

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Tinjauan Penelitian Terdahulu

Penelitian ini membahas tentang penerapan konseling dalam mengatasi kecemasan bagi mahasiswa tahap penyelesaian tugas akhir pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Sumber dari penelitian yang penulis gunakan adalah kepustakaan yaitu terdiri dari beberapa referensi. Dimana referensi tersebut dijadikan sebagai bahan acuan yang berhubungan dengan skripsi yang ingin penulis teliti.

Heni Rodhotul Khusna yang berjudul “Kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling Islam dalam menyelesaikan tugas akhir di fakultas dakwah dan komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, pada tahun 2016. Penelitian ini dilatar belakangi oleh kekhawatiran dan kecemasan mahasiswa semester akhir dalam menyelesaikan studi.<sup>9</sup>

Peneliti mengambil rujukan dari penelitian oleh Heni Rodhotul Khusna karena merasa memiliki kesamaan yaitu sama-sama memiliki tujuan penelitian yakni untuk mengetahui faktor-faktor apa yang menyebabkan kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir. Adapun yang membedakan penelitian yang dilakukan Heni Rodhotul Khusna dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah meneliti tentang gejala-gejala kecemasan dan bentuk kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, sedangkan peneliti ingin menerapkan konseling *imagery* sebagai cara mengatasi kecemasan bagi mahasiswa tahap penyelesaian tugas akhir dan

---

<sup>9</sup>Heni Rodhotul Khusna, “Kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling Islam dalam menyelesaikan tugas akhir di fakultas dakwah dan komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” (Skripsi Sarjana; Bimbingan Konseling: Yogyakarta, 2016), h.10.

dari segi lokasi peneliti Heni Rodhatul Khusna melakukan penelitian di fakultas dakwah dan komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, sedangkan penulis melakukan penelitian di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.

Laksi Puri Pinandito yang berjudul “Pengaruh mental *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* pada atlet bulu tangkis di PB Prama Yogyakarta”. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Pendidikan Kepelatihan, pada tahun 2017. Penelitian ini dilatar belakangi oleh pengaruh latihan mental *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis pada atlet bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta.<sup>10</sup>

Peneliti mengambil rujukan dari penelitian oleh Laksi Puri Pinando karena merasa memiliki kesamaan pada penggunaan teknik *imagery*. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Laksi Puri Pinando dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah pengaruh metode latihan mental *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis pemula di PB Pratama Yogyakarta. Sedangkan peneliti memfokuskan kepada penerapan konseling *imagery* sebagai cara mengatasi kecemasan bagi mahasiswa tahap penyelesaian tugas akhir. Peneliti melakukan penelitian di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, sedangkan skripsi oleh Laksi Puri Pinandito melakukan penelitian di PB Pratama Yogyakarta.

## **2.2 Tinjauan Teoritis**

### **2.2.1 Perilaku Kognitif (*Behavior Cognitive Theory*)**

Konsep utama dari kognitif perilaku adalah peleburan antara pendekatan perilaku dan kognitif. Kognitif perilaku merupakan pencampuran dari strategi

---

<sup>10</sup>Laksi Puri Pinandito “Pengaruh mental *imagery* terhadap peningkatan ketetapan *smash* pada atlet bulu tangkis di PB Prama Yogyakarta” (Skripsi Sarjana; Pendidikan Kepelatihan Olahraga: Yogyakarta, 2017), h.33.

perilaku dan proses kognitif yang bertujuan untuk mencapai perubahan kognisi dan perilaku manusia. Teori kognitif perilaku didasari oleh hasil eksperimen yang melakukan investigasi tentang prinsip-prinsip tingkah laku manusia.<sup>11</sup> Kognitif perilaku merupakan teori yang dirancang, untuk membantu individu dalam mengembangkan pikiran yang positif dan mengurangi pikiran yang negatif melalui keyakinan, praktik dan agama menjadi sumber utama. Teori kognitif perilaku merupakan salah satu pendekatan yang digunakan dalam modifikasi perilaku. Modifikasi yang dimaksud adalah mengarahkan pada tujuan-tujuan untuk memperoleh tingkah laku baru yang diinginkan. Asumsi dasar dari perspektif *cognitive behavioural* ini adalah bahwa sebagian besar permasalahan perilaku, kognisi dan emosi merupakan hasil dari pembelajaran dan dapat diubah dengan adanya pembelajaran baru.<sup>12</sup>

*Cognitive Behavior Theory* adalah teori yang dikembangkan oleh Beck tahun 1976, yang konsep dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus – Kognisi – Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan dalam otak manusia, dimana proses *cognitive* akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak.<sup>13</sup> SKR yang saling berkaitan dan membentuk dalam jaringan otak manusia, dimana proses *cognitive* akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Sementara dengan adanya keyakinan bahwa

---

<sup>11</sup>Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011), h.14.

<sup>12</sup>Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung, PT. Refika Aditama, 2005), h.193-194 .

<sup>13</sup>Kasandra, Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi* (Jakarta: Kreatif Media Jakarta, 2003), h.6.

manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku, maka Teknik yang ada pada teori *Cognitive Behavior* diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memusatkan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali. Dengan merubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya dari yang negatif menjadi positif.

Bagaimana seseorang menilai situasi dan bagaimana cara mereka menginterpretasikan suatu kejadian akan sangat berpengaruh terhadap kondisi reaksi emosional yang kemudian akan mempengaruhi tindakan yang dilakukan. Demi memahami psikopatologi gangguan mental dan perilaku, *Cognitive Behavior* mencoba menguraikan penyebab sebagai akibat dari: 1) Adanya pikiran dan asumsi irasional, 2) Adanya distorsi dalam proses pemikiran manusia.<sup>14</sup> Teknik yang ada dalam teori *cognitive behavior* bertujuan untuk mengajak konseli menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi.

Kaitannya dengan kecemasan seseorang bersumber dari pikiran yang kemudian menimbulkan perilaku yang tidak sesuai harapan, gangguan-gangguan yang ada disekitarnya atau stimulus tidak mampu dikelola dengan baik dalam pikiran sehingga menghasilkan respon atau perilaku yang salah dan menyebabkan kecemasan. Dalam artian cara individu berpikir akan menghasilkan bagaimana individu tersebut merasa dan berperilaku.

---

<sup>14</sup>Kasandra, Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi* (Jakarta: Kreatif Media Jakarta, 2003), h.6.

## 2.3 Landasan Konseptual

### 2.3.1 Konseling

Konseling berasal dari bahasa Inggris *to counsel* yang secara etimologis berarti *to give advice* atau memberi saran dan nasihat. Istilah bimbingan selalu dirangkaikan dengan istilah konseling. Hal ini disebabkan karena bimbingan dan konseling itu merupakan suatu kegiatan yang integral. Konseling merupakan salah satu teknik dalam pelayanan bimbingan di antara beberapa teknik lainnya, namun konseling sebagaimana dikatakan oleh Schmuller adalah *the heart guidance program*. Selanjutnya dikatakan pula oleh Ruth Strang bahwa "*guidance is broader; counseling is a most importance tool of guidance*". Bimbingan itu luas, konseling merupakan alat yang paling penting dari usaha layanan bimbingan.<sup>15</sup>

Konseling merupakan salah satu teknik dalam pelayanan bimbingan dimana proses pemberian bantuan itu berlangsung melalui wawancara dalam serangkaian pertemuan langsung dan tatap muka antara guru pembimbing konselor dengan klien; dengan tujuan agar klien itu mampu memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu mengarahkan dirinya untuk mengembangkan potensi yang dimiliki ke arah perkembangan yang optimal, sehingga ia dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan kemandirian sosial.

#### 2.3.1.1 Fungsi Konseling

Sesuai dengan uraian sebelumnya bahwa konseling bertujuan agar individu dapat menemukan dirinya, mengenal dirinya dan mampu merencanakan masa

---

<sup>15</sup> Hallen A, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), h.9.

depannya. Konseling berfungsi sebagai pemberi layanan kepada individu agar masing-masing individu dapat berkembang secara optimal sehingga menjadi pribadi yang utuh dan mandiri. Oleh karena itu layanan konseling mengemban sejumlah fungsi yang hendak dipenuhi melalui kegiatan konseling itu sendiri. Fungsi-fungsi tersebut adalah fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, fungsi pemeliharaan dan pengembangan dan advokasi. Uraian berikut akan menjelaskan makna masing-masing fungsi bimbingan dan konseling tersebut.<sup>16</sup>

#### 1. Fungsi pemahaman

Fungsi pemahaman, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan kepentingan pengembangan peserta didik. Fungsi pemahaman ini meliputi pengalaman.

#### 2. Fungsi pencegahan

Fungsi pencegahan yaitu bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan tercegahnya atau terhindarnya peserta didik dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul yang akan dapat mengganggu, menghambat ataupun menimbulkan kesulitan, kerugian-kerugian tertentu dalam perkembangannya. Beberapa kegiatan bimbingan yang berfungsi pencegahan antara lain; program orientasi, program bimbingan karir, program pengumpulan data, program kegiatan kelompok dan lain-lain.

#### 3. Fungsi Pengentasan

Istilah fungsi pengentasan ini dipakai sebagai pengganti istilah fungsi kuratif atau fungsi terapeutik dengan arti pengobatan atau penyembuhan. Tidak dipakainya

---

<sup>16</sup>*Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), h.60.

kedua istilah tersebut karena istilah itu berorientasi bahwa peserta didik yang dibimbing (klien) adalah orang yang “sakit” serta untuk mengganti istilah “fungsi perbaikan” yang mempunyai konotasi bahwa peserta didik yang dibimbing (klien) adalah orang yang “tidak baik” atau “rusak”. Dalam pelayanan bimbingan dan konseling pemberian label atau berasumsi bahwa peserta didik atau klien adalah orang “sakit” atau “rusak” sama sekali tidak boleh dilakukan. Melalui fungsi pengentasan ini pelayanan konseling akan menghasilkan terentaskannya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami oleh peserta didik. Pelayanan bimbingan dan konseling berusaha membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi oleh peserta didik, baik dalam sifatnya, jenisnya maupun bentuknya. Pelayanan dan pendetan yang dipakai dalam pemberian bantuan ini dapat bersifat konseling perorangan atau pun konseling kelompok.<sup>17</sup>

#### 4. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan

Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan adalah fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terpeliharanya dan terkembangkannya berbagai potensi dan kondisi positif peserta didik dalam rangka perkembangan dirinya secara terarah, mantap dan berkelanjutan. Dalam fungsi ini, hal-hal yang dipandang bersifat positif dijaga agar tetap baik dan dimantapkan. Dengan demikian dapat diharapkan peserta didik dapat mencapai perkembangan kepribadian secara optimal.

---

<sup>17</sup>*Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), h.61.

## 5. Fungsi Advokasi

Fungsi Advokasi yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan teradvokasi atau pembelaan terhadap peserta didik dalam rangka upaya pengembangan seluruh potensi secara optimal.

Fungsi-fungsi tersebut diwujudkan melalui diselenggarakannya berbagai jenis layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling untuk mencapai hasil sebagaimana yang terkandung di dalam masing-masing fungsi tertentu. Setiap layanan dan kegiatan bimbingan konseling yang dilaksanakan harus secara langsung mengacu pada satu atau lebih fungsi-fungsi tersebut agar hasil-hasil yang hendak dicapainya jelas dapat diidentifikasi dan dievaluasi.<sup>18</sup> Secara keseluruhan, jika semua fungsi-fungsi itu telah terlaksana dengan baik, dapatlah peserta didik akan mampu berkembang secara wajar dan mantap menuju aktualisasi diri secara optimal pula. Keterpaduan semua fungsi tersebut akan sangat membantu perkembangan peserta didik secara terpadu pula.

### 2.3.1.2 Tujuan Konseling

Tujuan konseling adalah agar konseli dapat mengubah perilakunya ke arah yang lebih maju (*progressive behavior changed*), melalui terlaksananya tugas-tugas perkembangan secara optimal, kemandirian, dan kebahagiaan hidup. Secara khusus, tujuan konseling tergantung dari masalah yang dihadapi oleh masing-masing konseli. Jones mengemukakan setiap konselor dapat merumuskan tujuan konseling yang berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan masing-masing konseli. Sebagai contoh tujuan konseling adalah agar konseli dapat memecahkan masalahnya saat ini,

---

<sup>18</sup>Hallen A, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), h.62.

menghilangkan emosinya yang negatif, mampu beradaptasi, dapat membuat keputusan, mampu mengola krisis, dan memiliki kecakapan hidup (*lifeskills*).

Tujuan konseling dirumuskan sebagai tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang. Tujuan jangka pendek, agar konseli dapat menemukan penyelesaian masalah sekarang, sedangkan tujuan jangka panjang adalah memberikan pengalaman belajar bagi konseli untuk mengembangkan pemahaman diri yang realistis, untuk situasi baru, dan untuk mengembangkan pribadi mandiri yang bertanggung jawab.<sup>19</sup>

Contoh tujuan konseling yang spesifik ialah konseli dapat berhenti merokok, mengurangi atau menghapus rasa takut (kecemasannya), menjadi lebih asertif dengan teman sepekerjaan, menetapkan pekerjaan, belajar memperoleh teman, menyembuhkan kegagapan, mengurangi kecemasan menghadapi ujian, mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih baik, dan menyembuhkan suatu gangguan tingkah laku yang spesifik.<sup>20</sup>

Bila kita cermati tujuan konseling yang diuraikan di atas, maka pelayanan konseling seakan-akan hanya bersifat penyembuhan atau pengentasan saja, sesungguhnya dalam perkembangan saat ini tujuan konseling tidak hanya demikian, melainkan konseling juga bertujuan agar konseli setelah mendapatkan pelayanan konseling, diharapkan ia dapat menghindari masalah-masalah dalam hidupnya (*preventive*), memperoleh pemahaman diri dan lingkungannya (*understanding*), dapat melakukan pemeliharaan dan pengembangan terhadap kondisi dirinya yang sudah baik agar tetap menjadi lebih baik (*development and preservative*), dan juga dapat

---

<sup>19</sup>*Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), h.30.

<sup>20</sup>Hartono, Soedarmadji Boy, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), h.32.

melakukan pembelaan diri ke arah pencapaian semua hak-haknya sebagai pelajar atau mahasiswa maupun sebagai warga negara (*advocation*).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling amat luas, sangat ditentukan oleh perspektif konselor terhadap konseling, kebutuhan-kebutuhan konseli saat ini dan akan datang, dan keunikan masalah konseli.

### 2.3.1.3 Prinsip-prinsip Pelayanan Konseling

Pelayanan konseling terdapat prinsip yang merupakan kaidah atau ketentuan-ketentuan yang harus diperhatikan oleh konselor dalam memberikan pelayanan konseling kepada konseli, karena prinsip merupakan paduan hasil kajian teoritik dan telaah lapangan yang digunakan sebagai pedoman pelaksanaan sesuatu yang dimaksudkan.<sup>21</sup> Pelayanan konseling terdapat empat kelompok prinsip yang diuraikan sebagai berikut:

- 1) Prinsip-prinsip pelayanan konseling yang berkenan dengan sasaran pelayanan:
  - a. Konseling diberikan kepada semua individu tanpa memandang umur, jenis kelamin, suku, agama, dan status sosial ekonomi.
  - b. Konseling berurusan dengan pribadi dan tingkah laku konseli yang unik dan dinamis.
  - c. Konseling memerhatikan sepenuhnya tahap dan berbagai aspek perkembangan konseli.
  - d. Konseling memberikan perhatian utama kepada perbedaan konseli yang menjadi orientasi pokok pelayanannya.

---

<sup>21</sup>Prayitno, Erman Enti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), h.218.

- 2) Prinsip-prinsip pelayanan konseling yang berkenaan dengan permasalahan konseli:
  - a. Konseling berurusan dengan hal-hal yang menyangkut pengaruh kondisi mental/fisik konseli terhadap penyesuaian dirinya di rumah, di sekolah, serta dalam kaitannya dengan kontak sosial dan pekerjaan, dan sebaliknya pengaruh lingkungan terhadap kondisi mental dan fisik konseli.
  - b. Kesenjangan sosial, ekonomi, dan kebudayaan merupakan merupakan faktor timbulnya masalah konseli yang semuanya menjadi perhatian utama pelayanan konseling.
- 3) Prinsip-prinsip pelayanan konseling yang berkenaan dengan program pelayanan:
  - a. Konseling merupakan bagian integral dari upaya pendidikan dan pengembangan konseli, oleh karena itu program konseling harus selaras dan dipadukan dengan program pendidikan serta pengembangan peserta didik.
  - b. Program konseling harus fleksibel, disesuaikan dengan kebutuhan konseli, masyarakat, dan kondisi lembaga.
  - c. Program konseling di lembaga pendidikan, disusun secara berkelanjutan dari jenjang pendidikan yang terendah sampai tertinggi.
  - d. Terhadap isi program konseling perlu diadakan penilaian yang teratur dan terarah.
- 4) Prinsip-prinsip pelayanan konseling yang berkenaan dengan tujuan dan pelaksanaan pelayanan:
  - a. Konseling harus diarahkan untuk pengembangan konseli yang akhirnya mampu membimbing dirinya sendiri dalam menghadapi permasalahan.

- b. Proses konseling keputusan yang akan diambil dan akan dilakukan oleh konseli hendaknya atas kemampuan konseli itu sendiri, bukan karena kemauan atau desakan dari konselor atau pihak lain.
- c. Permasalahan konseli harus ditangani oleh tenaga ahli dalam bidang yang relevan dengan permasalahan yang dihadapi.
- d. Kerja sama antara konselor, guru-guru lain, dan orang tua amat menentukan hasil pelayanan konseling.
- e. Pengembangan program pelayanan konseling ditempuh melalui pemanfaatan yang maksimal dari hasil pengukuran dan penilaian terhadap konseli yang terlibat dalam proses pelayanan dan program konseling itu sendiri.<sup>22</sup>

Berdasarkan prinsip-prinsip layanan konseling yang telah dijelaskan tersebut, dapat disimpulkan bahwa prinsip layanan konseling merupakan pedoman pelaksanaan layanan konseling, adapun prinsip-prinsip yang dijelaskan sesuai dengan sasaran layanan konseling, artinya konseling diberikan kepada siapa saja yang membutuhkan. Pelayanan konseling juga diberikan sesuai dengan permasalahan konseli, baik dari segi mental atau sosial konseli. Pelayanan konseli juga dilaksanakan diberbagai program baik itu bidang pendidikan atau masyarakat, terakhir pelayanan konseling harus dilaksanakan berdasarkan tujuan yang hendak dicapai.

#### 2.3.1.4 Asas-asas Pelayanan Konseling

Pelayanan konseling adalah pekerjaan *profesional*, pelaksanaannya hendaknya selalu mengacu pada asas-asas konseling dan diterapkan sesuai dengan asas-asas konseling.

---

<sup>22</sup>Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta Rineka Cipta, 2008), h.40.

Asas-asas yang dimaksud adalah asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan dan kekinian, berikut uraian asas-asas konseling:<sup>23</sup>

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan atau disebut *confidential* merupakan perilaku konselor untuk menjaga rahasia segala data atau informasi tentang diri konseli dan lingkungan konseli berkenaan dengan pelayanan konseling. Jika konselor benar-benar melaksanakan, maka penyelenggaraan konseling akan mendapat kepercayaan dari semua pihak, terutama konseli sebagai individu yang mendapatkan pelayanan konseling. Namun sebaliknya, bila konselor tidak menjalankan asas ini, maka pelayanan konseling tidak akan mendapatkan kepercayaan dari konseli atau pihak-pihak yang memanfaatkan pelayanan konseling.<sup>24</sup>

Asas kerahasiaan merupakan asa kunci dalam upaya konseling, jika asas-asas ini benar-benar dijalankan maka penyelenggaraan konseling akan mendapatkan kepercayaan dari konseli, sehingga konseling dimanfaatkan sebaik mungkin oleh individu. Jika layanan konseling tidak memperhatikan asas tersebut, maka konseling tidak mempunyai arti lagi bahkan mungkin dihindari oleh individu.

b. Asas Kesukarelaan

Kesukarelaan artinya tidak ada paksaan. Dalam pelayanan konseling, seorang konseli secara suka rela tanpa ragu-ragu meminta konseling kepada konselor. Konseli adalah individu yang membutuhkan pelayanan konseling, karena masalahnya atau kerisaunnya, ia dengan suka rela membutuhkan konseling tanpa ada paksaan dari

---

<sup>23</sup>*Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta Rineka Cipta, 2008), h.46.

<sup>24</sup>Syamsu Yusuf, Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Rosda Karya, 2010.), h.22.

pihak lain. Di pihak konselor ia adalah seorang ahli konseling yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan, keterampilan, kepribadian, dan pengalaman yang memadai, dengan sadar, suka dan rela memberikan pelayanan konseling kepada konseli. Dengan kata lain, konselor memberikan bantuan dengan ikhlas tanpa ada yang memaksa.

#### c. Asas Keterbukaan

Proses konseling diperlukan berbagai data atau informasi dari pihak konseli, dan informasi ini hanya bisa digali bila konseli dengan terbuka mau menyampaikannya kepada konselor. Keterbukaan artinya adanya perilaku yang harus terang, jujur tanpa ada keraguan untuk membuka diri baik pihak konseli maupun konselor. Asas keterbukaan hanya bisa diwujudkan jika konselor dapat melaksanakan asas kerahasiaan, dan konseli percaya bahwa konseling bersifat rahasia.<sup>25</sup>

Keterbukaan dalam konseling hendaknya dapat dilihat dari dua arah, yaitu dari pihak konseli dan dari pihak konselor. Dari pihak konseli diharapkan dapat diketahui oleh konselor. Dari pihak konselor, keterbukaan terwujud dengan kesediaan konselor menjawab pertanyaan-pertanyaan konseli dan mengungkapkan diri konselor sendiri jika hal ini memang dikehendaki oleh konseli. Jadi proses konseling membutuhkan keterbukaan dari pihak konseli dan konselor, masing-masing harus transparan (terbuka) terhadap pihak lainnya.

#### d. Asas Kekinian

Masalah konseli yang dibahas dalam konseling adalah masalah saat ini yang sedang dialami oleh konseli, bukan masalah lampau atau masalah yang mungkin dialami di masa yang akan datang. Asas kekinian juga mengandung pengertian bahwa

---

<sup>25</sup>*Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), h.41.

konselor tidak boleh menunda-nunda pemberian bantuan. Konselor harus mendahulukan kepentingan konseli daripada yang lain. Jika konselor memiliki alasan yang kuat untuk tidak memberikan bantuan kini, maka konselor harus dapat mempertanggung jawabkan bahwa penundaan yang dilakukan justru untuk kepentingan konseli.<sup>26</sup>

Asas-asas dalam layanan konseling umpama kunci agar penyelenggaraan konseling dapat terlaksana dengan baik dan lancar, dengan menjalankan asas-asas tersebut konseli akan merasa bahwa masalah yang dialami dapat teratasi melalui layanan konseling, selain itu tidak akan muncul keraguan kepada konselor sebagai pelaksana konseling.

### **2.3.2 Teknik *Imagery***

*Imagery* mengacu pada proses merasakan dengan sangat intens, seakan-akan perasaan tersebut merupakan keadaan sebenarnya. Setiap orang memiliki kemampuan melakukan *imagery*, seperti halnya dengan yang lain.<sup>27</sup> Ini merupakan keterampilan yang harus dikembangkan dan dilatih. *Imagery* merupakan salah satu teknik yang terkait dengan keterampilan psikologis dengan melibatkan imajinasi dalam pengertian yang luas dan masing-masing hal yang tercakup di dalamnya memiliki pengertian tersendiri.<sup>28</sup> Lebih lanjut nanti menjelaskan bahwa berbagai bentuk latihan mental, menggali kembali ingatan, visualisasi dan hal sejenisnya merupakan bentuk dari *imagery* namun, *imagery* tidak terbatas pada hal-hal yang

---

<sup>26</sup>Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), h.117.

<sup>27</sup>Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Olahraga Prestasi* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2011), h.103-104.

<sup>28</sup>Monty P. Satiadarma, *Dasar-dasar Psikologi Olahraga* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2000), h.107.

disebutkan di atas satu persatu. *Imagery* merupakan semua teknik tersebut secara menyeluruh.

Pendapat lain disampaikan oleh Komarudin bahwa latihan mental *imagery* merujuk pada upaya menciptakan atau mengulangi kembali pengalaman yang ada pada pikiran yaitu menciptakan pengalaman dalam otak.<sup>29</sup> Prosesnya dengan cara mengingat kembali informasi atau pengalaman yang disimpan dalam memori dan membentuknya dalam bayangan dalam pola gerak yang bermakna. Bahkan Vialley dan Grenleaf dalam Komarudin mendefinisikan *imagery* sebagai pengulangan pengalaman yang melibatkan panca indra dan ketiadaan stimulus eksternal.<sup>30</sup> Dalam *imagery* berbagai pengalaman diperoleh melalui panca indra dengan cara melihat, merasakan, dan mendengarkan, tetapi secara keseluruhan pengalaman tersebut terjadi didalam otak.

Latihan mental *imagery* akan terjadi proses visualisasi yaitu suatu keterampilan melihat diri sendiri dalam benak dengan penuh kesadaran memanggil bayangan atau gambaran yang sudah dibayangkan dalam proses *imagery*. Apabila mahasiswa melakukan latihan *imagery* otomatis akan melihat dirinya sendiri melakukan sesuatu, seperti dalam rekaman video. Berdasarkan pendapat beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa *imagery* adalah suatu bentuk latihan mental yang dilakukan oleh seseorang dengan melatih kemampuan pikiran untuk memunculkan gambaran terkait sebuah teknik dari pengalaman yang di miliki dengan menggunakan indra kemudian mempraktikkan teknik tersebut secara nyata.

---

<sup>29</sup>Komarudin, *Psikologi Olahraga, Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), h.82.

<sup>30</sup>Komaruddin, *Psikologi Olahraga, Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*, h.83.

### 2.3.2.1 Langkah-langkah Teknik *Imagery*

Teknik *imagery* dikembangkan oleh Maultsby pada tahun 1974 dan melibatkan latihan mental aktif untuk membangun pola adaptasi emosional. Bantuan konselor profesional, konseli memvisualisasikan dirinya sedang berpikir, merasakan, dan berperilaku seperti yang dilakukannya sehari-hari. Tujuan dari teknik ini adalah untuk mengubah emosi-emosinya yang tidak sehat menjadi sehat. Sebelumnya konseli memahami keyakinan-keyakinan irasional disekitar situasi yang menyebabkan stres. Setelah diidentifikasi keyakinan irasional konseli, lalu dapat melakukan langkah-langkah sebagai berikut:<sup>31</sup>

#### 1. Persiapan

Menyiapkan segala sesuatu yang menjadi keperluan saat melaksanakan konseling, mulai dari tempat yang nyaman, alat-alat pendukung serta menanyakan kepada konseli keinginannya. Konseli menginginkan kondisi pelaksanaan kapan dan dimana.

#### 2. Relaksasi

Relaksasi. Kondisi rileks dibutuhkan agar konseli dapat fokus pada isi *imagery*. Pernapasan dalam dan relaksasi progresif lebih dianjurkan untuk mencapai keadaan rileks. Dalam hal ini, relaksasi yang dikembangkan oleh Jacobson yang akan digunakan. Terdiri dari serangkain latihan yang meliputi kontraksi dari otot-otot tertentu, menahan kontraksintersebut selama beberapa detik, kemudian melepaskannya. Dengan melatih teknik, konseli dapat menyadari ketegangan yang muncul kapan saja yang tidak diinginkannya dan dengan mudah

---

<sup>31</sup>Bradley T. Erford, *40 Techniques Every Counselor Should Know*, terj. Helly Prajitno Soetjipto, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Cet II, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017)*, h.271.

melepaskannya. Dalam relaksasi ini konseli diminta membayangkan suatu kejadian pengaktif yang tidak menyenangkan. Konselor seharusnya memberi tahu klien untuk membayangkan kejadian dengan benar-benar jelas. Mahasiswa yang mengalami kecemasan pada tahap penyelesaian tugas akhir diminta untuk membayangkan kejadian yang menimbulkan kecemasan dengan benar-benar jelas. Setelah itu konseli di ajak untuk membayangkan kejadian/kondisi yang diinginkan dan disukai, berkaitan dengan permasalahan, misalnya konseli diajak mengingat dan membayangka waktu mulai mengikuti perkuliahan dengan semangat dan penuh rasa antusias, hingga bisa berada diposisi sekarang.

3. Mengubah emosi negatif yang tidak sehat/memberi sugesti

Klien perlu mengalami emosi-emosi pengaktif yang dibayangkannya dan kemudian menghabiskan waktu beberapa menit untuk menghadapi emosi-emosi tersebut. Membayangkan emosi yang tidak sehat ini disebut *negative imagery*. Penting bagi klien untuk menggambarkan dengan benar-benar jelas ketika dirinya dalam situasi tersebut. Setelah membayangkan kejadian yang menimbulkan kecemasan, mahasiswa mengalami emosi-emosi negatif dengan perasaan takut, cemas dengan begitu jelas.

4. Pengulangan dan praktik

Klien perlu mengulangi langkah satu sampai tiga paling tidak 10 ,menit setiap hari sampai ia tidak mengalami emosi-emosi yang tidak sehat sebagai respon terhadap kejadian yang dibayangkannya. Konselor memberikan homework dengan mengulangi langkah satu sampai langkah ke tiga.

## 5. Kembali ke keadaan semula

Konseli diminta untuk secara perlahan kembali ke keadaan semula, meninggalkan imajinasinya dan kembali ke aktivitas dengan keadaan yang baik dan pikiran positif.

Relaksasi merupakan tahap awal dalam melakukan penelitian ini, dilakukan dengan tujuan untuk membuat mahasiswa berada pada posisi nyaman dan serileks mungkin. Lalu mahasiswa diminta untuk membayangkan hal-hal yang menimbulkan kecemasan juga memahami alasan mengapa keadaan tersebut dapat membuat mahasiswa cemas, kemudian mahasiswa tersebut di ajak untuk membayangkan kejadian-kejadian yang disukai. Mahasiswa mengembangkan keyakinan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi situasi kecemasan yang dirasakannya, proses ini disebut dengan strategi *copying*. Setelah langkah-langkah tersebut dilakukan mahasiswa melatih kembali strategi yang telah di ajarkannya secara menyeluruh sehingga mampu menerapkan strategi tersebut pada situasi sebenarnya.

### 2.3.2.2 Manfaat *Imagery*

Teknik *imagery* dapat bermanfaat untuk menurunkan kecemasan, kontraksi otot dan memfasilitasi tidur juga menyatakan imajinasi terbimbing (*guided imagery*) dapat meningkatkan tidur. Teknik *guided imagery* digunakan untuk mengelola stres dan coping dengan cara berkhayal atau membayangkan sesuatu.<sup>32</sup> Manfaat *guided imagery* diantaranya mengurangi stress dan kecemasan, mengurangi nyeri, mengurangi tekanan darah tinggi, mengurangi level gula darah (diabetes), mengurangi alergi dan gejala pernapasan, mengurangi sakit kepala,

---

<sup>32</sup>Abdurachman Tsanie, “Konsep Guided Imajinasi (Imajinasi Terbimbing)”, Blok Abdurachman Tsanie.

mengurangi biaya rumah sakit, meningkatkan penyembuhan luka dan tulang, dan lain-lain.

*Imagery* merupakan salah satu jenis teknik relaksasi sehingga manfaat dari teknik ini pada umumnya sama dengan manfaat dari teknik relaksasi yang lain. Para ahli dalam bidang teknik *imagery* berpendapat bahwa imajinasi merupakan penyembuh efektif yang dapat mengurangi rasa nyeri dan kecemasan, mempercepat penyembuhan dan membantu tubuh mengurangi berbagai macam penyakit. *Imagery* telah menjadi terapi standar untuk mengurangi dan mengatasi kecemasan serta memberikan relaksi.

### 2.3.3 Kecemasan

Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan manusia, kecemasan sering muncul pada orang yang dianggap normal, meskipun kecemasan merupakan simtom semua psikopatologi terutama yang neurotik. Menurut Kamus Kesehatan kecemasan adalah rasa tidak nyaman, yang terdiri atas respon-respon psikofisik sebagai antisipasi terhadap bahaya yang dibayangkan atau tidak nyata, seolah-olah disebabkan oleh konflik intrapsikis. Gejala fisik yang menyertainya meliputi peningkatan detak jantung, perubahan pernapasan, keluar keringat, kurang tenaga, perasaan khawatir.<sup>33</sup>

Istilah kecemasan atau cemas dalam kamus psikologi adalah suatu keadaan emosi yang kronis dan kompleks dengan keterperangkapan dan rasa takut sebagai unsurnya yang menonjol khususnya pada berbagai gangguan saraf dan mental.<sup>34</sup> Selain itu kecemasan juga diartikan sebagai suatu keadaan atau kondisi emosi yang

---

<sup>33</sup>Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1983), h.21.

<sup>34</sup>James Drever, *Kamus Psikologi, terjemahan Nanci Simanjuntak* (Jakarta: Bina Aksara, 1988), h.19.

tidak menyenangkan dan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu.<sup>35</sup>

Secara umum cemas merupakan suatu perasaan kacau atau tidak enak yang memperingatkan individu akan adanya suatu ancaman atau bahaya namun wujudnya tidak jelas atau belum menampak, itu secara khusus menunjuk suasana perasaan menyakitkan yang dialami ketika aku “(ego) atau diri” (self) terancam, suatu kondisi atau suasana psikis yang ditimbulkan oleh suatu peristiwa atau stimulus yang diamati akan diterima, atau diantisipasi akan mengancam.<sup>36</sup> Ahli psikoanalisis menggunakan istilah *anxiety* untuk menunjukkan ketakutan yang abnormal misalnya Freud yang mengatakan bahwa tingkat kecemasan yang tidak normal akan melanda ego saat seseorang yang menghadapi stres yang berkepanjangan dan mengancam kesejahteraan.<sup>37</sup>

Kecemasan menurut Menurut Saparinah & Markam adalah suatu perasaan tidak berdaya, perasaan tidak aman tanpa sebab yang jelas. Setyadarma dan Hardjolukito mengutip pandangan Evans yang menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan stres tanpa penyebab yang jelas dan hampir selalu disertai gangguan pada sistem syaraf otonom dan gangguan pada pencernaan.

Greist mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa

---

<sup>35</sup>Zakiah Daradjat *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1978), h.29.

<sup>36</sup>Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling & Terapi* (Jakarta: Grafindo Persada, 2006), h.20.

<sup>37</sup>Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: Refika Aditama, 2005), h.67.

harus dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.<sup>38</sup> Kecemasan merupakan perasaan yang sering biasa dialami oleh manusia di dalam kehidupannya sehari-hari. Kecemasan biasa ditandai dengan perasaan bersalah, kekhawatiran, dan juga sering disertai dengan kemarahan dan depresi.<sup>39</sup>

Berdasarkan penjelasan tentang pengertian kecemasan dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan psikologis dan fisiologis yang dicirikan oleh komponen-komponen somatik, emosi serta perilaku. Komponen-komponen tersebut berpadu untuk menciptakan suatu perasaan yang tidak enak seperti merasakan kegelisahan, kekhawatiran atau ketakutan.

#### 2.3.3.1 Gejala Kecemasan

Orang yang mengalami kecemasan setiap hari selalu hidup dalam keadaan yang tidak menyenangkan. Selalu merasa khawatir, serba salah dan bahkan cenderung memberi reaksi berlebih yang muncul pada diri orang yang mengalaminya. Kemudian Atkinson mengatakan keluhan fisik yang terjadi pada individu yang mengalami kecemasan adalah tidak dapat tidur dengan tenang, tidur terganggu, sering merasa lelah, pusing, dan jantung berdebar-debar.<sup>40</sup>

Gejala yang nampak apabila mengalami kecemasan ialah akan terus menerus merasa khawatir atas segala masalah yang mungkin akan terjadi dan sulit sekali untuk berkonsentrasi dan mengambil sebuah keputusan. Menurut Joesoef ciri-ciri orang yang mengalami kecemasan adalah banyak keluhan rohani berupa perasaan tidak

---

<sup>38</sup>In Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer* (Malang: Penerbit UIN Malang, 2006), h.168.

<sup>39</sup>Thomas F. Oltmanns dan Robert E. Emery, *Abnormal Psychology*, terj. Helly Prajitno Soetjipto dengan judul, *Psikologi Abnormal Edisi ke Tujuh Jilid 1* (Cet.I; Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), h.190.

<sup>40</sup>Atkinson, R, *Pengantar Psikologi Edisi ke Delapan Jilid 2* (Jakarta: Erlangga, 1993), h.249.

tenang, tidak menyenangkan, ketegangan, murung, suram, mudah lupa dan kurang mampu berkonsentrasi, dan hilang kepercayaan diri.<sup>41</sup> Priest berpendapat bahwa individu yang mengalami kecemasan komunikasi akan menunjukkan tanda fisik seperti jantung berdetak dengan lebih cepat, lutut dan tangan gemetar, syaraf leher belakang akan mengalami ketegangan, sulit tidur dan gelisah, banyak berkeringat, selalu ingin buang air kecil, atau gatal-gatal pada kulit.<sup>42</sup>

Kamus kesehatan menyebutkan bahwa kecemasan ialah perasaan tidak nyaman yang terdiri dari respon-respon psikofisik sebagai antisipasi terhadap bahaya yang dibayangkan atau tidak nyata, seakan disebabkan oleh konflik intrapsikis. Gejala fisik yang timbul meliputi peningkatan detak jantung, perubahan pernapasan, keluar keringat, gemetar, lemah dan lelah, gejala psikisnya meliputi perasaan akan adanya bahaya, kurang tenaga, perasaan khawatir dan tegang.<sup>43</sup>

Melihat dari gejala-gejala yang disebutkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan tidak hanya terganggu secara fisik tetapi juga sangat terganggu psikologisnya. Orang yang mengalami kecemasan selalu merasa bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi dan selalu membayangkan sesuatu yang negatif. Dalam hal ini individu merasa cemas apabila dihadapkan dengan situasi yang mendesaknya. Setiap orang dapat merasakan kecemasan, tetapi dengan taraf yang berbeda.

---

<sup>41</sup>Setiawati, *Keefektifan Cognitive Restructuring dan Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Kecemasan Siswa SMP dan SMA*, Jurnal, FIP UNESA, 2009

<sup>42</sup>Triantono Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), h.55.

<sup>43</sup> Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam Dan Psikologi Kontemporer* (Malang: Penerbit UIN Malang, 2006), h.167.

### 2.3.3.2 Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan seringkali merampas kenikmatan dan kenyamanan hidup, serta membuat mereka selalu gelisah dan tidak bisa tidur lelap sepanjang malam. Ada beberapa hal selalu menyebabkan situasi tersebut terjadi kecemasan yaitu :

1. Lemahnya keimanan dan kepercayaan terhadap Allah swt.
2. Kurangnya tawakkal mereka terhadap Allah swt.
3. Terlalu sering memikirkan kejayaan akan masa depannya dan yang terjadi kelak dengan pikiran dan cara pandang yang negatif terhadap dunia seisinya.
4. Rendahnya permohonan mereka tentang tujuan dari penciptaan mereka.
5. Selalu tergantung pada diri sendiri dan sesama manusia lain dalam urusan dunia, sehingga lupa menggantungkan hidupnya kepada Allah swt.
6. Mudah dipengaruhi oleh hawa nafsu ketamakan, keserakahan, ambisi, keegoisan yang berlebihan.
7. Menyakini bahwa keberhasilan berada di tangan manusia sendiri atau ditentukan oleh usahanya sendiri.

Sesungguhnya manusia tidak dilahirkan dengan penuh ketakutan ataupun kecemasan. Pada dasarnya ketakutan dan kecemasan hadir karena adanya luapan emosi yang berlebihan. Selain itu, keduanya hadir karena adanya faktor lingkungan yang menyertainya, misalnya sekolah dan sosial (pekerjaan dan budaya masyarakat).<sup>44</sup> Secara garis besar kecemasan dapat ditimbulkan oleh dua sebab. Pertama, perasaan cemas yang timbul dari yang ada pada diri sendiri seperti rasa takut, terkejut, perasaan bersalah atau berdosa, merasa terancam, dan sebagainya.

---

<sup>44</sup>Aidil fathi, Abdullah, *Membangun Positive Thingkin Secara Islam* (Jakarta: Gema Insani Press, 2004), h.30

Kedua, perasaan cemas yang terjadi diluar kesadaran dan tidak mampu menghindari dari perasaan yang tidak menyenangkan itu.<sup>45</sup>

Thalis mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor individual dan faktor lingkungan. Berikut uraian tentang faktor individual dan faktor lingkungan yang mempengaruhi kecemasan:

1) Faktor individual

Faktor individual terdiri dari kondisi fisik, kondisi psikologis, kematangan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir.<sup>46</sup> Beberapa faktor individual tersebut diantaranya:

a. Kondisi fisik

Seseorang yang mengalami gangguan fisik seperti cedera, mudah mengalami kelelahan fisik sehingga lebih mudah mengalami kecemasan, disamping itu orang yang mengalami kelelahan fisik mudah mengalami kecemasan.

b. Kondisi psikologis

Gangguan kecemasan adalah kondisi psikologis ketika penderitanya mengalami rasa cemas berlebihan secara konstan dan sulit dikendalikan sehingga dampak buruk terhadap kehidupan sehari-harinya.

c. Kematangan

Individu yang memiliki kematangan kepribadian lebih sukar mengalami gangguan akibat kecemasan, karena individu yang matur (matang) mempunyai daya adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan.

---

<sup>45</sup>Prasetyono Dwi Sumar, *Metode Mengatasi Cemas dan Depresi* (Jakarta: Grafindo Persada, 2002), h.12.

<sup>46</sup>Bukhori Baidi, *Hubungan Kematangan Beragama Latar Belakang Fakultas dan Jenis Kelamin dengan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir* (Jurnal Ilmiah Mahasiswa IAIN Walisongo, 2008), h.2.

#### d. Keseimbangan Dalam Berpikir

Keseimbangan dalam berpikir ini sama halnya dengan berjalannya antara pikiran yang tidak rasional dengan pikiran rasional ini merupakan faktor dari kecemasan karena pada dasarnya dalam hal ini adanya keseimbangan antara pikiran rasional dan irasional.

#### 2) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan terdiri dari keadaan sosial dan ekonomi.<sup>47</sup>

##### a. Keadaan Sosial

Dalam hal keadaan sosial ini merupakan pemicu faktor munculnya kecemasan pada diri individu, karena pada dasarnya kita hidup di masyarakat membutuhkan pengakuan, dukungan sosial dari lingkungan sekitar tempat tinggal. Dukungan sosial itu bisa berupa dukungan dari keluarga atau teman sebaya. Dukungan sosial merupakan peran penting untuk mencegah dari ancaman kesehatan mental, individu yang memiliki dukungan lebih kecil, lebih memungkinkan mengalami konsekuensi psikis yang negatif.

Keuntungan individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi akan menjadi individu lebih optimis dalam menghadapi kehidupan saat ini maupun masa yang akan datang, serta tingkat kecemasan yang lebih rendah, mempertinggi keterampilan interpersonal memiliki kemampuan untuk mencapai apa yang diinginkan dan lebih membimbing individu untuk beradaptasi dengan stress.

##### b. Ekonomi

Tingkat pendidikan dan status ekonomi yang rendah akan menyebabkan orang tersebut mudah mengalami kecemasan. Tingkat pendidikan akan semakin

---

<sup>47</sup> Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1978), h.9

mudah berpikir rasional terhadap dan menangkap informasi baru termasuk dalam menguraikan masalah baru.

### 2.3.3.3 Mahasiswa Tahap Penyelesaian Tugas Akhir

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Mahasiswa adalah manusia yang tercipta untuk selalu berpikir yang saling melengkapi. Skripsi atau semester akhir adalah karya tulis ilmiah yang dikerjakan mahasiswa menjelang akhir studinya.<sup>48</sup> Mahasiswa tahap penyelesaian tugas akhir adalah mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir atau skripsi, kemudian menjalani proses ujian mempertanggung jawabkan skripsinya untuk memperoleh gelar sebagai sarjana<sup>49</sup>

Berdasarkan penjelasan tentang mahasiswa tahap penyelesaian tugas akhir dapat dikatakan bahwa, mahasiswa adalah orang-orang yang sedang dalam proses menimba ilmu di perguruan tinggi, yang sedang dalam tahap penyelesaian tugas akhir skripsi berdasarkan dari penelitian hingga hasil penelitian tersebut diuraikan

---

<sup>48</sup>Pedoman Akademik Universitas UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Edisi Revisi Tahun 2011, h.22.

<sup>49</sup>Abdullah Rahmat Saleh, *Psikologi Suatu pengantar Dalam Perspektif Islam* (Jakarta: Kencana, 2009), h.110

dalam bentuk tulisan berupa skripsi, penelitian tersebut dianalisis, dikaji berdasarkan teori yang sudah ada.

#### **2.3.4 Teknik Imagery dalam Mengatasi Kecemasan bagi Mahasiswa Tahap Penyelesaian Tugas Akhir**

Berawal dari teori atau pendekatan perilaku kognitif fokus dari teori ini yaitu mengkaji cara persepsi mempengaruhi perilaku dan cara pengalaman mempengaruhi persepsi yang dilakukan oleh seseorang. Proses pengkajian tersebut berlangsung pada waktu proses pembelajaran. Teori ini memfokuskan agar dapat melihat diri sendiri dari sudut pandang yang berbeda dibandingkan dengan sebelumnya. Disebabkan teknik *imagery* ini berawal dari pendekatan perilaku kognitif, maka prinsip perubahan tingkah laku menurut teknik ini termasuk dalam melemahkan perilaku yang didasarkan oleh pikiran atau kognitif. Permasalahan yang di atasi dengan teknik *imagery* tidak perlu di hilangkan secara menyeluruh.

Corey menjelaskan bahwa *imagery* menjelaskan bahwa teknik yang digunakan untuk mengubah emosi-emosi yang tidak sehat menjadi emosi sehat dengan bantuan konselor profesional dengan cara memvisualisasikan dirinya sendiri sedang berpikir, merasakan, dan berperilaku persis seperti yang dapat dilakukannya dalam kehidupan sehari.<sup>50</sup> Teknik ini di pilih karena merupakan perpaduan antara membayangkan berpikir dan merasakan sesuatu yang di manfaatkan untuk meraih ketenangan apabila individu berada dalam situasi yang menakutkan dan menegangkan. Penggunaan teknik *imagery* telah banyak digunakan dalam penelitian sebelumnya berupanya untuk menurunkan kecemasan yang di hadapi oleh mahasiswa

---

<sup>50</sup>Gerald Corey. *Theory and Practice of Conseling and Psychoteraphy*, terj. E. Koswara, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2005), h.237.

yang mengerjakan tugas akhir atau skripsi, kecemasan para atlet pemula, serta kecemasan yang dirasakan oleh siswa yang mengikuti aktivitas konseling kelompok.

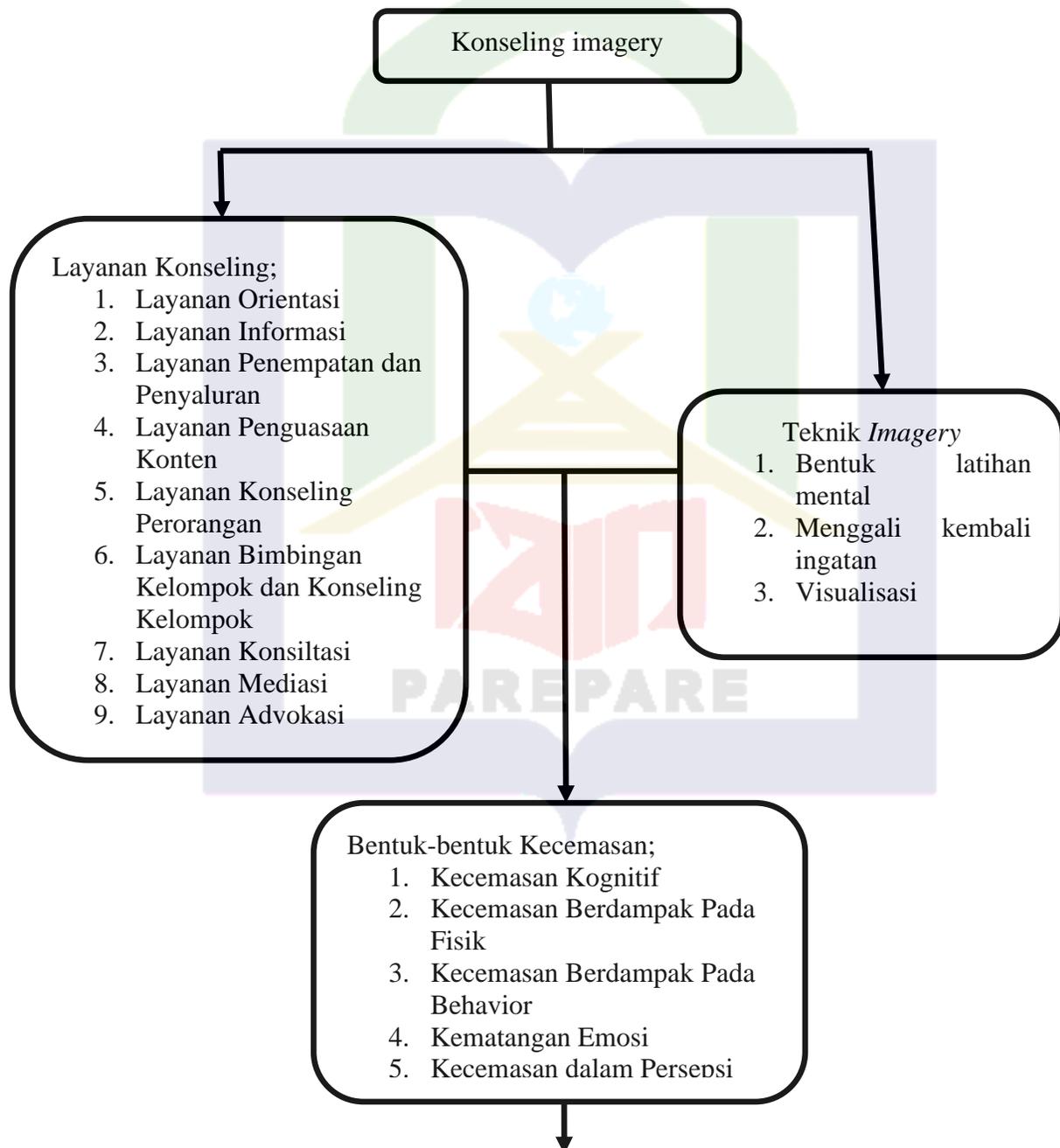
Mengacu pada teori yang telah dikemukakan, maka yang dimaksud dengan teknik *imagery* dalam penelitian ini adalah teknik yang diterapkan untuk memperbaiki tingkah laku dengan melakukan relaksasi yang menyenangkan untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa tahap penyelesaian tugas akhir. *Imagery* digunakan untuk menghapus tingkah laku karena pengaktifan yang tidak menyenangkan pada saat menyelesaikan tugas akhir, dan menyertakan tingkah laku yang menimbulkan emosi negatif yang hendak di hilangkan.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, maka teknik *imagery* diperkirakan efektif untuk mengatasi kecemasan mahasiswa yang dalam tahap menyelesaikan tugas akhir. Karena pada dasarnya kecemasan terjadi karena mahasiswa kurang mampu memposisikan diri dalam situasi menyelesaikan tugas akhir, sehingga menimbulkan pikiran yang kurang sehat dan ketegangan pada dirinya.

#### **2.4 Kerangka Pikir**

Konseling *imagery* merupakan teknik konseling yang dapat menghilangkan gejala-gejala kecemasan dan mengatasi kecemasan individu, karena kecemasan merupakan sesuatu yang tidak menyenangkan dalam kehidupan seseorang, setiap hari perasaan cemas yang dialami dapat menghambat proses kegiatan termasuk dalam penyelesaian tugas akhir skripsi, kecemasan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor baik dari individu itu sendiri artinya pikiran, emosi dan perilaku. Serta dari lingkungan berupa kebiasaan, kondisi sosial dan ekonomi. Teori perilaku kognitif beranggapan bahwa adanya stimulus dari luar yang menghasilkan respon baik dalam bentuk perasaan pikiran dan perilaku yang menyebabkan individu tersebut mengalami

kecemasan, selain itu factor pikiran yang di rasional yang dihasilkan dari lingkungan yang menyebabkan kecemasan sehingga terbentuk perilaku yang tidak diinginkan, dengan teknik *imagery* dapat menghilangkan emosi-emosi negatif penyebab kecemasan konseli melalui relaksasi dan sugesti emosi positif. Berdasarkan penjelasan tersebut kerangka pikir yang dapat dituliskan adalah sebagai berikut:





Gambar 2.1  
Bagan Kerangka Pikir

