



**BIMBINGAN KONSLING ISLAMI PERSPEKTIF BIBLIOTHERAPHY
DALAM MENGATASI GANGGUAN KECEMASAN SISWA
DI MA NW APITAIK**

Firad Wijaya

Dosen Tetap IAIH NW Lotim

Firadwijaya93@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana bimbingan konseling islami dalam mengatasi gangguan kecemasan siswa di MA NW Apitaik dengan menggunakan tehnik bibliotherapy sangatlah memberikan perubahan yang baik bagi perkembangan siswa maupun guru di sekolah meskipun masih banyak kekurangan. Metode penelitian yang di gunakan adalah metode diskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah guru bidang studi bimbingan konseling islami (BKI) terkait dengan permasalahan siswa yang mengalami gangguan kecemasan. Salah satu tujuan bimbingan konseling islami adalah mengarahkan siswa agar bisa mengembangkan fitrah-iman, dengan cara memberdayakan fitrah yang sudah di berikan oleh Allah SWT kepada semua manusia yang berupa : fitrah jasmani, rohani, nafs, dan iman, keempat fitrah itu bisa di renungkan serta dipelajari dan dilaksanakan sesuai dengan tuntutan allah swt dan rasul-nya, agar fitrah yang sudah ada pada diri individu bisa di kembangkan dan difungsikan sebagaimana mestinya, sehingga manusia itu menjadi insan yang mulia. Yang sering menyebabkan Faktor-Faktor kecemasan terjadi adalah faktor hereditas/bawaan, faktor lingkungan, dan faktor personal siswa. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat di simpulkan bahwa Tahapan tehnik bibliotherapy dalam mengatasi kecemasan siswa sangatlah baik untuk di gunakan. Tehnik Bibliotherapy juga telah digunakan untuk menangani beragam masalah, meskipun banyak studi hasil yang lain untuk memfokuskan penggunaannya kepada klien yang mengalami depresi dan kecemasan, jeffcoat 2012 menemukan bahwa program menolong diri sendiri berbasis bibliotherapy pada *Acceotance And Commitment Therapy* (ACT) sangatlah baik bagi perilaku siswa.

Kata Kunci : *Bimbingan Konseling Islami, Tehnik Bibliotherapy, Kecemasan.*



A. Pendahuluan

Gangguan kecemasan¹ adalah gangguan kejiwaan di mana penderita tersebut mengalami kecemasan yang berlebihan dan mempengaruhi hidup normal mereka. Semua orang merasa cemas sekarang dan kemudian hari. Hal ini merupakan suatu emosi yang normal dialami semua orang. Banyak orang merasa gugup ketika menghadapi masalah di tempat kerja, sebelum ujian, atau membuat sebuah keputusan penting.

Meskipun begitu, gangguan kecemasan setiap orang memang berbeda. Gangguan kecemasan dapat menyebabkan penderitaan dan mengganggu kemampuan Anda untuk menjalani hidup normal. Jenis gangguan kecemasan adalah penyakit mental yang serius. Bagi orang yang memilikinya, khawatir dan ketakutan yang konstan luar biasa, dan dapat melumpuhkan kehidupannya. Tapi dengan pengobatan, banyak orang dapat mengelola perasaan itu dan kembali ke kehidupan yang memuaskan.

Manusia pada hakekatnya terdiri dari substansi yaitu fisik dan psikis. Substansi fisik adalah substansi material, tidak berdiri sendiri, berbentuk komposisi tidak kekal dan berada dalam alam jasad. Sedangkan substansi psikis adalah substansi immaterial, yang bisa berdiri sendiri, tidak berbentuk komposisi, mempunyai daya mengetahui dan menggerakkan, kekal dan berasal dari dunia metafisik. Manusia adalah makhluk yang mempunyai kesadaran. Ia sadar bahwa ia ada. Bahkan ia sadar bahwa ia sadar. Kesadaran

¹. Kecemasan atau dalam Bahasa Inggrisnya "*anxiety*" berasal dari Bahasa Latin "*angustus*" yang berarti kaku, dan "*ango, anci*" yang berarti mencekik.

Menurut Freud (Dalam Alwisol, 2005) Mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai.. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

Taylor (1995) mengatakan bahwa kecemasan ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman.



manusia berpusat pada psikis atau jiwa, dan bersifat langsung. Yang sadar bukan fisik melainkan psikis atau jiwa (*an-nafs*) esensi manusia.²

Tabiat jiwa adalah mengenal Allah SWT. Dan senantiasa ingin mendekatkan diri hanya kepada Allah Swt. Melupakan Allah Swt. Berarti bahwa penyimpangan dari tabiatnya, dan hal ini menjadi sumber gangguan jiwa (psikis). Itu semua dapat terjadi kepada semua manusia jika daya pikirannya yang tertinggi yaitu akal yang tidak efektif dan lemah dalam mengendalikan nafsu syahwat dan amarahnya. Sehingga syahwat dan amarahnya menguasai akal.³ Orang yang tergantung jiwanya dapat dibantu melalui layanan psikotripsi Islam yaitu dengan mendudukan semua persoalan yang di hadapinya pada tempatnya sehingga ia dapat mengukur dirinya dimana posisinya berada, dapat merencanakan sesuatu untuk meluruskan yang tidak benar, dan mengharapkan ampunan serta petunjuk dari Allah swt.⁴

Dalam bimbingan konseling Islami yang menggunakan teknik bibliotherapy terhadap mengatasi gangguan kecemasan siswa di MA NW Apitaik yang menggunakan metode kualitatif sangat berperan penting dalam perubahan karakter kepribadian siswa dalam melaksanakan pembelajaran di sekolah, karna di dalam penelitian yang sudah di laksanakan oleh peneliti di MA NW Apitaik sangat melahirkan pribadi yang sangat di butuhkan oleh para siswa yang mengalami kecemasan.

B. Metode Penelitian

Metode adalah suatu prosedur untuk mengetahui sesuatu yang mempunyai langkah-langkah sistematis.⁵ Penelitian ini bermaksud untuk mengungkapkan pelaksanaan bimbingan siswa yang meliputi layanan orientasi, layanan informasi, dan layanan penempatan pada siswa untuk bimbingan konsling

². Sholeh, Moh. Dan imam musbikin, 2005, Agama sebagai terapi, Yogyakarta : pustaka pelajar. hlm . 69-70

³. Ibid. hlm 70

⁴. Ahmad Mubarak, 2002, Al-Irsyad An-Nafsy ;Konsling Agama Teori Dan Kasus, Jakarta : Pt.Bina Rena Pariwara. hlm.28

⁵. Husain Usman & Purnomo Setiyady Akbar, Metodologi Penelitian Sosial, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2000), hlm. 42.



islami dalam meningkatkan konsep bibliotherapy untuk mengatasi gangguan kecemasan siswa di MA NW Apitaik.

Pendekatan ini menggunakan pendekatan diskriptif kualitatif. Adapun makna dari pendekatan diskriptif adalah suatu pendekatan penelitian yang mencoba mengungkapkan, menganalisa, dan menginterpretasikan data atau informasi di lapangan dengan cara mendeskripsikannya dalam bentuk narasi atau uraian kalimat yang disusun secara sistematis oleh peneliti yang sesuai dengan fakta yang di temukan di lapangan. Basrowi dan Suandi (2008:20) Mendeskripsikan bahwa “penelitian kualitatif” adalah penelitian yang di lakukan berdasarkan paradigma, setrategi , dan implementasi model secara beragam.

C. Hasil

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dalam penelitian ini , maka dapat di peroleh kesimpulan bahwa secara umum bimbingan konseling islami perspektif bibliotherapy dalam mengatasi gangguan kecemasan siswa di MA NW Apitaik sangat optimal, hal ini bisa di lihat dari alat dan pasilitas yang sangat mendukung dari tehnik bibliotherapy dalam mengatasi gangguan kecemasan siswa di sekolah, peran guru bimbingan konseling islami (BKI) sangat optimal dalam menangani permasalahan yang di hadapi oleh siswa-siswi. Jadi dari hal yang sudah di jabarkan di atas bahwa peran bimbingan konseling islami perspektif bibliotherapy sangat mempengaruhi tingkat kecemasan yang di alami oleh siswa, dengan kata lain, semakin baik peran guru BK di sekolah maka angka kecemasan siswa akan turun dengan sendirinya.⁶ Karna dimana peran seorang guru khususnya guru bimbingan konseling di sekolah dapat memberikan nilai yang tinggi dalam pembentukan karakter kesuksesan siswa dalam melaksanakan segala kegiatan yang ada pada ruang lingkup sekolah secara khusus.

Guru bimbingan konseling sangat berperan penting dalam merubah dan memperbaiki karakter siswa yang mempunyai masalah dalam belajar,

⁶ . Hasil Wawancara Bersma Guru Bidang Studi Bimbingan Konseling Islami, 12 Mei 2015



sosialnya, pribadi serta karirnya, agar siswa bisa memperbaiki diri sebelum lulus dari madrasah atau sekolah tempat mereka belajar.

D. Pembahasan

1. Pengertian Bibliotherapy

Bibliotherapy adalah istilah yang dilontarkan oleh Samuel Crothers pada 1916 untuk mendeskripsikan penggunaan buku sebagai bagian dari proses konsling, (jakson,2001). Adapun pendekatan konseling teoritis lainnya menggunakan bibliotherapy, bibliotherapy yang dimaksud disini adalah bagian pendekatan kognitif tingkah laku atau prilaku.⁷

Menurut Pardeck , *Bibliotherapy* adalah memperbaiki kesehatan mental dengan menggunakan buku untuk membantu meningkatkan insting anak terhadap perubahan, masalah emosional dan mental”. Dalam biblioterapi interaktif, fasilitator yang terlatih menggunakan diskusi terarah untuk membantu klien mengintegrasikan respons kognitif dan perasaan terhadap literatur yang telah diseleksi.

Bibliotherapy sering disebut juga terapi membaca, yang didalam prosesnya seseorang yang mengalami masalah yang diminta membaca buku-buku yang bersifat membantu dirinya dan memotivasi agar mempercepat penyembuhan. Membaca mengenai kesulitan orang lain yang sama dengan mereka, dapat memberikan kesadaran dan pemahaman terhadap masalah yang dihadapinya.

Aktivitas membaca dalam *bibliotherapy* menggunakan buku yang sesuai dengan usia dalam terapi pengobatan dan biasanya dilanjutkan dengan diskusi sesuai dengan topik masalah kehidupan yang sesuai dengan kondisi yang dialami. *Bibliotherapy* digunakan oleh konselor sekolah, pekerja sosial, perawat kesehatan, guru dan pustakawan. Penggunaan buku sebagai terapi untuk mendukung kebutuhan anak dalam memproses informasi untuk meningkatkan pemahaman dan meningkatkan kesadaran

⁷ . Bradley T. Erford, *40 Tehnik Yang Harus Di Ketahui Setiap Konselor*,2016,hlm 287



dalam masalah yang dialami. Dengan membaca buku atau mengeksplorasi sumber-sumber baru dari internet, anak dapat mengekspresikan perasaanya.

Menurut Shechtman menekankan bahwa Bilbiotherapy adalah mengkombinasikan kegiatan mendengarkan cerita, membaca puisi, menonton film dan gambar dilakukan didalam rangkaian bibliotherapy, sehingga aktivitas berjalan menarik dan menyenangkan.

Terapi pustaka ini mencakup tugas membaca terhadap bahan bacaan yang terseleksi, terencana, dan terarah sebagai suatu prosedur *treatment* atau tindakan dengan tujuan penyembuhan karena diyakini bahwa pembaca dapat mempengaruhi sikap, perasaan, dan perilaku individu sesuai dengan yang diharapkan. Penggunaan terapi pustaka sebagai salah satu alternatif terapi dalam menangani berbagai permasalahan pada remaja yang perlu dipertimbangkan. Hal ini disebabkan karena *bibliotherapy* dapat merangsang remaja untuk berfikir, mudah, murah, dan dapat dilakukan kapan saja serta melibatkan kemandirian dan partisipasi remaja sendiri secara penuh sehingga efektivitas hasilnya cukup baik.

Bibliotherapy menjadi media untuk membantu konseli dalam mengatasi masalah pribadinya. Dalam sebuah proses *bibliotherapy* interaktif, setidaknya lebih dari satu orang, biasanya profesional guru atau lainnya, memfasilitasi keterlibatan peserta. *Bibliotherapy* yang dilakukan secara interaktif menekankan perkembangan pertumbuhan pengembangan diri, tidak hanya dalam intervensi klinis saja. (misalnya, penggunaan *bibliotherapy* dalam pengaturan seperti unit kejiwaan, pusat kesehatan mental masyarakat, dan program ketergantungan kimia). *Bibliotherapy* interaktif menekankan proses interaktif antara anggotanya, dan biasanya seorang guru atau profesional lain memfasilitasi keterlibatan peserta melalui materi tertulis dan kegiatan terkait seperti diskusi kelompok.⁸

2. Fungsi Bibliotherapy

⁸ . Abdullah, *Tehnik Bibliotherapy* , 2002, Hlm 93



Menurut Nola Kortner dalam fungsi bibliotherapy dapat diambil dengan latar belakang masalah : Untuk mengembangkan sebuah self-concept individu, untuk meningkatkan pemahaman tingkah laku atau motivasi diri dalam kehidupan sehari-hari, untuk membentuk kejujuran diri dalam segala aspek kehidupan, Untuk menunjukkan jalan menemukan jati diri dan minat lain, Untuk ketahanan emosi dan tekanan mental, Untuk menunjukkan bahwa dia bukan satu-satunya orang yang mempunyai masalah, Untuk menunjukkan bahwa lebih dari satu dalam pemecahan masalah, Untuk menolong seseorang dengan diskusi untuk menyelesaikan masalah, Untuk membantu merencanakan sebuah langkah kerja dalam menyelesaikan masalah.

3. Tujuan Bibliotherapy

Tujuan bibliotherapy pada dasarnya sama dengan tujuan bimbingan yaitu:

- a) Membantu para anggota agar dapat membantu dirinya sendiri.
- b) Menyajikan informasi yang dibutuhkan atau sesuai dengan nilai karakter yang ingin mereka bangun.
- c) Membentuk tingkah lakunya secara umum, dengan mengetahui informasi yang ada dalam bahan bacaan, mereka dapat secara khusus membentuk sikap, persepsi, mengubah prasangka sosial dan perubahan lainnya.
- d) Mendampingi seseorang yang tengah mengalami emosional yang berkecamuk karena permasalahan yang dihadapi dengan menyediakan bahan-bahan bacaan dengan topik yang tepat dan mengandung nilai-nilai karakter yang ingin dibangun pada diri individu yang bersangkutan.



- e) Sebagai stimulasi pikiran yang memungkinkan para anggota dapat menyilangkan gagasan-gagasan sehingga kesadarannya menjadi meningkat.⁹

4. Cara Mengimplementasikan Teknik Bibliotherapy

Empat tahap terlibat dalam mengimplemtasikan bibliotrhaply : indentifikasi, pemilihan, wawasan mendalam dan tindak lanjut, Abdullah , 2002

a. Identifikasi

Anak mengidentifikasi dirinya dengan karakter dan peristiwa yang ada dalam buku, baik yang bersifat nyata maupun fiktif. Bila bahan bacaan yang disarankan tepat, maka klien akan mendapatkan karakter yang mirip atau mengalami peristiwa yang sama dengan dirinya. Digunakan buku yang sesuai dengan tahapan perkembangan usia anak dan mirip dengan situasi yang dialami anak

b. Pemilihan

Pertama-tama pembaca mengikuti tantangan atau masalah karakter, dan kemudian membaca bagaimana situasi ini diselesaikan. Setelah situasi teratasi, pengalaman rasa lega terjadi. Anak menjadi terlibat secara emosional dalam kisah dan menyalurkan emosi yang terpendam dalam dirinya (melalui diskusi atau karya seni). Selain itu, pembaca juga dapat mengidentifikasi dirinya dengan emosi karakter. Akibatnya, para pembaca menunjukkan emosi mereka dalam tahap ini. Selain diikuti dengan diskusi, memungkinkan bagi anak yang sulit mengungkapkan perasaannya secara verbal menggunakan cara lain yaitu melalui tulisan, mewarnai, menggambar, drama dengan menggunakan boneka atau bermain peran.

⁹ . Shifa-idha-salsabila.tehnik dan tujuan bibliotrapy.22 April 2015.hlm 23



c. Wawasan Mendalam (Presentasi)

Anak menyadari bahwa masalah yang mereka hadapi bisa diselesaikan. Permasalahan anak mungkin saja ditemukan dalam karakter tokoh dalam buku sehingga dalam menyelesaikan masalah dengan mempertimbangkan langkah-langkah yang ada dalam cerita. Aplikasi bibliotherapy dilakukan dengan cara:

‘Mengidentifikasi kebutuhan anak yang dilakukan melalui pengamatan, Menyesuaikan kebutuhan anak dengan bahan bacaan yang tepat, “Memutuskan susunan waktu, sesi, serta bagaimana sesi diperkenalkan pada anak, “ Merancang aktivitas tindak lanjut setelah membaca seperti diskusi, menulis, menggambar atau drama ,“Memberi jeda waktu beberapa menit agar anak dapat merefleksikan materi bacaannya ,”Mendampingi anak mengakhiri terapi melalui diskusi dan menyusun daftar jalan keluar yang mungkin atau aktivitas lainnya.

d. Tindak Lanjut

konselor professional dan klien mendiskusikan apa yang telah klien pelajari maupun apa yang telah di capai dari mengidentifikasinya diri dengan tokoh dalam cerita yang telah di bacanya (Abdullah ,2002) klien dapat mengungkapkan pengalamannya melalui diskusi, bermain peran, medium seni , atau beragam cara kreatif lainnya (jakson ,2001). Selama pengimplementasian teknik ini, penting bahwa konselor professional selalu mengingat tentang realitas klien.¹⁰

5. Variasi-Variasi Teknik Bibliotherapy

Menurut Brewster (2008), ada tiga tipe bibliotherapy yang berbeda :

- a. Self-help bibliotherapy melibatkan preskripsi buku-buku nonfiksi tentang berbagai kondisi kesehatan mental.

¹⁰ . Bradley t.erfrord, 40 tehnik yang harus diketahui setiap konselor, 2016,hlm 288-



- b. Creative bibliotherapy melibatkan penggunaan fiksi, puisi, tulisan biografi, dan menulis kreatif untuk memperbaiki kesejahteraan mental.
- c. Informal bibliotherapy melibatkan focus pada teknikteknik bibliotherapy kreatif secara tak terstruktur, termasuk penggunaan kelompok belajar, rekomendasi dari anggota-anggota staf perpustakaan.¹¹

6. Kegunaan dan Evaluasi Teknik Bibliotrapy

Konselor profesional memilih untuk menggunakan bibliotherapy dengan klien untuk pemecahan beragam macam masalah, termasuk sakit, kematian, perilaku merusak diri, hubungan keluarga, kekerasan dan penganiayaan (chistenbury dan beale, 1996)

Bibliotherapy juga telah digunakan untuk menangani beragam masalah, meskipun banyak study hasil yang lain untuk memfokuskan penggunaannya kepada klien yang mengalami depresi dan kecemasan, jeffcoat 2012 menemukan bahwa program menolong diri sendiri berbasis bibliotherapy pada *Acceotance And Commitment Therapy* (ACT).

7. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan neuritik yang di sertai dengan perubahan interen fisiologi yang berimplikasi pada gerakan ekstrennya. Ia adalah ketakutan atas sesuatu yang tidak di ketahui atau bahaya yang tidak bisa di prediksi. Kecemasan memiliki tingkatan-tingkatan, yakni normal dan menyimpang. Kecemasan yang menyimpang adalah kecemasan yang tidak masuk akal dan selalu mengetahui seseorang serta ia tidak memahami penyebabnya. Sedangkan kecemasan pada ambang normal adalah kecemasan yang bisa di pahami sebabnya hingga individu mampu merespon sesuatu stimulus yang ada dan juga bisa menghilangkan kecemasan itu dengan menghilangkan penyebabnya. Pada umumnya kecemasan itu berdampak positif dalam kehidupan manusia karna mampu mengeluarkan

¹¹ .*ibid.hlm* 289



kekuatan kognitif dan motoric untuk dapat memberikan respon yang sesuai hingga sumber kecemasan dapat dihilangkan.¹² Kecemasan pada seseorang harus segera di tangani sebelum pengidapnya akan mengalami kecemasan yang lebih parah.

8. Macam-Macam Kecemasan

Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu melakukan adaptasi terhadap dirinya sendiri di dalam lingkungan umum. Kecemasan timbul karna manifestasi dari perpaduan bermacam-macam proses emosi, misalnya orang sedang mengalami frustrasi dan konflik. Kecemasan yang didasari misalnya rasa berdosa dan lain sebagainya. Kecemasan di luar kesadaran dan tidak jelas misalnya rasa takut yang berlebihan, tetapi tidak di ketahui penyebabnya.

Kecemasan terdiri dari beberapa macam. Macam-macam dari kecemasan di antaranya :

- a. Kecemasan karena merasa berdosa atau bersalah. misalnya seseorang melakukan sesuatu yang bertentangan dengan hati nuraninya atau keyakinannya. Seseorang pelajar / mahasiswa menyontek pada waktu pengawas ujian lewat di depannya berkeringat dingin karna takut ketahuan menyontek.
- b. Kecemasan karna akibat melihat dan mengetahui bahaya yang mengancam dirinya, misalnya kendaraan yang di naikinya remnya macet, ia akan jadi cemas kalau terjadi tabrakan beruntun dan ia sebagai penyebabnya.
- c. Kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas, apa yang diketahui tidak seimbang dengan keinginannya, bahkan yang di ketahui itu hal/ benda yang tidak berbahaya. Rasa takut sebenarnya suatu sikap yang biasa / wajar kalau ada sesuatu yang di ketahui . bila takut yang sangat luar biasa dan tidak sesuai terhadap obyek yang di ketahui sebenarnya patologis di sebut sebagai phobia. Phobia adalah rasa takut yang

¹² .M.izzuddin taufiq,2006, panduan lengkap dan praktis psikologi islam, penerjemah sari narulita, dkk, Jakarta: gema insani press, hlm 506.



sangat atau berlebihan terhadap sesuatu yang tidak di ketahui lagi penyebabnya.¹³

9. Faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan

Umumnya, agak sulit untuk membedakan antara kecemasan normal dengan kecemasan yang menyimpang. Tidak jarang, kecemasan normal mampu memicu munculnya kecemasan yang menyimpang. Penyebab umum suatu kecemasan dari kedua kecemasan di atas adalah sebagai berikut :

Pertama, hereditas/bawaan. Untuk hipotesis awal penyebab munculnya kecemasan karna faktor bawaan yang dapat di terima. Tidak dapat di pungkiri bahwa faktor ini memberikan kontribusi tertentu yang memicu timbulnya suatu kecemasan. Kecemasan adalah satu emosi yang tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sekitar. Di saat stimulus kecemasan berjalan lambat, maka respon individu terhadapnya sangat cepat. Sebaliknya, di sat stimulusnya berjalan dengan cepat, maka umumnya respon individu terhadapnya sangat lambat.

Kedua, lingkungan. Lingkungan adalah suatu tempat yang berkaitan dengan faktor eksternal dan kondisi yang melingkupinya untuk kemudian membentuk suatu kepribadian individu dan membentuk cara merespon berbagai kondisi yang berbeda, yang di dalamnya mencakup hal-hal sebagai berikut :

- a. Kondisi pertumbuhan fisik dan fola piker
- b. Problematika keluarga dan social masyarakat, seperti tersebarnya penyakit yang berbahaya, kebodahan dan kemiskinan
- c. Problematika perkembangan, yakni peralihan dari suatu masa ke masa yang lainnya seperti peralihan masa kanak-kanak menuju masa remaja, peralihan masa dewasa ke masa tua dan seteusnya.
- d. Faktor krisis, tramautis, dan benturan atau masalah yang di hadapi oleh individu dalam permasalahan kehidupanya, yang mengancam dan menghalangi cita-citanya.

¹³ . Siti,Sundari," kesehatan menta", Jakarta : rineka cipta 2004. Hlm. 51-52



- e. Perasaan bersalah dan takut akan suatu hukuman yang merupakan hasil dari perilaku yang memang dalam hukum agama dan undang-undang pantas mendapat hukuman.
- f. Perasaan lemah untuk untuk memahami teka-teki eksistensi dirinya dan merasa bodoh dalam menghadapi kehidupan serta merasa kehilangan makna dan tujuan hidup

Ketiga , personal. Faktor ketiga ini hendaknya tidak diremehkan dalam kajian pembahasan tentang penyebab kecemasan. Problematika yang ada dalam diri individu tidak bertanggung jawab atas respon dirinya terhadap kecemasan. Pandangan dirinya atas permasalahan itulah yang justru menjadi stimulus adanya kecemasan. Terkadang satu kondisi direspon dengan banyak hal oleh kebanyakan manusia.¹⁴

10. Cara Mengatasi Penyebab Kecemasan

Dari analisis faktor-faktor penyebab kecemasan itu tersebut, menurut hemat penulis cara yang tepat untuk mengatasi gangguan kecemasan siswa adalah sebagai berikut :

- a. Mengaku dan mengungkapkan perasaan cemas

Dalam hal ini mengaku dan mengungkapkan perasaan cemas disini bisa di lakukan dengan *sharing*. *Sharing* disini biasanya di sebut dengan curhat. Curhat merupakan salah satu cara yang di lakukan oleh siswa untuk mengungkapkan segala perasaan atau emosi yang tidak menyenangkan yang mereka rasakan terkaid dengan masalah yang di alaminya.

Karna dengan curhat tersebut, selain individu akan merasa lega atas beban yang ada pada dirinya karna telah mengungkapkan perasaan yang selama ini membebani mereka, selanjutnya dengan curhat juga biasanya individu akan memperoleh saran-saran guna untuk kebaikan individu kedepannya.

- b. Berfikir Positif

¹⁴. Ibid. hlm. 506 - 508



Seperti yang kita ketahui seringkali pikiran negative bermula dari orang lain kepada kita, yang kemudian menjadi ancaman bagi individu tersebut. Orang lain yang di maksud antara lain dari lingkungan keluarga, dan lingkungan masyarakat secara luas. Snamundengan ancaman tersebut, individu seharusnya tetap bisa mengatikkannya dengan fikiran yang lebih baik dan positif karna pikiran dapat merubah perasaan

c. Pengendalin diri

Pengendalian diri berperan penting dalam mengatasi kecemasan yang di alami, karna dalam hal ini individu akan mampu mengendalikan serta berusaha untuk mengalihkan hal yang tidak dapat diinginkannya kepada suatu hal yang lainnya.

d. Tidur

Tidur disini di kenal mampu untuk merelaksasikan atau bahkan untuk meredakan dan menurunkan rasa kecemasan yang di alami oleh individu itu sendiri.

E. Kesimpulan

Dari uraian pembahasan tentang bimbingan konseling islami yang menggunakan tehnik bibliotherapy dalam mengatasi kecemasan siswa di MA NW Apitaik dapat penulis simpulkan bahwa dengan pendekatan bimbingan konseling islami dengan menggunakan tehnik bibliotherapy dalam mengatasi kecemasan siwa adalah dapat membantu individu belajar mengembangkan potensi yang di milikinya. Tehnik bibliotherapy adalah tehnik yang bisa memberikan pencerahan yang baik bagi siswa yang mengalami gangguan kecemasan, karna dengan tehnik bibliotherapy siswa bisa melihat penomena yang sesuai dengan permasalahan yang di hadapinya dengan cara melihat gambar, film yang sesuai dengan yang di alaminya, membaca buku-buku yang menarik serta membaca tulisan biografi, dan menulis kreatif untuk memperbaiki kesejahteraan mental siswa. Dan dengan tehnik ini



siswa dapat menegembangkan kretifitas pemikirannya dalam melakukan sesuatu yang dalam ranah kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, *Tehnik Bibliotherapy* 2002.

Basrowi dan Suwandi. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Rineka Cipta.

Erford, Bradley T, *40 Tehnik Yang Harus Di Ketahui Setiap Konselor*, 2016.

Hermawan Warsito, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1992)

Husain Usman & Purnomo Setiyady Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2000)

Moh, sholeh, , *Agama sebagai terapi*, Yogyakarta : pustakapelajar, 2005.

Mubarak Ahmad, *Al-Irsyad An-Nafsy ;Konsling Agama Teori Dan Kasus*, Jakarta : Pt.Bina Rena Pariwara, 2002.

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggrisnya “*anxiety*” berasal dari Bahasa Latin “*angustus*” yang berarti kaku, dan “*ango, anci*” yang berarti mencekik.

Taylor (1995) mengatakan bahwa kecemasan ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman.

Idha-Salsabila- shifa. *tehnik dan tujuan bibliotrapy*. 22 April 2015.



Maleong, Lexi J. Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1994)

Taufiq M. Izzuddin, panduan lengkap dan praktis psikologi islam, penerjemah sari narulita, dkk, Jakarta: gema insani press, 2006.

Sundari, Siti, kesehatan mental, Jakarta : Rineka cipta, 2005.