Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia
Volume 6 Nomor 2 Tahun 2020
Tersedia Online: https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR
p-ISSN. 2460-9722 | e-ISSN. 2622-8297

PENGGUNAAN TEKNIK KONSELING DALAM MENURUNKAN KECEMASAN YANG TINGGI PADA KLIEN DI PUSKESMAS BANJARMASIN INDAH

Dyta Setiawati Hariyono[1], Lita Ariani[2]

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
nandhita007@gmail.com

ABSTRAK

Setiap orang cenderung pernah merasakan kecemasan pada saat-saat tertentu dengan tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stress atau konflik. Hal ini biasa terjadi dimana seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi. Salah satu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh individu adalah dengan memberikan konseling terhadap individu tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan menggunakan subjek tunggal. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Adapun penanganannya adalah dengan memberikan intervensi dengan metode konseling. Hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan bahwa konseling efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada seseorang yang mengalami kecemasan yang tinggi.

Kata Kunci: Konseling, Kecemasan yang Tinggi

ABSTRACT

Everyone tends to feel anxiety at certain times with different levels. Anxiety is emotion that is related to the feeling of being threatened by something with a less obvious object of threat. Anxiety a rises due to a response to conditions of stress or conflict. It is common where a person experiences a change in situation in his life and is required to be able to adapt. One way to reduce the level of anxiety experienced by individuals is to provide counseling to these individuals. The method used in this study is descriptive qualitative using a single subject. Data collection techniques using interviews and observation. The handling is to provide intervention with counseling methods. The results of this study are to show that counseling is effective for reducing anxiety levels in someone who experiences high anxiety.

Keywords: *Counseling, High Anxiety*

PENDAHULUAN

Setiap orang cenderung pernah merasakan kecemasan pada saat-saat tertentu dengan tingkat yang berbeda-beda. Istilah kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu anxiety yang berasal dari Bahasa Latin yang memiliki arti kaku, dan ango, anci yang berarti mencekik (Trismiati, dalam Yuke Wahyu Widosari, 2010: 16). Steven Schwartz, S (2000: 139) Steven Schwartz, S (2000: 139) mengemukakan kecemasan berasal dari kata Latin anxius, yang berarti penyempitan atau pencekikan. Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas.

Taylor (2006) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa tidak aman. Perasaan yang tidak menyenangkan umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya). Selain itu Chaplin (2001) menerangkan bahwa pada dasarnya kecemasan akan menyertai disetiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan yang dialami individu dalam menghadapi situasi tertentu yang menimbulkan kecemasan.

Para peneliti terdahulu telah melakukan beberapa intervensi untuk mengurangi kecemasan. Beberapa diantaranya adalah menggunakan teknik konseling, pelatihan efikasi diri self affirmation dan self instruction (Nurlaela, 2011). Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif cukup efektif untuk menurunkan kecemasan akademik pada siswa SMP kelas 7 Berdasarkan gejala dan faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan, peneliti memberikan konseling untuk menurunkan tingkat kecemasan yang tinggi yang dialami oleh klien. Hal ini sesuai dengan kasus yang dihadapi seorang klien perempuan di Puskesmas Banjarmasin Indah, dimana dari hasil wawancara diketahui bahwa klien mengalami kecemasan yang sangat tinggi. Ia selalu merasa cemas di segala situasi. Baik saat ia berada di dalam rumah maupun di luar rumah. Ia juga selalu mencemaskan disetiap ia ingin melakukan sesuatu, misalnya ia akan mencemaskan apa yang akan terjadi apabila ia berkendara keluar rumah. Saat ia ingin tidur pada malam hari ia juga merasakan kecemasan, ia cemas pada saat ia tidur ia tidak akan terbangun lagi.

Untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh klien, maka teknik konseling sebagai salah satu upaya yang efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh klien. Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitanya (Sofyan, 2007). Melalui tatap muka, dilaksanakan interaksi langsung antara konselor dengan klien. Mereka membahas berbagai hal tentang permasalahan yang sedang dihadapi oleh klien tersebut. Pembahasan tersebut bersifat mendalam, menyentuh hal-hal penting yang berhubungan dengan diri klien (bahkan tidak menutup kemungkinan menyangkut rahasia pribadi diri klien), bersifat meluas meliputi berbagai sisi yang menyangkut permasalahan klien, namun juga bersifat spesifik menuju kearah pengentasan masalah. Berkaitan dengan hal tersebut, masalah klien dicermati dan diupayakan pengentasannya sedapat-dapatnya dengan kekuatan klien sendiri.

Konseling individual merupakan kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Dengan menguasai teknik teknik konseling individu berarti akan mudah menjalankan proses bimbingan dan konseling yang lain, dengan kata lain konseling individual merupakan layanan inti yang pelaksanaannya menuntut persyaratan dan mutu usaha yang sungguh-sungguh. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa, pelaksanaan konseling individual adalah suatu proses bantuan yang memungkinkan siswa mendapat layanan secara langsung yang diberikan oleh seorang konselor kepada klien secara tatap muka agar klien dapat mengatasi masalah yang sedang dihadapi, serta klien dapat memahami dan menerima dirinya untuk memperoleh tujuan- tujuan hidup yang lebih realitas dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah (Hibana, 2003).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus. Penelitian ini merupakan studi kasus tentang kecemasan Informan Penelitian Pemilihan informan menggunakan teknik purposive sampling yang didasarkan atas ciri – ciri atau sifat – sifat yang dipandang mempunyai sangkut paut yang sesuai dengan tujuan penelitian ini (Herdiansyah, 2015).

Metode dan Instrumen Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data menggunakan metode wawancara tidak terstruktur berdasarkan aspek dari kecemasan.

Metode Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah Teknik analisis data model Interaktif dengan tahapan; mengorganisasikan data, membaca dan membuat memo data, mendeskripsikan data, pengodean data, mengklasifikasikan data, menafsirkan data, menyajikan dan memvisualisasikan data (Herdiansyah, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, 2005). Barlow (Oltmanns, 2013) menjelaskan bahwa kecemasan melibatkan reaksi emosional yang lebih umum atau menyebar melebihi ketakutan yang artinya tidak proporsional dengan ancaman dari lingkungannya. Perasaan yang tidak menyenangkan umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya). Seperti yang terjadi pada klien dalam penelitian ini, ia mengalami kecemasan yang sangat tinggi. Ia selalu merasa cemas di segala situasi. Baik saat ia berada di dalam rumah maupun di luar rumah. Ia juga selalu mencemaskan disetiap ia ingin melakukan sesuatu, misalnya ia akan mencemaskan apa yang akan terjadi apabila ia berkendara keluar rumah. Saat ia ingin tidur pada malam hari ia juga merasakan kecemasan, ia cemas pada saat ia tidur bahwa ia tidak akan terbangun lagi. Konseling merupakan salah satu cara yang dipilih oleh peneliti untuk menurunkan tingkat kecemasan pada klien. Dimana peneliti melakukan beberapa tahapan dalam proses konseling yang berlangsung.

Menurut Jones (Insano, 2004 : 11) Konseling merupakan suatu hubungan profesional antara seorang konselor yang terlatih dengan klien. Hubungan ini biasanya bersifat individual atau seorang-seorang, meskipun kadang-kadang melibatkan lebih dari dua orang dan dirancang untuk membantu klien memahami dan memperjelas pandangan terhadap ruang lingkup hidupnya, sehingga dapat membuat pilihan yang bermakna bagi dirinya. Konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antarab dua orang dalam mana konselor melalui hubungan itu dengan kemampuan- kemampuan khusus yang dimilikinya, menyediakan situasi belajar. Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya sekarang, dan kemungkinan keadaannya masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. Lebih lanjut konseli dapat belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah dan menemukan kebutuhan-kebutuhan yang akan datang. (Tolbert, dalam Prayitno 2004).

Konselor melakukan konseling terhadap klien yang memiliki kecemasan yang tinggi. kecemasan yang dialami oleh klien adalah ia merasa cemas dalam di segala kondisi, baik di dalam rumah maupun di luar rumah. Ia juga merasa cemas disaat menjelang tidur malam, ia merasa cemas pada waktu ia tertidur maka ia tidak akan bisa bangun lagi. Tahap Awal Konseling yang dilakukan adalah menemukan masalah klien yang membuat klien merasa cemas. Dari tahap ini didapatkan hasil bahwa masalah utama klien adalah ia merasa bersalah terhadap orangtuanya atas apa yang telah dilakukannya pada saat klien kuliah. Selain menemukan permasalahan klien, ditahap ini peneliti berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien.setelah itu, membangun perjanjian antara peneliti dengan klien, berisi kontrak waktu, berapa lamafc waktu pertemuan yang diinginkan oleh klien dan peneliti tidak berkeberatan.

Tahap kedua merupakan tahap Inti (Tahap Kerja) yaitu menjelajahi dan mengeksplorasi masalah klien lebih dalam. Peneliti bersama-sama klien meninjau kembali permasalahan yang dihadapi klien, yaitu merasa bersalah terhadap orangtuanya saat klien kuliah. Ia merasa bersalah karena ia menjalin hubungan dengan laki-laki yang tidak disetujui oleh orangtua klien karena laki-laki tersebut masih belum mapan dipandangan orangtua klien. Ia menjalin hubungan dengan lelaki tersebut berlangsung 3 tahun,

dan pada sampai ia mengakhiri hubungan dengan lelaki itu orangtua klien tidak mengetahuinya. Sampai pada sesi ini klien mengaku merasa kurang tenang karena menutupi semuanya dari orangtuanya.

Pada tahap ketiga, proses konselingnya adalah menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara. Dalam tahap ini klien merasa senang dan lega terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalah yang dihadapinya, yaitu klien berdamai dengan dirinya dan banyak berpikiran positif untuk menjalani hidupnya ke depan. Dalam tahap ini juga Konselor berupaya kreatif mengembangkan teknik- teknik konseling yang bervariasi dan disertai menyelipkan teknik relaksasi pernapasan agar klien merasa rileks. Pada proses ini konseling berjalan dengan baik, sesuai kontrak dan tetap terjaga baik oleh pihak konselor maupun klien.

Pada tahap akhir atau yang dapat disebut sebagai tahap tindakan. Pada tahap akhir ini terdapat beberapa hal yang telah dilakukan. Pertama, konselor bersama klien membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling, yaitu kecemasan yang dialami oleh klien bersumber pada adanya perasaan bersalah yang selama ini dirasakan dan dipikirkan oleh klien terhadap orangtuanya. Kedua, konselor dan klien menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya, yaitu klien berdamai dengan dirinya dan banyak berpikiran positif untuk menjalani hidupnya ke depan, serta klien rutin menjalankan relaksasi pernapasan agar klien merasa lebih rileks. Ketiga, konselor mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling. Dari hasil follow up yang telah dilakukan, kecemasan yang dirasakan oleh klien sudah sangat berkurang dan sudah tidak menghambat aktivitasnya sehari-hari. Menurunnya tingkat kecemasan klien ini juga membuat klien merasa tenang saat mau tidur di malam hari.

PENUTUP

Berdasarkan hasil konseling yang telah dilakukan dalam beberapa tahapan, terjadi perubahan pola perilaku kecemasan pada klien terutama ketika sudah memasuki tahapan ketiga, konseli sudah blab blab la …. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling merupakan salah satu teknik yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada klien yang memiliki kecemasan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Halgin, Richard.2010.Psikologi Abnormal Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis. Jakarta: Salemba Humanika.

Hibana S. Rahman. 2003. Bimbingan dan Konseling Yogyakarta: UCY Press

Nevid Jeffrey S, Rathus Spencer A & Beverly Greene. 2005. Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1. Jakarta : Erlangga

Nurlaila, S. 2011. Pelatihan Efikasi Diri Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa-Siswi Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional. Guidena, Vol.1, No.1

Oltmanns. Thomas F, Emery Robert E. 2013. Psikologi Abnormal Edisi ketujuh. Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Taylor,S.E. 2006. Health Psychology. Singapore: Mc.Graw Hill. Inc.

Steven Schwartz,S .2000. Abnormal Psychology: a discovery approach. California: Mayfield Publishing Company.

Willis S. Sofyan.2007. Konseling Individual Teori dan Praktek. Bandung: CV Alfabeta

Yuke Wahyu Widosari. 2010. “Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta.” Skripsi. Surakarta: Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret