

BILA KECEMASAN MENDERA TUGAS KONSELING Mencari SOLUSINYA

Zaenal Abidin

Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto
zaenal.iainpurwokerto@gmail.com

Abstract: Everyone in treading life at certain times will be faced with psychological events such as feeling threatened or feel there is a danger that threatens them is an inner anxiety, especially when man faces severe constraints it thinks could harm themselves both physically and psychologically even at death. If the anxiety level is allowed to whack someone, then so can interfere psychological stability as the inner pressure (stress) on the last level, can even lead to depressed levels of a mental shock which is very dangerous for the human identity. Departing from the description of the development and the negative psychological events in question, may be brought as a result of the very bad for one's mental health. Then the movement counseling services into one of the gods helper for those with impaired intended in part to find a solution as urgent in order to save the stability of mental health / psychological for individuals who are experiencing problems in question.

Keywords: Counseling; target; worry; causative factor; negative impact.

Abstrak: Setiap orang dalam menapaki kehidupannya pada saat saat tertentu akan dihadapkan pada peristiwa psikologis berupa perasaan terancam atau merasa ada bahaya yang akan mengancam, di antaranya adalah kecemasan batin terutama saat manusia menghadapi hambatan berat yang dianggapnya bisa merugikan diri, baik secara fisik maupun psikologis bahkan pada tingkat kematian. Apabila tingkat kecemasan ini dibiarkan terus mendera seseorang, maka bisa jadi akan menimbulkan gangguan stabilitas psikologis seperti tekanan batin (*stress*) pada tingkat terakhir, bahkan bisa menuju pada tingkat depresi suatu kegoncangan jiwa yang sangat berbahaya bagi identitas diri manusia. Berangkat dari deskripsi perkembangan dan peristiwa psikologis negatif dimaksud, bisa jadi akan membawa akibat yang sangat buruk bagi kesehatan mental seseorang. Maka gerakan layanan konseling menjadi salah satu dewa penolong bagi mereka yang mengalami gangguan dimaksud dalam mencarikan solusinya sebagai bagian yang urgen dalam upaya menyelamatkan-

kan stabilitas kesehatan mental/psikologis bagi individu yang sedang mengalami gangguan dimaksud.

Kata Kunci: konseling; sasaran; kecemasan; faktor penyebab; dampak negatif.

PENDAHULUAN

Seketika ingatan terbesit dalam keadaan tegang, khawatir untuk melakukan sesuatu yang berada di luar kemampuan kita. Perasaan bimbang dan gugup dalam menjalani suatu keadaan yang sangat penting, atau ketidaksiapan diri untuk melakukan sesuatu yang penting, terkadang menstimulasi rasa cemas tersebut untuk muncul dalam diri seseorang.

Masa krisis ekonomi, konflik warga, suku, agama, peperangan, terkena PHK dari perusahaan tempat seseorang bekerja, perusahaan sedang mengalami kebangkrutan, isu mutasi pegawai, perombakan struktur jabatan, hamil tak dikehendaki, saat orang melahirkan, menjelang operasi, saat ujian nasional, serta yang lainnya merupakan keadaan yang sering dihindangi rasa cemas yang luar biasa. Tanpa disadari, keadaan ini pula yang telah membayangi emosi kita dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Pada esensinya dikarenakan kita kurang mengetahui mengapa kita harus bimbang, gelisah, khawatir atau dipenuhi oleh rasa cemas yang berlebihan.

Freud menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari dalam diri seperti penyakit ganas maupun ancaman dari luar yang dirinya tidak siap menanggulangi akan terjadinya bahaya. Kecemasan yang berlebihan dan tidak bisa ditanggulangi dapat membuat seseorang menjadi traumatik. Saat ego tidak mampu mengatasi secara rasional, maka ego akan memunculkan mekanisme pertahanan diri (*self ego mechanism*) yang berlebihan juga.

Pengetahuan dan kemampuan untuk mengendalikan diri dapat dibentuk dari sebuah keyakinan diri maupun pandangan dari orang lain. Proporsionalitas pengetahuan dimaksud tentunya juga akan mempengaruhi kualitas individu dalam menilai suatu peristiwa kehidupan (hasil kognitif) sehingga respon yang akan ditimbulkan tergantung seberapa jauh tingkat penilaian individu terhadap situasi yang menghadangnya. Apabila pengetahuan seseorang terhadap situasi tersebut tidak memadai tentu akan mengalami kecemasan. Dengan demikian, pada intinya terjadinya proses kecemasan adalah terletak pada bagaimana caranya individu dapat meng-

analisis dan mengevaluasi tindakan apa yang harus dilakukan apabila mengalami kecemasan.

Gangguan kecemasan abnormal mencakup kecemasan umum, gangguan panik, fobia, obsesif kompulsif. Gangguan umum justru akan menjadikan individu mengalami ketegangan fisik maupun psikologis yang berlebihan dalam menghadapi *stress* disertai kekhawatiran yang terus menerus terhadap segala masalah yang mungkin terjadi. Serangan *panic* merupakan keadaan secara tiba-tiba yang penuh dengan keprihatinan dan teror yang meluap-luap serta merasa yakin bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi, sedangkan obsesif kompulsif adalah desakan untuk melakukan suatu ritual dalam rangka mengurangi ketegangan.

Menurut Priest (1991) bahwa individu yang mengalami kecemasan akan menimbulkan reaksi-reaksi fisik seperti gangguan yang terjadi pada jantung, fisik gemetar, ketegangan syaraf leher bagian belakang, gelisah, sulit tidur dan gangguan organ fisik lainnya. Begitu juga gangguan yang akan menimpa kondisi struktur psikologis individu. Bahkan reaksi keceemasan dapat mempengaruhi suasana hati, pikiran, perasaan, motivasi, perilaku dan gerakan fisik lainnya. Dengan menelaah dampak negatif yang luar biasa dimaksud tentunya sangat perlu untuk dicarikan solusinya secara proporsional dan profesional melalui pembahasan artikel ini.

KONSELING

Pengertian dan Tujuan Konseling

Konseling yang sering dikenal oleh masyarakat dengan istilah penyuluhan ini, seiring perkembangan zaman dan perubahan waktu, perbedaan pendapat tidak lagi menjadi perdebatan, baik secara konseptual maupun operasional. Kelihatannya upaya konseling bukanlah semacam usaha seorang datuk memegang obor guna menerangi (menyuluh) jalan untuk anak-anak cucunya,¹ melainkan upaya bantuan sehingga individu menemukan jalannya sendiri, atau dapat menemukan cara mengentaskan persoalan yang sedang dihadapinya. Itu sebabnya tujuan utama layanan jasa konseling adalah memandirikan individu (klien), maksudnya menjadikan klien memiliki kemampuan: mengenali diri dan lingkungan, menerima diri dan lingkungan, mengambil keputusan sendiri, mengarahkan dan mengaktualisasikan diri.² Adapun secara spesifik bertujuan untuk:

- a. Memfasilitasi klien untuk mengubah sikap dan perilaku yang menyimpang dengan kesadaran;
- b. Meningkatkan keterampilan klien dalam menghadapi masa depan;
- c. Membelajarkan klien untuk terampil dalam mengambil keputusan;
- d. Membangun klien terampil melakukan hubungan antar pribadi;
- e. Membangun klien terampil melakukan hubungan antar pribadi;
- f. Membantu klien mengembangkan potensinya.³

Sedangkan Andi Mappiare secara lebih dalam merekomendasikan penjelasan tambahan bahwa tujuan layanan konseling adalah mencakup:

- a. Terwujudnya Kesehatan Mental

Pemeliharaan mental yang sehat merupakan tujuan konseling. Jika kesehatan mental individu terwujud, berarti akan tercipta integrasi diri, penyesuaian dan identifikasi positif terhadap orang lainnya. Dalam partisipasi layanan konseling, seorang individu klien akan belajar menerima tanggung jawab menuju mandiri dalam mencapai integrasi antara pola pikir, pola sikap, dan pola lakunya. Pernyataan ini sebagaimana diungkapkan oleh Shetzer dan Stone bahwa “*The major objective of personality counseling was to protect and secure mental health by preventing or modifying pathogenic etiologic factors productive of maladjustment or mental disorder*”.⁴

Beberapa pakar memandang bahwa tujuan konseling demikian adalah pencegahan terhadap timbulnya masalah masalah klien yang memungkinkan mengganggu kesehatan mental klien.

- b. Keefektifan Pribadi

Layanan konseling juga bermaksud untuk membangun individu klien memiliki keefektifan pribadi di dalam kehidupannya. Klien yang mempunyai pribadi yang efektif maksudnya adalah:

1. Pribadi yang tampak menyelaraskan diri dengan cita-cita, memanfaatkan waktu, tenaga dan bersedia mengambil tanggung jawab, baik secara fisik maupun psikologis, material maupun moril;
2. Pribadi yang mempunyai kompetensi mengenal, merumuskan, dan kemampuan memecahkan masalah;
3. Pribadi yang memiliki keajegan, atau konsisten dalam menjalani situasi kehidupannya;
4. Pribadi yang dapat berpikir positif dan kreatif;

5. Pribadi yang dapat mengontrol dorongan-dorongan dan melakukan respon positif, tepat terhadap rasa frustasinya, permusuhan dan pertentangan dalam dirinya.⁵

c. Kemampuan Membuat Keputusan

Tujuan konseling juga memandirikan klien untuk mampu mengambil keputusan dalam menghadapi situasi kehidupannya. Mengingat di dalam konseling seorang klien dapat belajar dari konselor tentang bagaimana mengentaskan permasalahan yang genting, sehingga di saat menghadapi persoalan-persoalan yang ringan klien sendiri akan dapat untuk membuat keputusan dalam menyikapi penyelesaian masalah, dengan mempertimbangkan antara manfaat dan madharatnya dalam memutuskan berbagai persoalan hidupnya.

d. Kemampuan Mengubah Sikap dan Perilaku

Selain tersebut di atas, tujuan konseling juga berupaya mengarahkan klien untuk dapat mengubah sikap dan perilaku dirinya sendiri yang maladaptif. Hal ini seiring dengan pandangan Carl Rogers: "*those therapy produces a change in personality organization and structure, and a change in behavior, both of which are relatively permanent*".⁶

e. Mampu merespon terhadap setiap persoalan diri menuju perubahan sikap dan perilaku yang baru dan positif.⁷

Adapun MA. Subandi merumuskan bahwa tujuan layanan konseling secara esensial adalah:

a. Memperkuat motivasi klien untuk melakukan hal hal yang positif dalam menghadapi masalah dan keinginan menyelesaikannya. Tujuan ini biasanya dilakukan melalui terapi (konseling) direktif dan sportif. Persuasi dengan segala cara dari nasihat sederhana sampai pada hipnosis digunakan untuk menolong klien bersikap dan berperilaku dengan cara yang tepat.

b. Mengurangi tekanan emosi melalui kesempatan untuk mengekspresikan seluruh perasaannya yang mendalam (melalui katarsis). Pada kesempatan membicarakan pengalaman klien yang dalam, untuk diekspresikannya guna menimbulkan pengalaman baru ke arah yang positif.

c. Membantu klien untuk mengembangkan potensi klien untuk menghadapi dan upaya mengentaskan masalahnya. Dengan harapan klien akan mampu melepaskan fiksasi yang sedang dialaminya dan menyadarkan dirinya memiliki kemampuan untuk berkembang ke arah yang lebih positif.

d. Mengubah kebiasaan klien yang negatif. Layanan konseling berupaya mengubah kebiasaan negatif selama mereaksi terhadap masalah yang sedang melilit diri klien. Konselor membantu menyiapkan situasi pembelajaran klien kepada sikap dan perilaku yang lebih positif dan adaptif.

e. Mengubah struktur kognisi klien dimana konselor berperan mendeskripsikan struktur ide mengenai diri klien sendiri dan sekitarnya dikonfrontir dengan realitas kesenjangan antara struktur kognisi dengan kenyataan yang ada. Mengingat rata-rata seseorang sering keliru dalam memandang realitas masalah yang menimpa secara tidak rasional. Kondisi inilah yang mesti diselaraskan dengan rasionalitas, bahwa masalah yang dihadapi riil adanya, yang butuh disikapi secara jernih, rasional, dan perlu segera diatasi, agar tidak mengganggu aktivitas kehidupannya.

f. Meningkatkan pengetahuan dan kapasitas klien, agar ia mampu mengambil keputusan yang tepat untuk menyelesaikan masalahnya dengan kemampuannya.

g. Meningkatkan pengetahuan dan *insight* klien. Konselor perlu menuntun klien untuk lebih mendalami apa yang sedang dipikirkan dan dirasakannya, dan sikap serta perilaku negatif yang dilakukannya, untuk direnungkan secara mendalam, ditimbang-timbang, mengapa terjadi, dan mengapa menyikapi, dan berperilaku tidak rasional, bahkan ingin lari dari kenyataan yang sedang dihadapi. Dengan menuntun klien diharapkan sampai kepada munculnya kesadaran diri untuk menyadari diri agar klien dapat bertindak lebih positif.

Dalam hal ini, Johana E. Pravitasari lebih memaparkan secara luas bahwa tujuan yang ingin dicapai oleh kegiatan layanan konseling adalah:

a. Memperkuat motivasi klien untuk melakukan hal-hal yang benar

Langkah ini biasanya dilakukan dengan melalui pendekatan direktif dan sportif. Persuasi, saran, nasihat yang diperlukan, penguatan diri, bahkan hipnosis guna menolong klien untuk bertindak secara tepat.

b. Mengurangi tekanan emosi klien selama menghadapi persoalannya, melalui kesempatan mengekspresikan perasaan yang mendalam. Fokus pelaksanaan dalam hal ini adalah adanya model katarsis. Inilah yang disebut mengalami, bukan hanya membicarakan tentang pengalaman emosi yang mendalam. Dengan mengulang-ulang pengalamannya dan mengekspresikannya akan dapat menumbuhkan pengalaman baru bagi klien.

c. Membantu klien mengembangkan potensinya secara optimal

Melalui hubungan yang akrab dengan konselor, diharapkan klien dapat mengembangkan potensinya, sehingga mampu melapaskan diri dari fiksasi yang dialaminya. Di sisi lain, klien akan menemukan bahwa dirinya mampu untuk berkembang ke arah yang lebih baik.

d. Mengubah kebiasaan buruk ke arah yang lebih baik

Di sini konselor memberikan kesempatan kepada klien untuk berusaha melakukan perubahan sikap dan perilaku ke arah yang lebih positif. Jadi di sisi lain juga konselor dapat menyiapkan situasi kondisi belajar baru yang dapat dimanfaatkan untuk mengganti kebiasaan-kebiasaan yang kurang baik.

e. Mengubah struktur kognisi individu klien

Dalam hal ini konselor berupaya membelajarkan kepada klien untuk bisa menggambarkan ide mengenai dirinya sendiri maupun dunia sekitarnya. Karena biasanya masalah muncul dikarenakan terjadi kesenjangan antar struktur kognisi klien dengan kenyataan yang dihadapinya. Maka struktur kognisinya perlu diubah untuk dapat menyesuaikan dengan kondisi lingkungan yang ada.

f. Meningkatkan kapasitas kemampuan, pengetahuan, pengalaman dalam mengambil keputusan yang akan ditindaklanjuti. Artinya konselor dapat menerapkan kombinasi dan integrasi antar kemampuan, keterampilan yang dimiliki disesuaikan dengan minat untuk menentukan keputusan yang akan diambilnya.

g. Meningkatkan pengetahuan dan *insight* klien

Dalam hal ini konselor menuntun individu untuk lebih mengerti tentang apa yang dipikirkan, dirasakan, dan dilakukannya. Ia juga akan mengerti mengapa ia melakukan tindakan yang negatif. Kesadaran ini menjadi sangat penting sehingga klien akan lebih bisa berpikir rasional terutama dalam melakukan langkah selanjutnya. Apa yang dahulunya tindakannya tidak disadari sepenuhnya setelah mengikuti konseling lebih bisa menyadari segala yang akan dilakukannya dengan mendasarkan diri pada keputusan yang tepat.

h. Meningkatkan hubungan antarpribadi klien

Konflik yang biasa dihadapi manusia adalah tidak hanya konflik personal, tetapi juga interpersonal. Dalam menjalani kehidupan, manusia mau atau tidak, akan senantiasa berhubungan dan berkomunikasi dengan orang

lain, sehingga senantiasa akan saling ada ketergantungan satu dengan yang lain. Konseling kelompok memberikan kesempatan yang baik bagi klien untuk belajar meningkatkan hubungan dengan orang lain, sehingga akan belajar merasakan bagaimana berdampingan dengan orang lain. Dapat merasakan kebahagiaan hidup secara efektif bersanding dengan teman sebaya atau orang lain.

i. Mengubah lingkungan sosial individu

Dalam hal dapat dilakukan layanan konseling bagi klien yang mengalami masalah berkehidupan dengan lingkungan keseharian yang kurang sehat. Untuk itu, layanan konseling ditujukan tidak hanya untuk anak-anak, remaja, atau dewasa, tetapi juga para orang tua di lingkungan dimana mereka berada. Artinya, layanan konseling lebih difokuskan pada upaya membangun lingkungan yang ideal bagi kebutuhan komunikasi antar mereka.

j. Mengubah rasa somatik dengan mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kesadaran tubuh klien dalam rangka meningkatkan kesadaran individu. Maka latihan relaksasi menjadi amat penting bagi klien sebelum menjalankan wawancara konseling, demi mengurangi atau meminimalkan kecemasan, dan berfungsi untuk mengendalikan fisik klien menjadi lebih memiliki stabilitas dan imunibilitas. Latihan-latihan fisik dapat dilakukan untuk mengubah status kesadaran, untuk mengembangkan kesadaran, kontrol dan kreativitas diri klien.⁸

Dengan meditasi, zikir, dan yoga, dapat dijadikan sebagai rujukan penting bagi pelayanan konseling terhadap klien untuk menurunkan netralitas pikiran dan perasaan klien menuju kesadaran internal, daya kontrol, rasionalitas, dan kreativitas klien.

1. Fungsi layanan Konseling

Fungsi utamanya: Yang menjadi fungsi utama gerakan layanan konseling adalah “ pengentasan masalah klien “.

2. Sasaran Layanan Konseling

Sebagaimana motto yang diusung bahwa gerakan layanan konseling adalah “peduli klien”, konseling peduli semua”. Hal ini mendeskripsikan bahwa sasaran layanan konseling mencakup seluruh lapisan masyarakat dari semua umur, status sosial, perkembangan individu, semua gender, semua individu melewati semua batas dan lintas budaya, agama. Maka menurut berbagai pendapat ahli (Lawrence Brammers, Prayitno, Sofyan Willis,

Latipun, Tohari Musnamar), bahwa yang menjadi aspek sasaran konseling mencakup semua individu yang membutuhkan.⁹

3. Hubungan Konseling

a. Hubungan dalam Layanan

Konselor wajib melayani klien selama mempunyai kesempatan dalam hubungan konseling dengan konselor. Konseling sepenuhnya berhak mengakhiri hubungan dengan konselor, meskipun konseling belum mencapai hasil yang konkret. Sebaliknya, konselor tidak akan melanjutkan hubungan bila konseling tidak memperoleh manfaat dari hubungan tersebut.

b. Tanggung jawab Terhadap klien

- 1) Konselor wajib menghormati harkat, martabat, integritas, dan keyakinan klien;
- 2) Konselor wajib menempatkan kepentingan klien di atas kepentingan pribadinya;
- 3) Konselor tidak diperkenankan melakukan diskriminasi atas dasar suku, bangsa, warna kulit, ras, status sosial dan agama;
- 4) Konselor tidak diperkenankan memaksa seseorang diberikan layanan konseling kecuali atas kesukarelaan klien;
- 5) Konselor wajib memberi pelayanan kepada siapapun terlebih dalam keadaan darurat atau sangat membutuhkannya;
- 6) Konselor wajib melayani klien secara tuntas sepanjang dikehendaki oleh klien;
- 7) Konselor wajib memberikan penjelasan kepada klien sifat hubungan yang sedang dibina dalam konseling serta batas batas tanggung jawab masing masing dalam hubungan profesional;
- 8) Konselor wajib mengutamakan perhatian terhadap klien".¹⁰

4. Problem Kehidupan Individu/ klien yang dapat menciptakan kecemasan

Setiap kehidupan seseorang individu bisa jadi akan menghadapi berbagai problem kehidupan yang mungkin memunculkan kecemasan individu antara lain terkait dengan:

a. Masalah kehidupan di sekolah, b. Masalah pertumbuhan dan perkembangan pribadi, c. Masalah kesehatan fisik dan mental, d. Masalah kehidupan seksual, e. Masalah pemanfaatan waktu luang, f. Masalah norma, agama, adat, budaya, g. Masalah perilaku/ akhlak, h. Masalah kesempatan

belajar/studi lanjut, h. Masalah Kehidupan di sekitarnya, i. Masalah hubungan dengan keluarga, j. Masalah pertemanan, hubungan muda-mudi, dan k. Masalah keuangan.

5. Langkah Konseling

Sesuai dengan rekomendasi Tohirin,¹¹ langkah yang harus dilakukan adalah:

a. Identifikasi Masalah

Dalam menentukan masalah melalui konseling dapat dilakukan dengan terlebih dahulu identifikasi masalah (identifikasi kasus) yang sedang dialami oleh klien. Kadangkala seorang klien sedang menghadapi berbagai masalah pada saat yang sama. Bila hal ini terjadi maka seorang konselor mesti menentukan skala prioritas permasalahan terlebih dahulu. Dalam arti konselor menentukan salah satu masalah yang paling darurat, baik berkaitan waktunya maupun dampak negatif yang bakal diderita apabila tidak segera ditanggulangi.

b. Diagnosis

Diagnosis merupakan upaya konselor mendalami dan mengungkapkan:

- 1) Latar belakang permasalahan atau faktor faktor penyebab munculnya masalah;
- 2) Menganalisis faktor faktor penyebab masalah dan menentukan faktor utamanya.

c. Solusi

Setelah konselor berhasil menemukan faktor penyebab utamanya maka tugas konselor adalah mencari solusi bagi pengentasan permasalahan individu yang sedang dialami.

d. Tindak Lanjut / *Follow Up*

Walau klien telah melakukan solusius yang telah diprogramkan oleh konselor secara seksama, namun karena berbagai hambatan baik dari dalam diri maupun dari luar, membuat hasilnya belum maksimal, maka konselor berkewajiban segera membuat program tindaklanjut dengan jalan keluar yang baru yang disesuaikan dengan kondisi hambatan yang ada.

Pada tahap akhir ini, biasanya ditandai oleh beberapa hal

- 1) Menurunnya tingkat rasa kecemasan pada diri klien;
- 2) Perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamis;

- 3) Klien memiliki pemahaman baru tentang masalah kecemasan yang dihadapi;
- 4) Adanya rencana perubahan persepsi baru terhadap kecemasan secara lebih jelas”.¹²

PERISTIWA KECEMASAN

Kecemasan

Kecemasan adalah keadaan emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan kegelisahan, ketidakenakan, kekhawatiran, ketakutan yang tidak mendasar dan subjektif ketika menghadapi sesuatu yang mengancam dirinya.

Pernyataan Golber bahwa “Perasaan kegelisahan, takut akan bahaya yang mengancam itulah sebagai penyebab utama kecemasan seseorang”. Kecemasan membuat seseorang dalam kondisi tegang dan gugup. Kedua hal ini sangat berpengaruh terhadap syaraf perut dan bahkan bisa mengubah keseimbangan hormon yang ada di dalam perut dari yang tadinya normal menjadi tidak normal.

1. Bentuk Bentuk Kecemasan

Dalam hal ini Spilberger dalam kutipan Slamet berkomentar bahwa kecemasan itu dapat mengambil bentuk sebagai:

a. *Trait Anxiety*

Kecemasan sebagai suatu *trait* (ancaman) artinya muncul kecenderungan diri pada seseorang pencemas dirinya merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan dalam katagori ini lebih disebabkan oleh kondisi kepribadian individu yang mempunyai potensi cemas dibandingkan dengan individu lainnya.

b. *State Anxiety*

Kondisi dimana terjadi kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya aktivitas sistem syaraf otonom, sebagai suasana yang berhubungan dengan situasi lingkungan khusus.

c. Pengaruh buruk kecemasan terhadap diri

Pengaruh Negatif terhadap Fisik

1) Kecemasan yang dipelihara pada akhirnya menyebabkan timbulnya luka dan nanah di (maag) area perut seseorang. Keadaan ini digarisbawahi

oleh Yoseph P. Montague dalam kutipan Dale Carnegie, yang menyatakan bahwa “Anda tidak akan mendapatkan penyakit maag dari apa yang dimakan, melainkan mendapat penyakit itu dari apa yang memakan Anda”.

2) Alvarez dari Mayo Clinic juga menyatakan bahwa ketakutan, kecemasan, kebencian, keegoisan, serta ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan dunia nyata adalah penyebab terbesar dari penyakit perut dan luka yang dideritanya. Nanah dan luka diperut bisa membunuh Anda”.¹³

3) Tempat tidur di Mayo Clinic, setengahnya ditempati oleh pasien-pasien yang memiliki masalah gangguan syaraf. Permasalahan syaraf mereka bukan disebabkan syaraf mereka buruk secara fisik, namun lebih disebabkan oleh kesia-siaan emosional, kegelisahan, frustrasi, ketakutan, kecemasan, kekalahan, dan keputusasaan.

4) Kecemasan bahkan bisa membuat orang yang paling tangguh pun bisa jatuh sakit

5) Dale Carnegie menyatakan bahwa ilmu kedokteran sampai saat ini belum dapat mengatasi sepenuhnya terhadap penyakit jiwa dan fisik (psikosomatik) ini yang bukan disebabkan oleh virus atau kuman, tetapi oleh emosi, kecemasan, ketakutan, kebencian, frustrasi, dan keputusasaan. Korban penyakit emosional ini meningkat setiap tahunnya dengan kecepatan yang tinggi.¹⁴

6) Alexis Carrel memprediksi bahwa penyakit emosional berupa kecemasan merupakan sebuah penyakit yang selama tiga puluh tujuh tahun terakhir ini memiliki efek menghancurkan sepuluh ribu kali lipat lebih ganas dibandingkan dengan penyakit cacar.

7) Bila kecemasan tidak segera dihentikan akan terkena penyakit komplikasi antara lain: gangguan jantung, penyakit maag, diabetes, dan radang sendi.

8) Mempercepat tanda tanda penuaan terutama pada wajah karena ekspresi wajah menjadi kaku, kerut wajah menjadi jelas dan bisa menimbulkan berbagai macam penyakit kulit.

Adapun Calhoun dan Acocella (1995) menyatakan bahwa individu yang mengalami kecemasan akan menampilkan reaksi:

a. Reaksi Emosional

Yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri, atau orang lain.

b. Reaksi Kognitif

Yaitu berupa ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih, sehingga mengganggu konsentrasi dalam memecahkan masalah dan tuntutan lingkungannya.

c. Reaksi Fisiologis

Yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh kita terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini sangat berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh, sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat dan tekanan darah meningkat.¹⁵

Adapun menurut analisis Blackburn dan Davidson terhadap gangguan fungsional kecemasan menyatakan bahwa:

| Simptom Psikologis | Keterangan |
|--------------------|---|
| Suasana Hati | Kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang |
| Pikiran | Khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri tidak berdaya atau sensitif |
| Motivasi | Menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan diri |
| Perilaku | Gelisah, gugup, waspada berlebihan |
| Gerakan Biologis | Gerakan atomatis meningkat, berkeringat, gemetar pusing, berdebar-debar, mual-mual, mulut kering |

d. Faktor Faktor Penyebab Kecemasan

Adapun faktor penyebab munculnya kecemasan seseorang lebih disebabkan oleh “faktor kesulitan, kebingungan dan ancaman sebagai penyebab utama kecemasan”.

Bagi seseorang yang sedang mengalami problem kehidupan yang berat dan dirinya tidak memiliki kemampuan untuk mengantisipasi dan memecahkannya, seseorang akan merasakan suatu kecemasan yang kuat, ia akan sangat khawatir bila problemnya akan berdampak negatif dan serius terhadap diri ataupun keluarganya. Seseorang yang merasa cemas yang amat dalam biasanya disebabkan sikap yang berlebihan dalam menanggapi suatu

objek masalah yang dirasakan atau dipikirkan akan merugikan atau membahayakan diri walau tanpa didukung oleh data yang akurat, tanpa mengidentifikasi masalah yang dicemaskan, faktor-faktor penyebabnya, dan tanpa menganalisis faktor utamanya terlebih dahulu, sehingga mengalami kesulitan dalam mengambil langkah solusinya. Ketidakmampuan seseorang inilah yang memunculkan rasa kecemasan dalam dirinya.

e. **Konseling Terhadap Problem Kecemasan**

Dengan menelaah tentang berbagai faktor penyebab dan dampak negatif yang begitu buruk bagi pencemas yang berlebihan dimaksud, berikut dipaparkan solusi yang profesional dan proporsional melalui:

1. Ramalah dalam kutipan Triantoro Safaria merekomendasikan cara mengatasi kecemasan yang berlebihan sebagai berikut.

a. **Pengendalian diri**

Seseorang yang sedang merasakan kecemasan yang tinggi harus berusaha mengendalikan diri dari berbagai keinginan pribadi yang tidak sesuai lagi dengan kondisinya.

b. **Dukungan**

Seseorang yang mengalami kecemasan harus segera mencari dukungan keluarga atau teman untuk membantu menguatkan mental demi meminimalisir kecemasan yang sedang menderanya.

c. **Tindakan fisik**

Untuk mengatasi rasa kecemasan seseorang dianjurkan untuk memperbanyak melakukan aktivitas fisik seperti menanam tanaman yang menjadi hobinya, memancing ikan di sungai, berolahraga yang menjadi hobinya secara teratur, dengan melakukan banyak aktivitas akan dapat menghilangkan kecemasannya.

d. **Tidur yang cukup**

Seseorang yang mengalami kecemasan disarankan untuk istirahat atau tidur secukupnya. Tidur yang cukup berarti diri seseorang dapat memenuhi hak badan untuk istirahat. Dengan terpenuhi istirahat dengan tidur akan dapat memulihkan dan mengembalikan segala ketegangan syaraf maupun otot, pikiran dan perasaan menjadi netral kembali.

e. **Mendengarkan musik**

Seseorang yang sedang cemas, direkomendasikan untuk lebih banyak hidup mendengarkan musik yang disukai. Dengan demikian akan dapat berkontribusi menghilangkan rasa kecemasannya.

f. Konsumsi Makanan

Bagi seseorang yang sedang mengalami kecemasan, disarankan untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang. Dengan memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh akan dapat berkontribusi dalam meningkatkan metabolisme fisik dan dapat menghindarkan dari rasa kecemasannya.¹⁶

g. Menyibukkan diri dengan beraktivitas

Pasteur, seorang ilmuwan besar yang sedang mencari “kedamaian hati” ternyata ia menemukannya saat berada di perpustakaan dan laboratorium. Biasanya orang yang berada di perpustakaan dan laboratorium terlalu sibuk dengan pekerjaannya sehingga bisa mengusir rasa cemas. Mengapa dengan menyibukkan diri bisa membantu menghilangkan kecemasan? Hal ini disebabkan oleh sebuah hukum yang paling mendasar yang ditemukan dalam ilmu psikologi yang merumuskan bahwa “hampir tidak mungkin bagi pikiran manusia untuk bisa berpikir lebih dari satu hal pada saat yang bersamaan”.¹⁷

Bagi setiap orang yang tergoncang oleh kecemasan dan stres, akan lebih baik dipenuhi dengan aktivitas di luar rumah seperti memancing di sungai, berburu, bermain bola, golf, berfoto, berkebun, berdansa, dan sebagainya. Dengan demikian, tidak ada waktu berpikir dan merasakan kecemasan yang dialaminya atau pengalaman buruknya. “Bekerja atau beraktivitas tinggi” adalah sebagai obat (pil ampuh) menghilangkan rasa kecemasan.¹⁸

h. Masrohim Salabi merekomendasikan cara mengatasi kecemasan adalah:

1. Jangan tenggelam dalam rasa putus asa dalam upaya menggapai cita cita, dan jangan berburuk sangka terhadap segala sesuatu yang akan terjadi tentang jawaban dari harapan kita. Semua itu diserahkan kepada Tuhan, karena semua keputusan dan jawaban terhadap harapan manusia adalah dari Tuhan.

2. Jangan dihiraukan perasaan kecemasan dan jangan mendramatisir diri ke dalam kengerian dan kesulitan. Karena perasaan cemas yang ada adalah semata-mata ciptaan pikiran yang negatif (*su'udhon*) belaka, yang sebenarnya hantu itu adalah Anda sendiri yang menciptakannya dalam pikiran maupun perasaannya sendiri.

3. Terimalah masukan dari orang lain sebagai bagian kekuatan diri anda dalam menghadapi hal yang dicemaskan itu. Dengan demikian, Anda

sendiri akan mampu melepaskan diri dari pikiran dan perasaan yang negatif tersebut.

4. Turunkan pikiran dan perasaan yang tegang itu ke dalam tingkat yang rendah atau ke titik nol.

5. Berbaringlah dengan rileks sambil mendengarkan musik instrumen yang bersuara lembut. Semua itu agar pikiran dan perasaan bisa istirahat tenang.¹⁹

i. Banyak berzikir Kepada Allah

1. Melakukannya dengan penuh *tadarruk* (dengan suara yang pelan, lembut dan dengan sikap rasa rendah diri). Sebagaimana Firman Allah Surat al-A'raaf ayat 205:

“Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu Termasuk orang-orang yang lalai”.

2. Menggunakan *lafadh dzikir* sesuai dengan yang dituntunkan syara' dan menyesuaikan yang dibaca dengan waktu, tempat serta situasi.

Berzikir akan memberikan efek yang dalam bagi seorang hamba. Allah akan menyediakan ampunan dan pahala yang banyak bagi hamba yang banyak berzikir. Zikir bila dilakukan sebagai kebiasaan, setiap saat akan dapat membentengi diri dari segala bencana. Dengan banyaknya hamba berzikir akan dapat menunda datangnya hari kiamat.²⁰

j. Berdoa. Hadis Riwayat Imam Turmudzi, Rasulullah bersabda: “Tidak ada yang bisa menolak ketentuan Allah kecuali doa. Dan tidak ada yang bertambah pada umur kecuali kebaikan (yang banyak)”.²¹

Menurut Dadang Hawari bahwa bagi klien yang sedang mengalami rasa kecemasan yang teramat sangat, di samping diberikan obat anti kecemasan juga disarankan untuk senantiasa berdoa dengan mengacu pada Surat an-Nas ayat 1-6: “*Katakanlah: “Aku berlindung kepada Tuhan (yang memelihara dan menguasai) manusia. raja manusia. sembah manusia. dari kejahatan (bisikan) syaitan yang biasa bersembunyi, yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia, dari (golongan) jin dan manusia”.*”²² HR.Abu Dawud, Imama Nasa'i, Turmudzi dan Al Hakim, dimana Rasul bersabda: “*Aku berlindung dengan kalimat Allah yang sempurna dari amarah dan siksa-Nya, dari kejahatan hamba-Nya, dan dari bisikan setan serta kehadirannya, sesungguhnya setan itu tidak akan memberi madharat*”.²³

PENUTUP

Kecemasan merupakan kondisi emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, panik, pikiran obsesif tak terkendali, bisa terganggu terus-menerus oleh pengalaman traumatis, serta gangguan fisiologis yang kadang dialami pada tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan muncul bisa disebabkan oleh tekanan lingkungan, emosi, serta kondisi fisiologis yang tidak stabil. Kecemasan yang tak terkendalikan membuat seseorang menuju pada tingkat stres atau bahkan depresi. Mengingat peristiwa kecemasan itu bisa menghambat dan mengganggu kehidupan seseorang, maka layanan konseling memberikan solusinya: mengendalikan diri jangan sampai tenggelam dalam kecemasan, butuh istirahat/*refreshing* yang cukup, memperbanyak kesibukan yang disukai, berzikir sebagai upaya menciptakan ketenangan batin, dan selalu berdoa memohon perlindungan dari Yang Maha Kuasa.

ENDNOTES

¹ Andi Mappeare, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2002), hlm. 12.

² Prayitno, *Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), hlm. 31.

³ Antony Yeo, *Konseling Suatu Pendekatan Pemecahan Masalah*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 1994), hlm. 19.

⁴ Setzer & Stone, *Fundamentals of Counseling*, (Boston: Hough Company, 2002), hlm. 88.

⁵⁶ Andi Mappeare, *Opcit.* hlm. 48.

⁷ Carl Rogers, *Client Centred Therapy*, (Boston: Houghton Mifflin Company, 1951), hlm. 195.

⁸ Andi Mappeare, *Opcit.* hlm. 46-50.

⁹ Yoana E. Pravitasari, dkk., *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, (Yogyakarta: Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM, 2002), hlm. 7-10.

¹⁰ Lawrence Brammers, *Therapeutic Psychology and Counseling Fundamentals*, hlm. 13.

¹¹ Mamat Supriatna, *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), hlm. 260.

¹² Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), hlm. 317.

¹³ Mashudi, Farid, 2012, *Psikologi konseling*, (Yogyakarta: Penerbit IRCiSoD, 2007), hlm. 47.

¹⁴ Dale Carnegie, *Mengatasi Rasa Cemas dan Depresi Guna Meraih Motivasi Kuat dalam Memulai Hidup*, (Yogyakarta: Penerbit THINK, 2007), hlm.48.

¹⁵ *Ibid.*, hlm. 50.

¹⁶ Safaria Triantoro, dkk., *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm. 55.

¹⁷ Triantoro Safari, *Opcit.*, hlm. 54.

¹⁸ Dale Carnegie, *Opcit.*, hlm. 86.

¹⁹ *Ibid.*, hlm. 88.

²⁰ Masrohing Salabi, *Mengatasi Kogoncangan Jiwa*, (Bandung: PT Remaja Rosda karya, 2001) hal. 6.

²¹ M. Solihin, *Terapi Sufistik Penyembuhan Penyakit Kejiwaan dalam Perspektif Tasawuf*, (Bandung: Penerbit Pustaka Setia, 2004), hlm. 49.

²² Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Tinjauan Hadis Nabi* (Jakarta: Mustaqim, 2003), hal. 432.

²³ Departemen Agama, 2004, *Alqur'an Terjemah Perkata* (Jakarta: Syaamil International, 2007), hal. 604.

²⁴ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Tinjauan Hadis Nabi* (Jakarta: Mustaqim, 2003), hal. 434.

DAFTAR PUSTAKA

Departemen Agama RI. (2000). *Alqur'an dan Terjemah Perkata*. Jakarta: Syaamil International.

Carnegie, Dale. (2007). *Mengatasi Rasa Cemas dan Depresi Guna Meraih Motivasi Kuat dalam Memulai Hidup*. Yogyakarta: Penerbit THINK.

Hawari Dadang, (2010). *Panduan Psikoterapi Agama Islam*, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Mashudi, Farid. (2012). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: Penerbit IRCiSoD.

Prayitno. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Prvitasari, Johannes E. dkk, (2002). *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.

Carl Rogers. (1951). *Client Centred Therapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.

Setzer & Stone. (2002). *Fundamentals of Counseling*. Boston: Houghton Company.

- Supriatna, Mamat. (2011). *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Salabi, Masrohim. (2001). *Mengatasi Kogoncangan Jiwa*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Safaria, Triantoro, dkk. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sarastika, Pradipa. (2014). *Manajemen Pikiran Untuk Mengatasi Stress, Depresi, Kemarahan, Kecemasan*. Yogyakarta: Penerbit Araska.
- Solihin, M. (2004). *Terapi Sufistik Penyembuhan Penyakit Kejiwaan dalam Perspektif Tasawuf*, Bandung: Penerbit Pustaka Setia.
- Tohirin. (2011). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yeo, Antony. (1994). *Konseling Suatu Pendekatan Pemecahan Masalah*, Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Usman Najati, Muhammad. Terj. Wawan Djunaedi Soffandi. (2003). *Psikologi dalam Tinjauan Hadist Nabi*. Jakarta: Mustaqim.