



REDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL MELALUI *ISLAMIC BRIEF COUNSELLING* PADA SISWA

Enik Sartika

Institut Agama Islam Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas
Enik1993@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to describe the reduction of anxiety in facing the national exam through Islamic brief counseling to students. The discussion is carried out by way of deep thinking, with several theories that approach the meaning of anxiety and approaches taken to prevent anxiety behavior. The results of the study show that the Islamic brief counseling approach can reduce anxiety, including: (1) Conducting counseling with students and asking them to tell their problems briefly, then being directed to be aware of the hopes/wants they want to achieve So that students begin to think about solutions to problems. (2) Directing students to try to find self-awareness to focus on solutions and not on the problems experienced. So that students dare to face the problem. (3) Remind students that every test/difficulty will surely come with ease according to Allah's promise. (3) Make students aware that the human task is to try their best, and the results are in God's decree. This is to encourage students to always try.

Keywords: *Anxiety, National Examination, Islamic Brief Counseling*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan tentang reduksi kecemasan menghadapi ujian nasional melalui Islamic brief counseling pada siswa. Bahasan dilakukan dengan cara berpikir mendalam, dengan beberapa teori yang mendekati tentang makna kecemasan serta pendekatan yang dilakukan untuk mencegah perilaku kecemasan. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendekatan *Islamic brief counselling* dapat mengurangi kecemasan diantaranya adalah: (1) Mengadakan konseling dengan siswa dan diminta untuk menceritakan permasalahannya secara singkat, kemudian diarahkan untuk menyadari mengenai harapan/keinginan yang ingin dicapainya. Sehingga siswa mulai memikirkan tentang solusi permasalahan. (2) Mengarahkan siswa untuk mencoba menemukan kesadaran diri untuk fokus pada solusi dan bukan pada masalah yang dialami. Supaya siswa berani menghadapi masalahnya. (3) Mengingatkan siswa bahwa setiap ujian/kesulitan pasti akan datang kemudahan sesuai janji Allah. (3) Menyadarkan siswa bahwa tugas manusia adalah berusaha sebaik mungkin, dan hasil ada dalam ketetapan Allah. Ini untuk mendorong siswa selalu berusaha.

Kata Kunci: Kecemasan, Ujian Nasional, Islamic Brief Counseling

PENDAHULUAN

Ujian nasional merupakan salah satu bagian penting dari proses pendidikan di Indonesia. Ujian nasional merupakan bagian dari tes standarisasi yang artinya format soal dan kriteria penilaian ditentukan oleh pusat dan diberlakukan dalam satuan wilayah yang cakupannya luas. Keberhasilan ujian nasional juga sangat ditentukan oleh bagaimana guru mampu secara tuntas mentransfer materi pembelajaran sehingga benar-benar dapat dikuasai dan dipahami oleh siswanya. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil ujian nasional, apakah para siswa telah mampu mencapai nilai standar yang telah ditetapkan atau belum. Selain itu, hasil dari ujian nasional dapat dijadikan sebagai salah satu bahan evaluasi untuk meningkatkan kualitas pendidikan di setiap sekolah dan acuan bagi pemerintah untuk melihat kondisi dan kualitas pendidikan di Indonesia.

Setiap siswa harapannya dapat mengikuti ujian nasional dengan baik pada setiap mata pelajaran yang diujikan. Siswa dapat mengikuti dengan penuh antusias dan memiliki kesiapan dengan bekal pengetahuan yang sudah dipersiapkan sebelumnya. Dalam rangka menyiapkan ujian nasional biasanya sekolah memberikan pelajaran tambahan dipagi hari sebelum pelajaran rutin atau dikenal dengan jam ke-0 dan disore hari setelah pelajaran dengan fokus empat mapel yang diujikan yakni Matematika, IPA, Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Siswa juga terkadang mengikuti tambahan les diluar sekolah sebagai upaya mempersiapkan ujian.

Awal bulan Mei 2016 kedepan akan dilangsungkan UN, hal ini membutuhkan kesiapan siswa untuk menjalaninya. Namun, ujian nasional sebagai standar kelulusan di Indonesia terkadang menjadi hal yang menakutkan bagi siswa. Kecemasan yang dialami oleh siswa berupa cemas tidak dapat mengerjakan dengan baik, ketakutan mendapat nilai yang tidak sesuai target, ketakutan tidak dapat sekolah yang diharapkan karena nilai tidak sesuai, ketakutan tidak lulus ujian, dan ketakutan jika orang tua akan marah karena nilai tidak sesuai harapan. Siswa cemas tidak dapat mengikuti ujian dengan baik, takut tidak lulus, mendapat nilai yang tidak memuaskan, ketakutan psikologis maupun psikis yang lain. Inilah beberapa gambaran ketidaksiapan siswa yang dapat menimbulkan kecemasan dan frustrasi menghadapi ujian nasional. Kecemasan merupakan fenomena psikologis yang dapat menghambat seseorang dalam menjalankan sesuatu.

Untuk itu permasalahan siswa ini perlu mendapatkan penanganan serius sehingga siswa siap dalam menghadapi ujian nasional kedepan. Pendekatan bimbingan konseling yang bernuansa islami perlu diterapkan untuk membantu siswa.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif yaitu penelitian yang menghasilkan data berupa kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Adapun pendekatan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif analisis. Penelitian deskriptif analisis yaitu penelitian yang berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data. Penelitian deskriptif bertujuan untuk memusatkan diri pada pembahasan dan pemecahan masalah yang ada pada

saat sekarang ini serta aktual dengan jalan mengumpulkan dan menganalisis data secara objektif.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini digunakan penelitian lapangan (*field research*), yaitu penulis secara langsung ke lapangan melakukan penelitian untuk mendapatkan data dan keterangan-keterangan dari kepala sekolah dan guru yang berhubungan dengan permasalahan yang penulis bahas serta mengamati perkembangan yang terjadi di lapangan. Adapun dalam penelitian di lapangan menggunakan teknik pengumpulan data, yaitu Observasi dan wawancara.

Pemeriksaan keabsahan data sangat diperlukan dalam penelitian kualitatif demi keabsahan dan keandalan serta tingkat kepercayaan data yang telah terkumpul. Teknik keabsahan data adalah dengan menggunakan teknik triangulasi. Hal ini merupakan salah satu pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

Pengertian Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. (Greena B, Rathus S. A, and Nevid J. S. 2005). Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. (Wiramihardja 2005).

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi. (Ramaiah 2003). Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis. (Rochman 2010).

Kesimpulan dari beberapa pendapat diatas bahwa kecemasan merupakan kondisi yang wajar dialami oleh setiap orang jika merasa adanya ketidakpastian dan ketidaksiapan menghadapi masa depan. Kecemasan tersebut akan berpengaruh terhadap psikologis dan fisik seseorang dan harus diselesaikan agar tidak menjadi ketegangan yang lebih buruk seperti psikosomatis, frustrasi dan efek lain yang merugikan.

Gejala-gejala Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Seseorang terkadang mengalami kecemasan yang tampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah: jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah: ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan. (Sundari 2004).

Kecemasan juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing orang. Takut dan cemas merupakan dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya suatu bahaya. Rasa takut muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi individu. Sedangkan kecemasan muncul jika bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi individu. (Widuri and Fauziah 2007).

Kecemasan berasal dari perasaan tidak sadar yang berada didalam kepribadian sendiri, dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada. Beberapa gejala-gejala dari kecemasan, antara lain: 1) Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. 2) Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. 3) Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan *delusion of persecution* (delusi yang dikejar-kejar). 4) Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare. 5) Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi. (Widuri and Fauziah 2007)

Gejala-gejala kecemasan, yaitu: 1) Gejala fisik dari kecemasan yaitu: kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung. 2) Gejala *behavioral* dari kecemasan yaitu: berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen. 3) Gejala kognitif dari kecemasan yaitu: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan. (Widuri and Fauziah 2007).

Kecemasan dapat menyebabkan gejala pada seseorang berupa gejala fisik, psikis, *behavioral*, dan kognitif yang dapat mengganggu dan menghambat proses seseorang menghadapi kenyataan.

Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Beberapa faktor penyebab dari kecemasan yaitu rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan yang

berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan. (Widuri and Fauziah 2007).

Faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan yaitu lingkungan keluarga yang tidak mendukung. Lingkungan Sosial yang tidak baik dan menimbulkan perilaku yang buruk (Musfir 2005). Faktor yang menyebabkan kecemasan adalah adanya rasa was-was atau ketakutan akan sesuatu yang mempengaruhi dirinya dan juga karena faktor lingkungan yang kurang mendukung.

Jenis-jenis Kecemasan

Jenis-jenis kecemasan antara lain: Kecemasan Rasional, Kecemasan Irrasional, Kecemasan Fundamental. Kecemasan Rasional merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam, misalnya ketika menunggu hasil ujian. Kecemasan Irrasional yang berarti bahwa mereka mengalami emosi ini dibawah keadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam. Kecemasan Fundamental merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakah kelak hidupnya berlanjut. Kecemasan ini disebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia. (Pedak 2009).

Kecemasan dibagi menjadi dua jenis, yaitu: Kecemasan Ringan dan Kecemasan Berat. Kecemasan ringan adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya, kecemasan ini ada yang bersifat sebentar dan lama. Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. (Kartini 2006). Kecemasan terdiri dari kecemasan ringan dan berat, serta bersifat rasional, irrasional dan fundamental.

Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan merupakan suatu gangguan yang memiliki ciri kecemasan atau ketakutan yang tidak realistis, juga irrasional, dan tidak dapat secara intensif ditampilkan dalam cara-cara yang jelas. Gangguan kecemasan terdiri dari beberapa jenis, yaitu: Fobia Spesifik, Fobia Sosial, Gangguan Panik, dan Gangguan Cemas Menyeluruh.

Fobia Spesifik yaitu suatu ketakutan yang tidak diinginkan karena kehadiran atau antisipasi terhadap obyek atau situasi yang spesifik. Fobia Sosial merupakan suatu ketakutan yang tidak rasional dan menetap, biasanya berhubungan dengan kehadiran orang lain. Individu menghindari situasi dimana dirinya dievaluasi atau dikritik, yang membuatnya merasa terhina atau dipermalukan. Gangguan Panik memiliki karakteristik terjadinya serangan panik yang spontan dan tidak terduga. Beberapa simptom yang dapat muncul pada gangguan panik antara lain; sulit bernafas, jantung berdetak kencang, mual, rasa sakit didada, berkeringat dingin, dan gemetar. Gangguan Cemas Menyeluruh (*Generalized Anxiety Disorder*) adalah kekhawatiran yang berlebihan dan bersifat pervasif, disertai dengan berbagai simptom somatik, yang menyebabkan gangguan signifikan dalam kehidupan sosial atau pekerjaan pada penderita, atau menimbulkan stres yang nyata. (Kartini 2006).

Dampak Kecemasan

Rasa takut dan cemas dapat menetap bahkan meningkat meskipun situasi yang betul-betul mengancam tidak ada, dan ketika emosi-emosi ini tumbuh berlebihan dibandingkan dengan bahaya yang sesungguhnya, emosi ini menjadi tidak adaptif. Kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit fisik.

Beberapa dampak dari kecemasan kedalam beberapa simptom, antara lain: Simtom suasana hati, Simtom kognitif, Simtom motor. Simtom suasana hati merupakan individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Simtom kognitif merupakan kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Simtom motor yaitu orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motor menjadi tanpa arti dan tujuan. (Semiun 2006).

Kesimpulan dari pendapat diatas bahwa kecemasan dapat menimbulkan simtom suasana hati, simtom kognitif dan simtom motor yang tidak adaptif. Kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit fisik.

Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (*National Test Anxiety*)

Ujian merupakan salah satu bentuk evaluasi untuk mengetahui perkembangan siswa selama mengikuti proses pembelajaran. Dengan pelaksanaan ujian, siswa dituntut untuk memperoleh hasil yang baik, bahkan sempurna, baik oleh dirinya sendiri, teman-teman, guru, maupun orangtuanya. Ujian merupakan salah satu sumber kecemasan bagi seseorang atau yang dikenal dengan sebutan kecemasan menghadapi ujian. (Semiun 2006).

Siswa yang menghadapi ujian mengalami perasaan-perasaan yang kurang nyaman seperti melihat ujian sebagai situasi yang sulit, merasa dirinya sebagai orang yang tidak berguna atau tidak cukup bisa mengerjakan soal ujian, lebih memfokuskan pada konsekuensi yang tidak diinginkan dari ketidakmampuan dirinya, keinginan untuk menyalahkan diri sendiri sangat kuat, serta sudah mengira dan mengantisipasi kegagalan karena orang lain.

Kecemasan dalam ujian merupakan faktor penghambat dalam belajar yang mengganggu kinerja fungsi-fungsi psikologis seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, takut gagal, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, gangguan jantung, sesak di dada, gemetaran, bahkan pingsan. Jadi, kecemasan dalam ujian merupakan faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi psikologis dan juga fisik bagi seseorang yang mengalaminya. (Ningsih 2013).

Kecemasan yang dialami siswa SMP dalam menghadapi ujian berupa cemas tidak dapat mengerjakan dengan baik, ketakutan mendapat nilai yang tidak sesuai target, ketakutan tidak dapat sekolah yang diharapkan karena nilai tidak sesuai, ketakutan tidak lulus ujian, dan ketakutan jika orang tua akan marah karena nilai tidak sesuai harapan. Hal ini karena belum

menguasai materi-materi ujian yang sesuai standar kompetensi lulusan (SKL), nilai Tes Pendalam Materi (TPM) sekolah, Kota Yogyakarta dan Provinsi Yogyakarta yang masih rendah, tuntutan orang tua yang tidak sesuai dengan kemampuan siswa, khawatir dengan jenis-jenis soal yang akan diujikan, khawatir dengan fisik dan psikis yang kurang mendukung saat ujian berlangsung.

Brief Counselling atau SFBT

Brief counselling atau SFBT merupakan salah satu aliran postmodern yang lahir dengan fokus pada penyelesaian masalah yang efektif dan terfokus pada solusi. Kata "*Brief*" berarti "singkat", bukan berarti konseling berorientasi pada waktu saja. Namun menggunakan suatu pendekatan yang berbeda dalam penanganan masalah, terfokus pada solusi sehingga dapat dicapai hasil konseling yang optimal namun dengan durasi waktu yang tidak lama, sehingga menjadi efektif. Karena konseli tidak diarahkan untuk fokus melihat masalahnya saja namun disadarkan dengan kondisi sekarang dan motivasi untuk membangun masa depan dan menyelesaikan masalahnya.

SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*) dikembangkan pada tahun 1980-an sebagai penyelidikan mengenai apa yang membuat perbedaan dalam terapi. Akarnya ditemukan pada tradisi *Brief Family Therapy* dan dalam konteks ini Steve de Shazer dan Milwaukee mengembangkan SFBT. SFBT adalah pendekatan radikal yang bergerak menjauh dari fokus psikoterapi tradisional yang menempatkan masalah terhadap penekanan pada kekuatan konseli dan sumber daya dalam mencari. Fokus pada mengeksplorasi solusi daripada masalah adalah salah satu fitur utama yang menentukan. (Finley 2011)

Ide Keunikan Brief Counselling atau SFBT

Ide-ide yang mendasari SFBT adalah: (1) fokus pada kekuatan individu dan sumber daya dalam mencari solusi (2) memahami dan mengakui bahwa ada saat-saat ketika konseli menyadari masalah mereka, dan bahwa masalah ini tidak terus-menerus ada (3) menggunakan bahasa yang difokuskan pada solusi untuk memberikan fakta kesadaran bahwa perubahan sudah terjadi dan bahwa konseli dapat mempengaruhi perubahan lebih lanjut dalam menciptakan masa depan yang lebih baik. (Finley 2011)

Ide yang mendasari pada SFBT adalah bahwa setiap individu memiliki potensi dan sumber daya yang dapat berkembang, individu yang memiliki masalah karena terlalu terfokus pada masalahnya dan kesulitan menentukan langkah dalam memulai menyadari memiliki masalah, adanya kemauan dan usaha dalam menyelesaikannya. Individu tidak hanya terfokus pada masa lalunya tetapi sekarang dan yang akan datang.

Konsep Manusia

Konsep manusia menurut *brief counselling* adalah setiap individu memiliki potensi dan sumber daya untuk menentukan solusi di masa depan. Manusia sehat konsepnya adalah manusia yang mampu menemukan solusi ketika mendapatkan masalah dan tidak hanya terfokus pada masalahnya saja. Manusia sakit konsepnya adalah manusia yang selalu melihat masa lalu dan fokus dengan masalah yang dihadapinya.

Keunikan dalam terapi ini adalah pendekatan berfokus pada solusi, mengarahkan konseli untuk memikirkan solusi masalah dirinya. Sehingga durasi waktu yang dibutuhkan lebih singkat dibandingkan dengan terapi lain, hal ini sangat membantu kinerja guru BK ditengah kesibukannya membimbing siswa. Kemampuan yang di perlukan adalah dalam komunikasi dan membangun pertanyaan yang dapat mengarahkan konseli mampu menatap masa depannya.

Langkah-langkah *Brief Counselling* atau SFBT

Langkah SFBT (Mulawarman 2014) adalah sebagai berikut: 1) Membangun Hubungan: Untuk menciptakan hubungan dan kerjasama yang konndusif terhadap pencapaian perubahan yang diharapkan. 2) Mengidentifikasi Masalah Untuk Diselesaikan: Konselor menggunakan pertanyaan yang mampu menciptakan komunikasi untuk membangun optimisme dan harapan untuk perubahan dan memberdayakan konseli. 3) Menetapkan tujuan: Menentukan tujuan yang spesifik, dapat diamati, diukur dan tujuan yang jelas. Untuk tujuan (a) mengubah sesutau yang dilakukan dalam situasi bermasalah, (b) mengubah tampilan atau frame tentang situasi masalah yang dihadapi, dan (c) menilai sumber masalah, solusi, dan kelebihan-kelebihan konseli. Dan menggunakan pertanyaan mukjizat untuk menetapkan tujuan konseling. 4) Merancang dan Menerapkan Intervensi: Untuk mencegah pola perilaku bermasalah dengan menunjukkan cara alternatif bereaksi terhadap masalah. 5) Terminasi, Evaluasi dan Tindak Lanjut: Konselor menggunakan teknik pertanyaan skala untuk menentukan perubahan konseli dibandingkan dengan awal konseling.

Teknik dalam *Brief Counselling* atau SFBT

Berikut adalah beberapa teknik spesifik dalam SFBT antara lain: 1) Menggunakan Pertanyaan Pengecualian: Pertanyaan pengecualian membantu konseli memperjelas kondisi perubahan, kekuatan dan kemampuan untuk memecahkan masalah. 2) Pertanyaan Mukjizat: Pertanyaan mengarahkan konseli membayangkan apa yang akan dirasakan jika masalah dapat terselesaikan. 3) Pertanyaan Penskalaan: Pertanyaan yang meminta konseli mengukur kekuatan, masalah, situasi atau perubahan konseli. (Mulawarman 2014).

Kekuatan terbesar yang membedakan pendekatan brief counselling dengan pendekatan yang lain terletak pada teknik bertanya. Semua pertanyaan inti dalam konseling ini didesain agar konseli menjawab dengan cara tertentu, sehingga mereka mengarahkan segala daya upayanya untuk mendekati solusi. Seorang yang ditanya "apa masalahmu?" akan otomatis berpikir tentang apa masalahnya, tetapi ketika ditanya "hasil apa yang kamu harapkan dari pertemuan kita ini?", ia secara otomatis berpikir tentang solusi.

Konseling Islami

Konseling Islami adalah layanan bantuan kepada konseli untuk mengetahui, mengenal dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakikatnya atau memahami kembali keadaan dirinya. Dengan pengertian lain, mengingatkan kembali konseli akan fitrahnya. Dimensi konseling islami ada dua yakni dimensi spiritual dan dimensi material. (Lubis 2007). Konseling Islam mengarahkan manusia tidak hanya dapat menyelesaikan masalahnya dan

berorientasi di dunia saja, namun sampai kepada manusia memahami hakikatnya dan mengarahkan diri juga untuk kehidupan di akhirat. Konseling Islam memiliki dimensi spritual yakni sembuh secara psikis dan dimensi material yakni sembuh secara fisik dan keduanya diarahkan untuk memahami fitrah manusia.

Hakikat Manusia

Hakikat manusia dalam konseling islami berdasarkan Al-Qur'an, Sunnah, Ijma'dan Ijtihad adalah: 1) Islam memandang bahwa tabiat dasar manusia adalah baik. Namun demikian, tabiat tersebut pun dapat berubah. 2) Sesungguhnya manusia adalah makhluk terbaik yang diciptakan Allah. 3) Manusia adalah makhluk yang penuh dengan kesadaran dan tanggung jawab serta mampu membedakan yang baik dan buruk. 4) Sesungguhnya manusia memiliki titik kelemahan dalam dirinya. Maka manusia harus berusaha melawan hawa nafsu dan maksiat. 5) Motivasi dan potensi yang kuat mampu mengendalikan perilaku manusia. 6) Jiwa manusia memiliki kategori, jiwa yang tenang (*An-Nafsul Muthmainnah*), jiwa yang condong pada keburukan (*An-Nafsul Ammaratu Bissu'*), dan Jiwa yang menyesali diri (*An-Nafsul Lawwamah*). 7) Selalu ada pertentangan baik dan buruk dalam diri manusia. (Musfir 2005).

Hakikat manusia menurut konseling Islam adalah bahwa setiap manusia adalah baik, dalam diri manusia ada unsur positif dan negatif yang saling bertentangan sehingga unsur positif yang diharapkan menjadi pemandunya. Manusia memiliki potensi mengendalikan dirinya terhadap hal negatif dan memiliki motivasi serta potensi dalam mengarahkan perilaku manusia.

Perilaku Abnormal Menurut Konseling Islami

Menurut konseling Islam kondisi perilaku abnormal manusia di tandai dengan: 1) Jauh dari aqidah Islam, 2) Tidak melaksanakan ibadah dengan benar dan penuh renungan, 3) Lemahnya *dhamir* (hati nurani) dan pendidikan yang diterima, 4) Adanya pertentangan antara kebaikan dan keburukan, 5) Pemuasan keinginan dengan cara yang tidak syar'i dan, 6) Terlalu berlebihan dalam optimisme dan frustrasi saat mendapat cobaan. Dalam prosesnya konseling Islam langkah-langkah yang dilakukan dalam konseling Islam adalah membangun hubungan yang kuat dan baik yang didasari dengan saling menghargai, membuka diri dan juga saling percaya antara konselor dengan konseli. Konselor membantu konseli dalam mengenali permasalahan yang dihadapi dan menelaah penyebabnya. Menawarkan tobat dalam upaya mendekatkan diri kepada Allah dan mendapatkan petunjuk. (Musfir 2005). Kondisi abnormal manusia adalah manusia yang jauh dari Allah dalam pikiran dan perilakunya sehingga tidak dapat berpikir jernih dalam menentukan langkah menyelesaikan masalahnya.

Model Terapi Konseling Islami

Model terapi dalam konseling Islam adalah terapi mental dan ibadah. Model terapi mental merupakan terapi dengan keimanan dan rasa aman. Meningkatkan keimanan melalui terapi rukun iman sehingga timbul keyakinan mendalam akan datangnya pertolongan dan

pemahaman hakikat ujian. Model terapi ibadah merupakan terapi mental dengan ibadah sesuai dengan rukun Islam yakni syahadat, sholat, puasa, zakat, dan haji. (Lubis 2007).

Terapi/Penanganan Masalah

Islamic brief counselling merupakan penggabungan dari pendekatan *brief counseling* dengan pendekatan konseling Islam. Hal ini karena pendekatan *brief counselling* masih ada celah yang kurang dalam konsep sehatnya, hanya ketika manusia telah mampu mengarahkan diri pada solusi dan berpikir tentang sekarang dan yang akan datang maka sudah dianggap masalahnya selesai. Namun dalam konsep konseling Islam maka tidak hanya sebatas itu namun sampai kepada manusia memahami fitrahnya sebagai makhluk Allah.

Konsep kesadaran dalam *brief counselling* adalah sekarang dan yang akan datang, namun orientasinya adalah kehidupan di dunia, sehingga dalam *islamic brief counselling* juga diarahkan pada sekarang dan yang akan datang (di dunia dan akhirat). Konsep *Islamic brief counselling* adalah 1) Mengarahkan konseli kepada ketauhidan di awal konseling dengan pemahaman mengenai hakikat fitrah manusia dengan segala potensi yang dimilikinya. 2) Pada saat eksplorasi solusi diarahkan tidak hanya berorientasi tentang dunia namun juga memikirkan akhirat atau kehidupan setelah mati. 3) Mengarahkan konseli untuk mendayagunakan potensi fitrah yang diberikan Allah dalam menyelesaikan masalahnya. Manusia yang rugi adalah yang tidak menggunakan potensi yang diberikan Allah dan manusia yang beruntung adalah yang mampu menggunakan potensi untuk kehidupannya. Teknik adalah ditahap pengecualian, penskalaan dan pertanyaan mukjizat.

Model terapi yang digunakan adalah dengan syahadat, sholat, istighfar dan tobat, dzikir dan doa. Syahadat adalah janji untuk menjadi hamba yang terbaik, sholat mengarahkan pada perbuatan ma'ruf dan mencegah yang munkar, istighfar dan tobat adalah penyadaran akan kesalahan dan memperbaiki diri, dzikir adalah selalu mengingat Allah serta menghiiasi lisan dengan kata-kata yang baik serta doa adalah permohonan dan harapan.

Berikut adalah tahapan *Islamic brief counseling* dalam membantu siswa menyelesaikan masalah kecemasan dalam menghadapi ujian nasional: 1) Mengadakan konseling dengan siswa dan diminta untuk menceritakan permasalahannya secara singkat, kemudian diarahkan untuk menyadari mengenai harapan/keinginan yang ingin dicapainya. Sehingga siswa mulai memikirkan tentang solusi permasalahan. 2) Mengarahkan siswa untuk mencoba menemukan kesadaran diri untuk fokus pada solusi dan bukan pada masalah yang dialami. Supaya siswa berani menghadapi masalahnya. 3) Mengingatkan siswa bahwa setiap ujian/kesulitan pasti akan datang kemudahan sesuai janji Allah. 4) Menyadarkan siswa bahwa tugas manusia adalah berusaha sebaik mungkin, dan hasil ada dalam ketetapan Allah. Ini untuk mendorong siswa selalu berusaha. 5) Mengikhlaskan diri bahwa tujuan ujian nasional adalah mencari ridho Allah bukan hanya nilai semata, karena barangsiapa berjuang di jalan Allah pasti akan mendapat yang terbaik. 6) Mengarahkan siswa untuk menilai derajat kecemasan yang dialaminya, hal ini untuk mengukur tingkat kecemasan siswa. 7) Mengarahkan siswa dengan pengecualian, yakni apabila masalah tidak segera selesai maka apa yang akan dilakukan siswa dan bagaimana menyikapinya, serta apa upaya untuk mencapai hasil yang diharapkan. 8) Memandu siswa untuk membayangkan apabila masalahnya dapat selesai dan bisa mencapai

hasil yang diharapkan, bagaimana perasaan siswa dan ungkapan yang tepat untuk menyatakan syukur. Hal ini untuk membangun optimisme. 9) Siswa menyusun langkah-langkah kongkrit dalam menemukan solusi terhadap permasalahan yang dialami. 10 Memberikan penugasan kepada siswa untuk senantiasa mendekatkan diri kepada Allah melalui, istighfar, doa, dzikir, sholat dan memperbanyak tobat menjelang ujian. Dengan mendekatkan diri kepada Allah akan menjadikan lebih tenang, ikhlas dan mampu menghadapi masalah dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Finley, Grace. 2011. "Let's Talk About Solutions," 105.
- Greena B, Rathus S. A, and Nevid J. S. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Kartini, Kartono. 2006. *Kenakalan Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada Leden.
- Lubis, Saiful Akhyar. 2007. *Konseling Islami*. Yogyakarta: Elsaq.
- Mulawarman. 2014. "Brief Counseling in Schools: A Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) Approach for School Counselor in Indonesia" 5: 70.
- Musfir. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani.
- Ningsih, Efrika. 2013. "Penggunaan Relaksasi Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII SMA N 2 Tumijajar Tahun Pelajaran 2013/2014." Lampung: Unila.
- Pedak, Mustamir. 2009. *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta: Hikmah Publishing House.
- Ramaiah, Savitri. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Rochman, Kholil Lur. 2010. *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Semiun, Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sundari, Siti. 2004. *Kearah Memahami Kesehatan Mental*. Yogyakarta: PPB FIP UNY.
- Widuri, Julianty, and Fitri Fauziah. 2007. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI-Press.
- Wiramihardja, Sutardjo. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.