

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

2.1 Tinjauan Pustaka

Penelitian Bernandha, Titin, Nursalim, dan Denok¹ bertujuan untuk menguji penggunaan strategi perubahan pola berpikir siswa untuk mengurangi kecemasan siswa ketika mendapat panggilan ke ruang Bimbingan Konseling. Metode yang digunakan untuk pengumpulan data adalah dengan menyebar angket yaitu untuk mengidentifikasi siswa yang mengalami kecemasan ketika mendapat panggilan ke ruang Bimbingan dan Konseling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 7 orang siswa yang memiliki kecemasan tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi perubahan pola berpikir dapat mengurangi kecemasan siswa ketika mendapat panggilan ke ruang bimbingan pada siswa kelas X-7 SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya.

Penelitian Bernandha, Titin, Nursalim, dan Denok berbeda dengan penelitian penulis. Perbedaannya terletak pada metode yang digunakan Bernandha dkk yaitu pengumpulan data dengan penyebaran angket, sedangkan persamaannya terletak pada tema penelitian yaitu tentang kecemasan siswa SMA.

Penelitian Rasman² bertujuan untuk menghasilkan model konseling kelompok eksistensial humanistik untuk mengurangi kecemasan siswa menentukan arah peminatan. Metode yang digunakan adalah *research and development* dengan subjek penelitian berjumlah 10 orang yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Hasil

¹ Bernandha Arvendho dan Prodi Bk, "PENGUNAAN STRATEGI PENGUBAHAN POLA BERPIKIR UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA KETIKA MENDAPAT PANGGILAN KE RUANG BIMBINGAN DAN KONSELING" 3 (2013): hlm. 42-47.

² Rasman Sastra Wijaya, "MODEL KONSELING KELOMPOK EKSISTENSIAL HUMANISTIK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA MENENTUKAN ARAH PEMINATAN SMA NEGERI SEMARANG," 2014, hlm. 83-89.

penelitian ini menunjukkan bahwa model konseling kelompok eksistensial humanistik terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan siswa menentukan arah peminatan.

Penelitian Rasman berbeda dengan penelitian penulis. Perbedaannya terletak pada metode yang digunakan Rasman yaitu menggunakan *research and development*, sedangkan persamaannya terletak pada tema penelitian yaitu tentang mengurangi kecemasan siswa.

Penelitian Dian³ bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan bimbingan kelompok dan tingkat kecemasan komunikasi interpersonal siswa serta menguji keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal siswa di SMP Negeri Pontianak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang siswa yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model bimbingan kelompok dengan teknik self management efektif untuk mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal siswa.

Penelitian Dian berbeda dengan penelitian penulis. Perbedaannya terletak pada metode yang digunakan Dian yaitu menggunakan metode penelitian dan pengembangan, sedangkan persamaannya terletak pada tema penelitian yaitu tentang mengurangi kecemasan siswa.

Penelitian Sammy, Anita, dan Theresia⁴ bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa SMA Negeri 5 Ambon dalam menghadapi Ujian Nasional.

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan desain potong lintang. Pengumpulan data

³ Dian Mayasari, "PENGEMBANGAN MODEL BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECEMASAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA SMP NEGERI PONTIANAK," 2015, hlm. 15-22.

⁴ Sammy A. Walasary, Anita E. Dundu, dan Theresia Kaunang, "TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA KELAS XII SMA NEGERI 5 AMBON DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL," *e-CliniC* 3, no. 1 (23 Januari 2015): hlm. 510-515, <https://doi.org/10.35790/ecl.3.1.2015.7822>.

menggunakan kuesioner data sosiodemografik dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 150 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan yang paling banyak dialami oleh kelompok umur 17 tahun dengan jenis kelamin perempuan.

Penelitian Sammy, Anita, dan Theresia berbeda dengan penelitian penulis. Perbedaannya terletak pada metode yang digunakan Sammy dkk yaitu dalam pengumpulan data menggunakan kuesioner data sosiodemografik dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), sedangkan persamaannya terletak pada tema penelitian yaitu tentang kecemasan pada siswa SMA dalam menghadapi ujian nasional.

Penelitian Hamid dan Koentjoro⁵ bertujuan untuk mengembangkan pelatihan kebersyukuran sebagai alternatif pemecahan masalah kecemasan menghadapi UN pada siswa kelas XII. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain yang digunakan adalah *Untreated Control Group Design with Pretest and Posttest Sample*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan kebersyukuran dapat menurunkan kecemasan menghadapi UN pada siswa SMA.

Penelitian Hamid dan Koentjoro berbeda dengan penelitian penulis. Perbedaannya terletak pada metode yang digunakan yaitu menggunakan metode kuantitatif sedangkan penulis menggunakan metode kualitatif, persamaan dalam penelitian ini terletak pada tema penelitian yaitu tentang kecemasan siswa kelas XII SMA dalam menghadapi Ujian Nasional.

Penelitian I Putu Agus⁶ bertujuan untuk menguraikan tingkat dari kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK Prshanti Nilayam Kuta. Penelitian ini bersifat survei deskriptif. Data penelitian

⁵ Hamid Mukhlis, "Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA," t.t., hlm. 203-215.

⁶ Apriliana, "Tingkat Kecemasan Siswa SMK Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer Tahun 2018," hlm. 37-44.

dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner kecemasan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada 4 orang siswa dengan tingkat kecemasan rendah, 18 orang siswa dengan tingkat kecemasan sedang, 15 orang siswa dengan tingkat kecemasan tinggi, dan 3 orang siswa dengan tingkat kecemasan sangat tinggi.

Penelitian I Putu Agus berbeda dengan penelitian penulis. Perbedaannya terletak pada tujuan penelitian yaitu untuk menguraikan tingkat kecemasan siswa sedangkan tujuan penelitian penulis untuk mengetahui strategi guru BK dalam menangani kecemasan siswa, persamaan dalam penelitian ini terletak pada tema penelitian yaitu tentang kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional.

Penelitian Tyas dan Eva⁷ bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa saat menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK Al-Munawwariyyah Bululawang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian survei. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 44 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 26 siswa berada pada tingkat kecemasan realistik kategori sedang, 31 siswa berada pada kecemasan *neurotik* kategori sedang, dan 27 siswa berada pada kecemasan moral kategori sedang.

Penelitian Tyas dan Eva berbeda dengan penelitian penulis. Perbedaannya terletak pada metode yang digunakan yaitu menggunakan metode kuantitatif sedangkan penulis menggunakan metode kualitatif, persamaan dalam penelitian ini terletak pada tema penelitian yaitu tentang kecemasan siswa SMA/SMK dalam menghadapi Ujian Nasional.

⁷ Andriansyah dan Sari, "Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK Al Munawwariyyah Bululawang," hlm. 44-49.

Penelitian Anggia, Yessy, dan Arsyadani⁸ bertujuan untuk mendeskripsikan tentang efektivitas dari layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian di SMP Negeri 22 Kota Bengkulu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *experiment pre-test* dan *post-test one group design*, dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang siswa kelas VII C yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan sangat tinggi dalam menghadapi ujian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan yang dirasakan siswa menurun setelah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Penelitian Anggia, Yessy, dan Arsyadani berbeda dengan penelitian penulis. Perbedaannya terletak pada metode yang digunakan yaitu menggunakan *experiment pre-test* dan *post-test one group design* sedangkan penulis menggunakan metode kualitatif, persamaan dalam penelitian ini terletak pada tema penelitian yaitu tentang kecemasan siswa.

Penelitian Nurfitri dan Nuri⁹ bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan faktor penyebab kecemasan yang dirasakan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester pada mata pelajaran IPA. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan deskriptif kualitatif dan pengumpulan data menggunakan angket dan wawancara, jumlah sampel sebanyak 112 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian akhir semester berada pada tingkat kecemasan ringan dan faktor penyebab kecemasan siswa

⁸ Anggia Mareta Ireel, Yessy Elita, dan Arsyadani Mishbahuddin, "EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SISWA KELAS VII SMP N 22 KOTA BENGKULU" 1 (2018): hlm. 1-10.

⁹ . Nurfitri dan Nuri Dewi Muldayanti, "Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Akhir Semester Pada Mata Pelajaran IPA Kelas VIII Mts. Raudlatul Firdaus," *JURNAL BIOEDUCATION* 5, no. 1 (31 Mei 2018): hlm. 1-7, <https://doi.org/10.29406/1000>.

yaitu persepsi siswa tentang mata pelajaran IPA yang dianggap sulit dan waktu yang terbatas.

Penelitian Nurfitri dan Nuri berbeda dengan penelitian penulis. Perbedaannya terletak pada tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui faktor penyebab kecemasan sedangkan tujuan penelitian penulis untuk mengetahui strategi guru BK menghadapi kecemasan siswa, persamaan dalam penelitian ini terletak pada tema penelitian yaitu tentang kecemasan siswa.

Penelitian Meihua dan Li¹⁰ bertujuan untuk mengetahui efek kecemasan terhadap tes Bahasa Inggris pada mahasiswa kelas pascasarjana di berbagai universitas bergengsi di Shenzhen China. Dalam penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 324 mahasiswa, metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa terhadap bahasa asing khususnya Bahasa Inggris merupakan masalah yang penting karena mahasiswa memiliki kekhawatiran dalam menghadapi kelas Bahasa Inggris dan tes Bahasa Inggris.

Penelitian Meihua dan Li berbeda dengan penelitian penulis. Perbedaannya terletak pada metode yang digunakan yaitu menggunakan metode kuantitatif sedangkan penulis menggunakan metode kualitatif, persamaan dalam penelitian ini terletak pada tema penelitian yaitu tentang kecemasan.

¹⁰ Meihua Liu dan Li Xiangming, "Changes in and Effects of Anxiety on English Test Performance in Chinese Postgraduate EFL Classrooms," *Education Research International* 2019 (20 Oktober 2019): hlm. 1-12, <https://doi.org/10.1155/2019/7213925>.

2.2 Landasan Teori

2.2.1 Strategi

a. Pengertian Strategi

Strategi merupakan sejumlah keputusan dan aksi yang ditujukan untuk mencapai suatu tujuan dalam menyesuaikan sumber daya organisasi dengan peluang serta tantangan yang dihadapi pada lingkungan industrinya.¹¹

Kata “strategi” dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki beberapa arti, yaitu :

- 1) Ilmu dan seni mengembangkan semua sumber daya bangsa untuk melaksanakan kebijaksanaan tertentu dalam perang dan damai.
- 2) Ilmu dan seni memimpin bala tentara untuk menghadapi musuh dalam keadaan perang atau dalam keadaan menguntungkan.
- 3) Rencana yang cermat terkait kegiatan untuk mencapai sasaran khusus.¹²

Menurut Johnson dan Scholes, strategi merupakan arah dan ruang lingkup dari sebuah organisasi atau lembaga dalam kurun waktu jangka panjang yang mencapai keuntungan melalui konfigurasi dari sumber daya dalam lingkungan yang menantang demi memenuhi kebutuhan pasar serta suatu kepentingan.

¹¹ Mudjarad Kuntjoro, *Strategi Bagaimana Meraih Keunggulan Kompetitif* (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm. 12.

¹² “Undang-undang RI No. 20, 2003 tentang Sisdiknas,” t.t.

Menurut Morrissey, strategi merupakan proses untuk menentukan arah yang harus dituju oleh perusahaan supaya dapat tercapai segala misinya. Sedangkan menurut A. Halim, strategi merupakan cara dari sebuah lembaga atau organisasi dalam mencapai tujuan yang sesuai dengan peluang dan ancaman lingkungan sekitar yang dihadapi serta kemampuan dari internal dan sumber daya.¹³

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa strategi merupakan serangkaian keputusan, rencana, atau upaya yang dilakukan oleh Guru Bimbingan dan Konseling dalam menangani kecemasan yang dirasakan siswa di sekolah.

2.2.2 Bimbingan dan Konseling

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Pada istilah “Bimbingan dan Konseling” terdapat dua suku kata, yakni “bimbingan” dan “konseling”. Menurut Jones,¹⁴ bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam membuat suatu keputusan atau pilihan yang tepat untuk penyesuaian hidup individu tersebut. Tujuan dasar dari bimbingan adalah mengembangkan setiap individu agar dapat memecahkan permasalahannya sendiri serta mampu menentukan keputusan yang sesuai dengan dirinya sendiri.

¹³ Faisal Afif, *Strategi Menurut Para Ahli* (Bandung: Angkasa, 1984), hlm. 9.

¹⁴ J.J Jones, *Secondary School Administration* (new York: McGraw Hill Book Company, 1963), hlm. 25.

Menurut Rochman Natawidjaja,¹⁵ bimbingan ialah suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan agar individu dapat lebih memahami dirinya, sehingga individu tersebut akan sanggup mengarahkan dirinya dan bertindak dengan wajar sesuai dengan keadaan lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, dan kehidupan pada umumnya.

Menurut Bimo Walgito,¹⁶ bimbingan adalah suatu pertolongan yang menuntun. Maksud dari pengertian tersebut adalah dalam memberikan bimbingan, apabila keadaan menuntut maka kewajiban seorang pembimbing adalah memberikan arahan kepada yang dibimbingnya.

Menurut Shertzer dan Stone¹⁷ mengartikan bimbingan sebagai suatu proses yang diberikan kepada individu agar individu tersebut dapat memahami dirinya dan dunianya.

Selanjutnya pengertian konseling menurut Prayitno dan Erman Amti¹⁸ adalah pemberian bantuan yang dilakukan melalui proses wawancara oleh seorang ahli atau biasa disebut konselor kepada individu yang sedang mengalami masalah atau disebut dengan klien, dengan tujuan masalah yang dihadapi klien dapat teratasi.

Sedangkan menurut Winkel,¹⁹ konseling merupakan serangkaian kegiatan yang paling pokok dalam proses bimbingan yang dilakukan secara tatap muka untuk membantu klien/konseli

¹⁵ Natawidjaja Rochman, *Pendekatan-pendekatan dalam Penyuluhan Kelompok* (Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikdasmen, 1987), hlm. 37.

¹⁶ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir)* (Yogyakarta: Andi, 2010), hlm. 6.

¹⁷ Shertzer dan Stone, *Fundamentals of Guidance*, Fourth Edition (Boston: Houghton Mifflin Company, 1981), hlm. 40.

¹⁸ Prayitno dan dkk, *Pedoman Khusus Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Depdiknas, 2004), hlm. 105.

¹⁹ Winkel W.S, *Psikologi Pengajaran* (Jakarta: Grasindo, 1991).

agar mampu bertanggung jawab sendiri terhadap permasalahan atau persoalan yang sedang dihadapi klien/konseli tersebut.

Dari definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan merupakan bantuan atau pertolongan yang diberikan seseorang kepada orang lain yang memerlukan bantuan atau pertolongan tersebut. Dalam prosesnya tidak ada unsur paksaan, tetapi lebih menekankan pada peran individu itu sendiri dalam menentukan keputusan atau pilihannya yang sesuai dengan potensi individu tersebut.

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling

Menurut Cribbin²⁰ tujuan bimbingan dan konseling adalah :

- 1) Pengembangan diri secara maksimal (*maximum self development*)

Dalam hal ini peserta didik atau konseli akan diarahkan untuk mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam diri peserta didik atau konseli itu sendiri secara optimal melalui proses bimbingan dan konseling.

- 2) Arah diri yang sepenuhnya (*ultimate self direction*)

Peserta didik atau konseli diharapkan mampu mengarahkan diri kepada sikap mental dan kehidupan yang lebih baik lagi.

- 3) Memahami diri (*self understanding*)

Melalui proses bimbingan dan konseling yang diberikan, diharapkan mampu memahami keberadaan dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimilikinya.

²⁰ Hibana S. Rahman, *Bimbingan & Konseling Pola 17* (Yogyakarta: UCY Press, 2003), hlm. 18-19.

4) Penyesuaian (*adjustment*)

Melalui proses bimbingan dan konseling, peserta didik atau konseli diharapkan mampu menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya, baik itu lingkungan sekolah, keluarga, dan lingkungan masyarakat.

5) Belajar dengan optimum di sekolah (*optimum school learning*)

Peserta didik diarahkan untuk dapat belajar secara efektif dan efisien dalam memanfaatkan potensi yang dimiliki masing-masing peserta didik secara optimal, sehingga dengan diberikannya arahan seperti itu peserta didik dapat mencapai prestasi yang memuaskan.

Menurut Andi Mapiare²¹ tujuan bimbingan dan konseling secara hirarki adalah sebagai berikut :

- 1) Memiliki kemampuan untuk memahami diri, menerima diri dan mengarahkan diri.
- 2) Memiliki kemampuan diri dalam memecahkan masalah, membuat pilihan dan mengadakan penyesuaian terhadap diri dan lingkungannya.
- 3) Mencapai kesejahteraan mental secara optimal.

²¹ Andi Mapiare, *Pengantar Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Surabaya: Usaha Nasional, 1984).

Sedangkan tujuan umum bimbingan dan konseling menurut Dewa Ketut Sukardi²² antara lain :

- 1) Kehidupan yang efektif dan produktif.
- 2) Kesanggupan hidup bersama orang lain.
- 3) Optimalisasi potensi yang dimiliki (kesesuaian antara cita-cita dan kemampuannya).
- 4) Kebahagiaan hidup pribadi.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

- 1) Memahami diri

Peserta didik akan diarahkan untuk mampu memahami dirinya sendiri, khususnya memahami kemampuan yang dimilikinya.

- 2) Menyesuaikan diri

Peserta didik akan diarahkan untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

- 3) Mengembangkan diri

Peserta didik akan diarahkan untuk mampu mengembangkan kemampuan yang dimilikinya seoptimal mungkin. Pengembangan diri ini merupakan inti dari layanan bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling bukan hanya menangani siswa

²² Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan dan Penyuluhan*, Cetakan I (Jakarta: Rineka Cipta, 1995).

yang bermasalah saja, tapi juga membantu para siswa untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki siswa tersebut. Pengembangan diri yang dilakukan secara optimal diharapkan dapat mengantarkan seseorang menuju kesuksesan.

c. Fungsi Bimbingan dan Konseling

Menurut buku *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*²³, fungsi bimbingan dan konseling yaitu sebagai berikut :

1) Fungsi Pemahaman

Fungsi pemahaman merupakan fungsi dari bimbingan dan konseling yang membantu konseli untuk dapat memahami dirinya dan lingkungannya. Berdasarkan pemahaman ini, konseli diharapkan dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya secara optimal dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

2) Fungsi Fasilitas

Dalam fungsi ini, layanan bimbingan dan konseling dapat memberikan kemudahan terhadap konseli untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada seluruh aspek yang ada dalam diri konseli.

3) Fungsi Penyesuaian

Fungsi penyesuaian merupakan fungsi dari bimbingan dan konseling dalam upaya membantu konseli agar dapat

²³ ABKIN, *Penataan Pendidikan Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal* (Bandung: PPB FIP UPI Bandung, 2008), hlm. 200.

beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

4) Fungsi Penyaluran

Fungsi penyaluran merupakan fungsi bimbingan dan konseling dalam upaya membantu konseli untuk memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan atau program studi, serta meningkatkan penguasaan karir atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian konseli. Pada fungsi ini, konselor perlu untuk bekerja sama dengan pendidik baik di dalam maupun di luar lembaga pendidikan.

5) Fungsi Adaptasi

Fungsi adaptasi merupakan fungsi bimbingan dan konseling yang membantu konseli dalam beradaptasi baik dengan pelaksana pendidikan, kepala sekolah/kepala penyelenggara Paket B dan staf, konselor, dan tutor sesuai dengan latar belakang pendidikan, minat, kemampuan bahkan kebutuhan konseli itu sendiri.

6) Fungsi Pencegahan (*Preventif*)

Fungsi pencegahan merupakan fungsi bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan usaha yang dilakukan konselor untuk mengantisipasi berbagai macam masalah yang memungkinkan terjadi dan berusaha untuk mencegah hal itu terjadi agar konseli tidak mengalaminya. Dari fungsi ini, konselor dapat memberikan bimbingan kepada konseli terkait cara menghindari diri dari perbuatan atau kegiatan yang

membahayakan diri konseli. Teknik yang dapat digunakan yaitu pelayanan orientasi, informasi, dan bimbingan kelompok. Beberapa masalah yang perlu untuk diinformasikan pada konseli guna mencegah terjadinya perilaku yang tidak diharapkan, seperti minuman keras, merokok, penyalahgunaan obat-obatan, *drop out*, pergaulan bebas, serta penyalahgunaan internet.²⁴

7) Fungsi Perbaikan

Fungsi perbaikan merupakan fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli agar dapat memperbaiki kekeliruan atau kesalahan dalam berpikir, berperasaan, dan bertindak. Dalam hal ini, konselor melakukan intervensi kepada konseli agar memiliki pola pikir yang sehat, rasional, serta memiliki perasaan yang tepat sehingga dapat membuat konseli bertindak atau berkehendak yang produktif dan normative.

8) Fungsi Penyembuhan

Fungsi penyembuhan merupakan fungsi dari bimbingan dan konseling yang bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan pada konseli yang telah mengalami masalah, baik masalah yang menyangkut aspek sosial-pribadi, belajar, dan karir. Teknik yang dapat digunakan konselor ialah konseling dan *remedial teaching*.

²⁴ ABKIN, *Penataan Pendidikan Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*.

9) Fungsi Pemeliharaan

Fungsi pemeliharaan merupakan fungsi dari bimbingan dan konseling yang membantu konseli agar dapat menjaga diri serta mempertahankan situasi kondusif yang ada pada dirinya. Fungsi ini memfasilitasi konseli supaya terhindar dari kondisi-kondisi yang dapat menyebabkan penurunan produktivitas diri konseli.

10) Fungsi Pengembangan

Fungsi pengembangan merupakan fungsi bimbingan dan konseling yang bersifat lebih proaktif dari pada fungsi-fungsi lainnya. Dalam fungsi ini, konselor berusaha untuk menciptakan lingkungan belajar atau suasana yang kondusif sehingga dapat memfasilitasi perkembangan dari konseli. Teknik yang dapat digunakan seperti pelayanan informasi, tutorial, diskusi kelompok, atau curah pendapat (*brain storming*), *home room*, dan karya wisata.

d. Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling

Menurut Bimo Walgito²⁵, prinsip-prinsip bimbingan dan konseling sebagai berikut :

- 1) Bimbingan dan konseling diberikan untuk anak-anak, orang dewasa, dan orang-orang yang sudah tua.
- 2) Bimbingan dan konseling bertujuan untuk memajukan penyesuaian dari individu.
- 3) Bimbingan dan konseling harus menyeluruh ke semua orang.

²⁵ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir)*, hlm. 12-14.

- 4) Semua guru (tutor) di sekolah seharusnya menjadi pembimbing.
- 5) Sebaiknya semua usaha pendidikan adalah bimbingan sehingga alat dan teknik mengajar juga sebaiknya mengandung dasar pandangan bimbingan
- 6) Perbedaan setiap orang harus diperhatikan.
- 7) Diperlukan pengertian yang mendalam terhadap orang yang sedang di bimbing.
- 8) Memerlukan sekumpulan catatan (*cumulative record*) tentang kemajuan dan keadaan anak.
- 9) Perlu adanya kerjasama yang baik antara instansi terkait.
- 10) Kerja sama dan pengertian orang tua sangat diperlukan.
- 11) Agar dapat berani bertanggung jawab dalam mengatasi masalahnya sendiri.
- 12) Bersifat *flexible*.

Sedangkan menurut ABKIN²⁶ prinsip-prinsip bimbingan dan konseling yaitu sebagai berikut :

- 1) Bimbingan dan konseling diperuntukkan bagi semua konseli. Prinsip ini berarti bahwa bimbingan diberikan pada semua konseli, baik yang memiliki masalah atau yang tidak memiliki sekalipun.
- 2) Bimbingan dan konseling sebagai proses individuasi. Setiap konseli memiliki sifat yang berbeda-beda dan dengan

²⁶ ABKIN, *Penataan Pendidikan Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*, hlm. 202-204.

bimbingan konseli dibantu untuk memaksimalkan perkembangan potensi yang ada di dirinya. Prinsip ini berarti bahwa yang menjadi fokus sasaran diberikannya bantuan adalah konseli meskipun bimbingan yang diberikan menggunakan teknik kelompok.

- 3) Bimbingan menekankan hal yang positif. Dalam proses bimbingan dan konseling merupakan cara untuk membangun pandangan yang positif terhadap diri sendiri, memberikan *support*, serta memberi peluang untuk berkembang.
- 4) Bimbingan dan konseling merupakan usaha bersama. Bimbingan dan konseling bukan hanya menjadi tugas konselor, melainkan tugas bagi semua elemen yang berada pada lingkungan konseli.
- 5) Pengambilan keputusan merupakan hal yang esensial dalam bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling dilakukan bukan untuk memberikan solusi, melainkan untuk memberikan arahan kepada konseli supaya dapat melakukan pilihan dan mampu mengambil keputusan.
- 6) Bimbingan dan konseling berlangsung dalam berbagai *setting* kehidupan. Bimbingan dan konseling tidak hanya diberikan di sekolah/madrasah, melainkan di setiap lingkungan konseli itu sendiri. Bidang pelayanan bimbingan dan konseling juga bersifat multi aspek, seperti aspek pribadi, sosial, pendidikan, dan pekerjaan.

e. Asas-asas Bimbingan dan Konseling

Kegiatan bimbingan dan konseling dituntut untuk memenuhi beberapa asas bimbingan. Pemenuhan terhadap asas-asas tersebut guna memperlancar pelaksanaan serta lebih menjamin keberhasilan dari layanan atau kegiatan bimbingan dan konseling. Berikut merupakan asas-asas bimbingan dan konseling :

1) Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan merupakan asas dari bimbingan dan konseling yang menuntut untuk dirahasiakannya semua data dan keterangan tentang konseli yang menjadi sasaran dari layanan atau kegiatan bimbingan dan konseling, seperti data atau keterangan yang tidak boleh dan tidak layak untuk diketahui orang lain. Dalam hal ini konselor atau guru pembimbing memiliki kewajiban penuh untuk memelihara dan menjaga semua data dan keterangan tersebut sehingga kerahasiaan dari data atau keterangan konseli benar-benar terjamin.

2) Asas kesukarelaan

Asas kesukarelaan merupakan asas dari bimbingan dan konseling yang memerlukan adanya kesukaan serta kerelaan konseli mengikuti/menjalani layanan kegiatan yang telah disediakan bagi konseli tersebut.

3) Asas keterbukaan

Asas keterbukaan merupakan asas dari bimbingan dan konseling yang memerlukan konseli untuk bersikap terbuka

dan tidak berpura-pura dalam memberikan informasi atau keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima informasi dari luar yang berguna bagi dirinya.

4) Asas kegiatan

Asas kegiatan merupakan asas bimbingan dan konseling yang memerlukan konseli untuk berpartisipasi secara aktif dalam pelaksanaan layanan atau kegiatan bimbingan dan konseling.

5) Asas kemandirian

Asas kemandirian merupakan asas dari bimbingan dan konseling yang berfokus pada tujuan umum dari layanan atau kegiatan bimbingan dan konseling, seperti konseli diharapkan dapat menjadi individu yang mengenal serta menerima dirinya sendiri, lingkungannya dan mampu mengambil keputusan sendiri.

6) Asal kekinian

Asas kekinian merupakan asas dari bimbingan dan konseling yang memerlukan objek sasaran dari layanan bimbingan dan konseling adalah permasalahan konseli sesuai dengan kondisinya sekarang.

7) Asas kedinamisan

Asas kedinamisan merupakan asas dari bimbingan dan konseling yang memerlukan isi dari layanan bimbingan dan konseling dapat selalu bergerak maju, tidak monoton, dan terus berkembang serta berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dan tahap-tahap perkembangan seiring berjalannya waktu.

8) Asas keterpaduan

Asas keterpaduan merupakan asas dari bimbingan dan konseling yang diharapkan agar berbagai layanan bimbingan dan konseling baik yang dilakukan oleh guru pembimbing maupun dari pihak lain dapat saling mendukung, harmonis, dan terpadukan sehingga kerja sama antara guru pembimbing dengan pihak-pihak yang berperan dalam layanan bimbingan dapat terus berkembang.

9) Asas kenormatifan

Asas kenormatifan merupakan asas dari bimbingan dan konseling yang memerlukan segenap layanan bimbingan dan konseling didasarkan pada nilai dan norma-norma yang ada, seperti norma agama, hukum dan peraturan, adat istiadat, ilmu pengetahuan dan kebiasaan yang berlaku di lingkungan sekitar.

10) Asas keahlian

Asas keahlian merupakan asas dari bimbingan dan konseling yang bertujuan agar layanan bimbingan dan konseling dapat dilaksanakan dengan dasar dari kaidah-kaidah profesional.

11) Asas alih tangan

Asas alih tangan merupakan asas dari bimbingan dan konseling yang bertujuan agar pihak yang tidak mampu menyelesaikan permasalahan yang dialami konseli agar mengalih tangankan permasalahan tersebut kepada pihak yang lebih ahli.

12) Asas Tut Wuri Handayani

Asas Tut Wuri Handayani merupakan asas dari bimbingan dan konseling bertujuan agar layanan bimbingan dan konseling dapat menciptakan suasana yang mengayomi agar konseli merasa aman, mengembangkan keteladanan, memberikan dorongan, serta memberikan kesempatan yang seluas-luasnya kepada konseli agar maju.²⁷

2.2.3 Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Menurut Steven Schwartz²⁸ yang menyatakan bahwa kecemasan berasal dari bahasa Latin yaitu *anxius* yang berarti penyempitan atau pencekikan. Kecemasan adalah keadaan emosional yang bersifat negatif dengan ditandai adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti jantung yang berdetak kencang, berkeringat, serta mengalami kesulitan bernapas.

Menurut Kartini Kartono²⁹ cemas merupakan bentuk dari ketidakberanian yang ditambah dengan kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Sejalan dengan pengertian Kartini Kartono, Sarlito Wirawan³⁰ juga menyatakan bahwa kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas objek serta alasannya. Sedangkan menurut

²⁷ Yenti Arsini, "KONSEP DASAR PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING DI SEKOLAH YENTI ARSINI," no. 1 (2017): hlm. 18-30.

²⁸ Stevan Schwartz S, *Abnormal Psychology: a discovery approach* (California: Mayfield Publishing Company, 2000), hlm. 139.

²⁹ Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm. 120.

³⁰ Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum* (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), hlm. 251.

Syamsu Yusuf,³¹ cemas (*anxiety*) ialah tidak berdayanya neurotik, merasa tidak aman, tidak matang, dan kurang mampu dalam menghadapi lingkungan, kesulitan dan merasa tertekan pada kehidupan sehari-hari.

Lain halnya dengan pendapat Jeffrey S. Nevid, dkk³² yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang memiliki ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang dan tidak menyenangkan, serta perasaan khawatir akan terjadi sesuatu yang buruk.

Dari berbagai pengertian kecemasan (*anxiety*) di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan kondisi emosi yang menimbulkan rasa tidak nyaman pada diri seseorang serta merasa khawatir akan terjadi sesuatu yang buruk padahal kekhawatiran tersebut belum jelas dan belum tentu terjadi.

b. Aspek-aspek Kecemasan

Menurut Gail W. Stuart,³³ aspek-aspek kecemasan tergolong ke dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, yaitu :

1) Aspek perilaku

Aspek perilaku terdiri dari gelisah, tremor, reaksi terkejut, ketegangan fisik, cenderung mengalami cedera, bicara cepat, menarik diri dari lingkungan, kurang koordinasi, menghindar, melarikan diri dari masalah, sangat waspada, hiperventilasi, dan inhibisi.

³¹ Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas* (Bandung: Maestro, 2009), hlm. 43.

³² Jeffrey S Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal*, Edisi Kelima. Jilid 1 (Jakarta: Erlangga, 2005), hlm. 163.

³³ Gail W Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (Jakarta: EGC, 2006), hlm. 149.

2) Aspek kognitif

Aspek kognitif terdiri dari konsentrasi buruk, perhatian terganggu, produktivitas dan kreativitas menurun, pelupa, bingung, mimpi buruk, sangat waspada, salah dalam memberikan penilaian, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, dan takut cedera atau kematian.

3) Aspek afektif

Aspek afektif terdiri dari tidak sabar, mudah terganggu, gugup, tegang, waspada, ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, rasa bersalah, mati rasa, dan malu.

c. Jenis-jenis Kecemasan

Menurut Freud, jenis-jenis kecemasan dibedakan menjadi tiga, yaitu :

1) Kecemasan neurosis

Kecemasan neurosis merupakan rasa cemas yang diakibatkan oleh bahaya yang tidak diketahui. Perasaan ini terletak di *ego*, tetapi timbul melalui dorongan *id*. Kecemasan neurosis bukan merupakan ketakutan pada insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi apabila suatu insting dipuaskan.

2) Kecemasan moral

Kecemasan moral terjadi dari konflik antara *ego* dan *superego*. Kecemasan moral ini dapat muncul sebab gagal untuk bersikap

konsisten pada apa yang selama ini dianggap benar secara moral. Kecemasan moral ialah rasa takut terhadap suara hati.

3) Kecemasan realistik

Kecemasan realistik adalah perasaan tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri.

Kecemasan realistik ialah rasa takut terhadap adanya bahaya nyata yang datang dari dunia luar.

Sedangkan menurut Spilberger (dalam Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra)³⁴ menjelaskan kecemasan terdiri dari dua bentuk, yaitu:

1) *Trait anxiety*

Trait anxiety merupakan rasa khawatir dan terancam yang dirasakan seseorang pada kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu lainnya.

2) *State anxiety*

State anxiety adalah kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri seseorang, seperti merasa tegang dan khawatir secara sadar dan bersifat subjektif.

³⁴ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup Anda* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 53.

d. Ciri-ciri Kecemasan

Menurut Jeffrey S. Nevid, dkk³⁵ terdapat beberapa ciri-ciri kecemasan, yaitu :

- 1) Ciri-ciri fisik, yaitu kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh gemetar, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pusing atau pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, leher atau punggung terasa kaku, sering buang air kecil, diare, merasa sensitif atau mudah marah, dan tangan menjadi dingin serta lembab.
- 2) Ciri-ciri behavioral, yaitu perilaku menghindar, dan perilaku terguncang, perilaku melekat dan dependen.
- 3) Ciri-ciri kognitif, yaitu berpikir bahwa semuanya tidak bisa dikendalikan, berpikir bahwa semua terasa sulit untuk diatasi, ketakutan akan kehilangan kontrol, pikiran terasa bercampur aduk, khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau khawatir pada sesuatu yang akan terjadi di masa depan, berkeyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi tanpa adanya penjelasan yang jelas, sulit konsentrasi, khawatir akan ditinggal sendirian, dan khawatir terhadap hal-hal yang sepele.

³⁵ Jeffrey S Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal*, Edisi Kelima. Jilid 1 (Jakarta: Erlangga, 2005), hlm. 164.

e. Gejala Kecemasan

Menurut Dadang Hawari³⁶ mengemukakan gejala kecemasan sebagai berikut :

- 1) Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang.
- 2) Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di depan umum.
- 3) Melihat masa depan dengan rasa khawatir.
- 4) Tidak mudah mengalah.
- 5) Sering menyalahkan orang lain.
- 6) Gelisah, gerakan sering serba salah, jika sedang duduk sering tidak tenang.
- 7) Sering mengeluh dan khawatir berlebihan.
- 8) Bila mengemukakan atau bertanya sesuatu sering diulang-ulang.
- 9) Jika sedang emosi sering bertindak histeris.
- 10) Sering merasa bimbang dan ragu dalam mengambil keputusan.
- 11) Mudah tersinggung dan sering mempermasalahkan hal sepele.

f. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Jeffrey S. Nevid, dkk,³⁷ faktor yang mempengaruhi kecemasan dibagi menjadi dua, yaitu :

1) Faktor individu

Faktor individu merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, seperti ketakutan akan ketidakmampuan dalam mengatasi masalah, serta ketakutan akan kehilangan kontrol.

³⁶ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi* (Jakarta: Gaya Baru, 2006), hlm. 65-66.

³⁷ Jeffrey S Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal*, Edisi Kelima. Jilid 1 (Jakarta: Erlangga, 2005).

2) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan didominasi dari luar diri individu tersebut, seperti merasa terancam terhadap orang atau peristiwa yang biasanya tidak mendapatkan perhatian, perasaan terganggu pada ketakutan terhadap sesuatu di masa depan, serta kekhawatiran ditinggal sendirian oleh orang-orang yang dirasa penting dalam hidupnya.

Sedangkan menurut Adler dan Rodman (dalam M. Nur Ghufroon & Rini Risnawati, S)³⁸ terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu :

1) Pengalaman negatif pada masa lalu

Penyebab utama dari munculnya rasa cemas yaitu munculnya rasa tidak menyenangkan tentang peristiwa yang kemungkinan dapat kembali terulang di masa yang akan datang, seperti pengalaman pernah gagal mengikuti tes.

2) Pikiran yang tidak rasional

Pikiran ini terbagi menjadi empat, yaitu :

a) Kegagalan ketastropik, yaitu adanya pemikiran dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya.

b) Kesempurnaan, yaitu harapan individu terhadap dirinya sendiri untuk berperilaku sempurna tanpa ada cacat.

³⁸ M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), hlm. 145-146.

Sempurna menjadi target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi bagi individu tersebut.

c) Persetujuan

d) Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang dilakukan secara berlebihan. Hal ini terjadi pada individu yang hanya memiliki sedikit pengalaman.

g. Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan yang dirasakan individu berbeda-beda, hal ini dibedakan dari permasalahan yang dihadapi individu itu sendiri dalam kehidupannya. Menurut Gail W. Stuart³⁹ kecemasan memiliki tingkatan, yaitu sebagai berikut :

1) Kecemasan ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan ini menyebabkan individu menjadi waspada serta meningkatkan lapang persepsinya.

2) Kecemasan sedang

Kecemasan ini memungkinkan individu untuk fokus pada hal yang penting dan mengabaikan hal yang lainnya. Kecemasan ini mempersempit lapang persepsi individu.

³⁹ Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, hlm. 144.

3) Kecemasan berat

Kecemasan ini sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung lebih fokus pada hal yang rinci dan spesifik tanpa memperdulikan hal lain.

4) Tingkat panik

Tingkat ini berhubungan dengan terperangah, rasa takut, dan teror. Pada tingkat ini individu kehilangan kendali, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional, dan individu yang sudah mengalami panik akan sulit bahkan tidak mampu melakukan sesuatu meskipun telah diberikan arahan.

h. Upaya Untuk Mengurangi Kecemasan

Dalam mengurangi kecemasan, cara terbaik adalah dengan menghilangkan sebab-sebab timbulnya rasa cemas itu. Tetapi tidak semua orang yang merasakan kecemasan mampu menangani atau mengatasi hal tersebut. Bahkan untuk mengurangi kecemasan sering dilakukan dengan cara yang tanpa disadari bukan cara yang sehat. Menurut Wiramihardja⁴⁰, solusi untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan cara :

1) Melatih (*coaching*)

Melatih (*coaching*) merupakan cara dengan memberikan petunjuk secara berulang-ulang tentang yang harus dilakukan individu apabila sedang dihadapkan pada situasi dimana

⁴⁰ Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, hlm. 172.

individu menghadapi masalah-masalah yang tidak dapat ia atasi atau tangani.

2) **Konseling**

Konseling merupakan cara yang dilakukan dengan memberikan bantuan pada individu yang berfokus pada proses dalam menemani klien atau konseli hingga muncul pemahaman emosional (*emotional insight*) dalam diri konseli sehingga dengan munculnya pemahaman emosional tersebut konseli mampu untuk memecahkan atau menyelesaikan permasalahannya sendiri.

3) **Pemberian nasihat**

Pemberian nasihat merupakan cara yang dilakukan dengan memberikan pengetahuan kepada individu terkait keadaan atau cara yang dapat individu lakukan untuk memecahkan atau menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh individu tersebut.