

## BAB II

### KECEMASAN, BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

#### 2.1. Kecemasan

##### 2.1.1. Pengertian Kecemasan.

Pada tahun 1894, Freud menciptakan istilah ‘*anxiety neurosis*’. Kata *anxiety* diambil dari kata ‘*angst*’ yang berarti ‘ketakutan yang tidak perlu’. Pada mulanya Freud mengartikan anxietas ini sebagai transformasi lepasnya ketegangan seksual yang menumpuk melalui sistem saraf otonom dengan menggunakan saluran pernafasan. Kemudian anxietas ini diartikan sebagai perasaan takut atau khawatir yang berasal dari pikiran atau keinginan yang direpresi. Akhirnya anxietas diartikan sebagai suatu respon terhadap situasi yang berbahaya ([http:// Cemas dan Hipertensi.com/fk –Unhas/Faisal](http://Cemas dan Hipertensi.com/fk-Unhas/Faisal)).

Dalam Lubis (1993: 78), kecemasan diartikan penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi malapetaka yang akan datang. Tingkatannya bervariasi dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Dapat dibandingkan dengan perasaan takut dan terancam, tetapi seringkali tanpa adanya alasan atau penyebab yang sepadan.

Sementara itu, Djumhana mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan

merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi (Bustaman, 2001: 156). Sejalan dengan itu dalam Kartono, mengatakan bahwa kecemasan adalah semacam kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, dan mempunyai ciri yang mengazab pada seseorang. Lebih lanjut dikatakan bahwa kecemasan merupakan reaksi emosi yang tidak menyenangkan ditandai dengan ketakutan. Perasaan takut itu timbul karena adanya ancaman atau gangguan terhadap suatu objek yang masih abstrak dan juga takut yang bersifat subjektif yang hal ini ditandai dengan perasaan tegang, khawatir dan sebagainya (Nur, 2001: 17).

Perasaan cemas ditandai oleh rasa ketakutan yang tidak jelas, tidak menyenangkan, seringkali disertai oleh gejala otonomik, seperti nyeri kepala, berkeringat, palpitasi, gelisah, dan sebagainya. Kumpulan gejala tertentu yang ditemui selama kecemasan cenderung bervariasi, pada setiap orang tidak sama (Nur, 2001: 17).

Dalam praktek sehari-hari anxietas sering dikenal dengan istilah perasaan cemas, perasaan bingung, was-was, bimbang dan sebagainya, dimana istilah tersebut lebih merujuk pada kondisi normal. Sedangkan gangguan anxietas merujuk pada kondisi

patologik (Nur, 2001: 17). Hawari juga menjelaskan bahwa kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal (Hawari, 2001: 19). Dapat didefinisikan pula, kecemasan adalah penjelmaan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi mana kala seseorang sedang mengalami berbagai tekanan-tekanan atau ketegangan (stres) disertai frustrasi dan pertentangan batin (Prastyono, 2007: 11).

Kecemasan merupakan suatu keadaan *aprehensi* atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya, kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran, adalah normal, bahkan adaptif, untuk cemas mengenai aspek-aspek hidup tersebut. Kecemasan bermanfaat bila hal tersebut mendorong seseorang untuk melakukan pemeriksaan medis secara reguler atau memotivasi kita untuk belajar menjelang ujian. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman (Nevid, et.al, 2003: 163).

Kecemasan digunakan sebagai *state* atau *trait anxiety*. *State anxiety* adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu, yang dirasakan sebagai suatu ancaman. *State anxiety* beragam dalam hal intensitas dan waktu (contohnya, mengikuti ujian, kencan pertama, pertandingan sepak bola). Keadaan ini ditentukan oleh perasaan ketegangan yang subyektif (Clerq, 1994: 49). *Trait anxiety* menunjuk pada ciri atau sifat seseorang yang cukup stabil dan mengarahkan seseorang untuk menginterpretasikan suatu keadaan sebagai ancaman yang disebut sebagai '*Anxiety pronoses*' (kecenderungan akan kecemasan). Orang tersebut cenderung untuk merasakan berbagai macam keadaan sebagai keadaan yang membahayakan atau mengancam, dan cenderung untuk menanggapi dengan reaksi kecemasan (Clerq, 1994: 49).

Sejauh ini kata cemas sering juga digunakan sebagai pengganti kata takut dalam arti khusus, yaitu takut akan hal yang objeknya kurang jelas. Kecemasan diartikan sebagai ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas biasanya muncul bila berada dalam suatu keadaan yang diduga akan merugikan dan dirasakan mengancam diri manusia, dimana manusia merasa tidak berdaya menghadapinya, Padahal sebenarnya apa yang dicemaskan itu belum tentu terjadi (Nur, 2001: 20).

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (1994), kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan

merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Pada kadar yang rendah, kecemasan membantu individu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau untuk memperkecil dampak bahaya tersebut. Kecemasan sampai pada taraf tertentu dapat mendorong meningkatnya performa (Fauziah dan Widuri, 2005: 73). Misalnya, cemas mendapat IP buruk membuat seorang mahasiswa belajar keras dan mempersiapkan diri menghadapi ujian. Kecemasan semacam ini disebut sebagai *facilitating anxiety*. Namun apabila kecemasan sangat besar, justru akan sangat mengganggu. Misalnya kecemasan berlebihan saat akan ujian skripsi justru membuat seseorang mahasiswa mengalami *blocking* dan tidak bisa menjawab pertanyaan ujian (Nur, 2001: 20).

Pandangan psikologi terhadap masalah kecemasan ini cukup beraneka ragam. Teori-teori tentang kecemasan banyak dikembangkan, karena dalam pandangan psikologi kecemasan dianggap sebagai penyebab utama dari berbagai gangguan kejiwaan. Kecemasan tarafnya bermacam-macam, mulai dari kecemasan yang paling ringan sampai yang paling berat. Mulai dari kecemasan yang sifatnya normal sampai kecemasan yang merupakan gejala gangguan kejiwaan (Bustaran, 1995: 156).

Sedangkan dalam Islam kecemasan (*Khauf*) menurut Al-Bantani ialah bilamana hati seorang yang beriman tiada merasa aman dan tenang ( <http://id.shvoong.com>). Perasaan cemas (was-was) berupa pikiran yang datang tiba-tiba atau lintasan pikiran yang menyeru kepada keburukan, sangat tercela dan berakibat kemalangan kepada si empunya (Shahab, 2002: 26). Sedangkan menurut Al-Qayim (dalam Syukail, 2004: 15) kecemasan adalah perasaan yang tidak disukai ada dalam hati dan perasaan tersebut berkaitan dengan sesuatu yang terjadi pada masa yang akan datang.

### **2.1.2. Gejala-gejala Kecemasan.**

Kecemasan memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda-beda pada masing-masing orang (Fauziah dan Widuri, 2005: 74). Menurut Dennis dan Christine (dalam Sholikin, 2007: 31) ciri-ciri kecemasan meliputi reaksi fisik, pemikiran, prilaku, dan suasana hati. ciri-ciri kecemasan tersebut antara lain:

1. Reaksi Fisik: Telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdegup kencang, pipi merona, pusing-pusing.
2. Pemikiran: Memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap diri tidak mampu mengatasi masalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada, khawatir dan berpikir hal yang buruk.

3. Perilaku: Menghindari situasi saat kecemasan biasa terjadi, meninggalkan situasi saat kecemasan mulai terjadi, mencoba melakukan banyak hal secara sempurna atau mencoba mencegah bahaya.

4. Suasana hati: Gugup, jengkel, cemas, panik.

Menurut Daradjad (2001: 21) gejala-gejala kecemasan meliputi dua hal, yakni gejala yang bersifat fisik dan gejala yang bersifat 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, nafas sesak 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 (1997: 55) Gejala-gejala kecemasan antara lain :

1. Cemas, takut, khawatir.
2. Firasat buruk
3. Takut akan fikiranya sendiri.
4. Mudah tersinggung.
5. Tegang, tidak bisa istirahat dengan tenang.
6. Gelisah, mudah terkejut.
7. Gangguan tidur dengan mimpi-mimpi yang menegangkan.
8. Gangguan konsentrasi dan daya ingat.

9. Jantung berdebar-debar, dada sesak, nafas pendek.
10. Gangguan pencernaan.
11. Nyeri otot, pegel linu, kaku, perasaan seperti di tusuk-tusuk, keringat, badan panas atau dingin.
12. Mulut kering, sukar menelan seolah-olah ada benda yang menyumbat kerongkongan.

### **2.1.3. Tingkat-Tingkat Kecemasan.**

Kecemasan diidentifikasi menjadi 4 tingkat (level) yaitu; ringan, sedang, berat, dan panik (Frisch, Stuart & Laraia, 1998, disadur dari Peplau, 1963).

#### **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 presepsi 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 dan 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, palpilasi, lahan persepsi

menyempit, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada diri sendiri dan keinginan 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, dilantasi 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 (Hartoyo, 2004: 6).

#### 2.1.4. Faktor Penyebab Kecemasan

Secara garis besar kecemasan dapat ditimbulkan oleh dua sebab. *Pertama*, Perasaan cemas yang timbul dari apa yang ada pada diri sendiri seperti rasa takut, terkejut, perasaan bersalah/berdosa, merasa terancam, dan sebagainya. *Kedua*, perasaan cemas yang terjadi diluar kesadaran dan tidak mampu menghindari dari perasaan yang tidak menyenangkan itu (Prasetyono, 2007: 12). Thalib (dalam Tresnowaty, 2004: 4) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor individual dan faktor lingkungan. Faktor individual antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan, kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir (Bukori, 2008: 16). Adapun yang termasuk faktor dari lingkungan antara lain keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya (Daradjat, 2001: 9). Durand dan Barlow (2006: 161-164), mengatakan penyebab kecemasan berkaitan dengan kontribusi biologis, kontribusi psikologis dan kontribusi sosial. Ada juga yang menggolongkan menjadi empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas yaitu : lingkungan, emosi yang ditekan, sebab-sebab fisik, keturunan (Ramaiah, 2003: 11-12).

Kecemasan merupakan akibat dari ketidakmampuan seseorang dalam menghindari setiap kesukaran-kesukaran yang

menghadangnya. Itu merupakan awal atau faktor-faktor yang menyebabkan gangguan kejiwaan (*neurose*)<sup>1</sup> dan penyakit jiwa (*psychose*)<sup>2</sup> (Nur, 2008: 27). Dengan ringkas dapat dikatakan, bahwa cemas itu timbul karena orang tidak mampu menyesuaikan diri dengan dirinya, dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya (Daradjat, 1983: 28).

Menurut Karn Horney sebab terjadinya cemas ada 3 macam:

- a. Tidak adanya kehangatan dalam keluarga dan perasaan anak bahwa ia dibenci, tidak disayangi dan dimusuhi.
- b. Perlakuan yang diterima anak 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 yang penuh pertentangan dan kontradiksi, dimana terdapat faktor yang menyebabkan tekanan. Perasaan dan frustrasi, penipuan, pengkhianatan, kedengkian dan sebagainya (Daradjat, 1993: 26).

Menurut Iskandar (1998), faktor yang memengaruhi kecemasan dibagi menjadi dua (2) yaitu faktor internal (faktor yang

---

<sup>1</sup> Neurose (neurosis) yaitu gangguan kejiwaan yang dialami individu masih dalam kondisi normal atau ringan. Seperti kecemasan, depresi yaitu ketegangan pada syaraf otonom karena adanya stimuli yang menekan yang dapat menyebabkan ketegangan.

<sup>2</sup> Psychose (psikosis) yaitu gangguan kejiwaan yang dialami individu dimana individu mengalami disorientasi, perilaku menyimpang, kepribadian terganggu dan sulit untuk dikendalikan. Gangguan psikosis adalah gangguan jiwa berat atau kronis seperti skizofrenia.

bersumber dari individu itu sendiri ) dan eksternal (faktor yang dipengaruhi dari luar individu ). Faktor internal dari kecemasan berangkat dari pandangan psikoanalisis yang berpendapat bahwa sumber dari kecemasan itu bersifat internal dan tidak disadari. Menurut Freud (dalam Atkinson 1993), kecemasan merupakan akibat dari konflik yang tidak disadari antara impuls dengan kendala yang ditetapkan oleh ego dan superego. Menurut Atkinson (1993) kecemasan lebih ditimbulkan oleh faktor eksternal dari pada faktor internal. Seorang yang mengalami kecemasan merasa bahwa dirinya tidak dapat mengendalikan situasi kehidupan yang bermacam-macam sehingga perasaan cemas hampir selalu hadir.

#### **2.1.5. 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. Menurut Hawari terapi penanggulangan stres, kecemasan dan depresi dapat diberikan terapi yang meliputi :

##### **a. Psikoterapi Psikiatrik**

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.

b. Psikotrapi 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, ceramah keagamaan, kajian kitab suci dsb (<http://www.integral.sch.id/>).

c. Psikofarmaka

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

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.

e. Terapi Relaksasi

Cara yang dapat ditempuh dengan melakukan teknik relaksasi dengan cara duduk atau berbaring, lakukan teknik pernafasan, usahakanlah menemukan kenyamanan selama 30 menit (<http://www.pikirdong.org>). Terapi ini berawal dari pengarahan dari instruktur kemudian sampai penderita kecemasan merasa mampu melakukannya sendiri dan merasa nyaman.

f. Terapi Prilaku.

Terapi prilaku digunakan untuk menghilangkan berbagai bentuk dan gejala kecemasan dengan jalan melatih diri menghadapinya, baik sedikit demi sedikit, maupun secara langsung dan frontal menghadapinya (Batsman, 2001: 157). Penderita kecemasan dihadapkan pada suatu bayangan dari suatu daftar yang telah ditentukan lebih dahulu dari situasi, objek / kondisi yang membuat ada cemas, yang kemudian dihubungkan dengan situasi-situasi yang menyenangkan, sehingga perasaan penderita kecemasan merasa nyaman dan senang setelah situasi kecemasan berubah menjadi kesenangan.

Selain itu, beraneka ragam terapi dikembangkan para ahli guna mengatasi rasa cemas itu, di antaranya latihan relaksasi, terapi tingkah laku dan sebagainya (Bastman, 2001: 157).

## 2.2. Bimbingan Dan Konseling Islam

### 2.2.1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan berasal dari kata Inggris *guidance*, dari asal kata guide yang diartikan menunjukkan jalan (*showing the way*); memimpin (*leading*); menuntun (*conducting*); memberikan petunjuk (*giving instuktion*); mengatur (*regulation*); mengarahkan (*governing*); memberi nasehat (*giving advince*) (W.S.Winkel, et.al, 2004: 27).

Bimbingan menurut Crow and Crow:

*“Guidance is assistance made available by personally qualified and adequately trained men or women to an individual of any age to help him manage his own life activiyies, develop his own points of view, make his own decision, and carry his own burdens “ (Winkel, et.al, 2004: 27)*

Bimbingan Islami adalah proses pemberian bantuan yang terarah, kontinyu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Quran dan Hadis Rasulullah ke dalam diri, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Quran dan Hadits (Hellen, 2005: 15). Sedangkan konseling dalam kamus bahas inggris “*Counseling*” dikaitkan dengan kata “*Counsel*” yang diartikan sebagai berikut:



1. Nasehat (*to obtain counse* );
2. Anjuran (*to give counsel*);
3. Pembicaraan (*to take gounsel*) (Bakran, et.al, 2004:179).

Konseling Islam adalah merupakan suatu usaha membanatu individu dalam 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 yang baik dengan Allah, dengan manusia dan dengan alam (Hellen, 2005: 21).

Menurut hemat penulis Bimbingan Dan Konseling Islam 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-Quran dan Al-Hadits.

### **2.2.2. Tujuan Bimbingan Dan Konseling Islam**

#### 1). Tujuan Umum

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

#### 2). Tujuan Khusus

- a. Membantu individu agar tidak menghadapi masalah.
- b. Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapi.
- c. 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 (Faqih, 2001: 36-37).

### **2.2.3. Fungsi Bimbingan Konseling Islam**

Menurut Faqih (2001: 37) Fungsi Bimbingan Dan Konseling Islam antara lain:

#### 1. Fungsi preventif

Yaitu membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.

#### 2. Fungsi kuratif atau korektif

Yaitu membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialami.

3. Fungsi preservatif, fungsi ini bertujuan untuk membantu individu menjaga situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan), serta kebaikan itu mampu bertahan lama. Dalam hal ini lebih berorientasi pada pemahaman individu mengenai keadaan dirinya, baik berupa kelebihan maupun kekurangan yang ada pada individu serta situasi dan kondisinya

4. Fungsi developmental 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.

Dalam Hellen (2005: 56-57) fungsi bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

a. Fungsi pemahaman.

Yaitu fungsi yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan kepentingan pengembangan peserta didik.

b. Fungsi pencegahan.

Yaitu fungsi yang menghasilkan tercegahnya atau terhindarnya peserta didik dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul yang akan dapat mengganggu, menghambat atau pun menimbulkan

kesulitan, kerugian-kerugian tertentu dalam proses perkembangannya.

c. Fungsi pengentasan.

Fungsi pengentasan dipakai sebagai pengganti istilah kuratif atau fungsi terapeutik dengan arti pengobatan atau penyembuhan.

d. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan.

Yaitu fungsi yang akan menghasilkan terpeliharanya dan terkembangkannya berbagai potensi dan kondisi positif peserta didik dalam rangka perkembangan dirinya secara terarah, mantap dan berkelanjutan.

e. Fungsi advokasi.

Yaitu fungsi yang akan menghasilkan advokasi atau pembelaan terhadap peserta didik dalam rangka upaya pengembangan seluruh potensi secara maksimal.

#### **2.2.4. Urgensi Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Penurunan Kecemasan**

Bimbingan dan konseling Islam dalam penurunan kecemasan sangat penting. Terbukti Orang yang mengalami kecemasan membutuhkan bimbingan dan konseling sehingga orang tersebut mampu meminimalisir tingkat kecemasan, mengetahui gejala-gejalanya, dan mengatasi faktor penyebabnya. 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.

Perasaan cemas, gelisah dan bimbang adalah penyakit psikis (kejiwaan), yang cara penyembuhannya berasal dari diri sendiri (Sukur, 2003: 215). Disinilah urgensi bimbingan dan konseling Islam. Dengan bimbingan dan konseling Islam orang yang mengalami kecemasan dibimbing, diarahkan agar menyadari apa yang dialami, kemudian dapat mengatasi faktor penyebab kecemasan, sehingga orang tersebut bebas dari rasa cemas, dan kembali kekehidupan biasa.

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