan doa, juga harus menyerahkan hasil sepenuhnya kepada Allah SWT.

Asas *syukur*, artinya dalam layanan bimbingan hendaknya diingat bahwa kesuksesan usaha adalah atas pertolongan dan izin Allah, oleh sebab itu masing-masing pihak (konseli dan konselor) harus bersyukur atas sukses yang dicapai. Asas *sabar*, artinya pembimbing bersama-sama konseli dalam melaksanakan upaya perbaikan dan atau pengembangan diri harus sabar dalam melaksanakan tuntunan Allah, dan menunggu hasilnya sesuai izin Allah. Asas *hidayah Allah*, artinya kesuksesan dalam membimbing pada dasarnya

tidak sepenuhnya hasil pembimbing bersama konseli, tetapi ada sebagian yang masih tergantung pada hidayah Allah. Asas *dzikrullah*, artinya guna memelihara hasil bimbingan agar lebih *istiqomah*, seyogianya konseli banyak mengingat Allah baik dalam hati, dalam bentuk ucapan dan perbuatan (Sutoyo, 2013: 19-20).