

**Komunikasi Interpersonal Konselor dalam Mengatasi *Anxiety Problem*
Konseli: Kajian Konseling Islam**

Salman, Angga Prayuda, M. Darul Amin Sitorus, Ahmad Tamrin Sikumbang

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
salmanaja112233@gmail.com, anggapryd1203@gmai.com,
darulamin0504@gmail.com, ahmadtamrinsikumbang@uinsu.ac.id

ABSTRACT

This research aims to find out how counselors' interpersonal communication works in resolving counselors' anxiety problems: Islamic counseling studies. The data mining technique in this research uses a qualitative approach using library research techniques, namely collecting data through several pieces of literature that are related to the discussion. The method used in this research is descriptive analysis. The findings obtained by the author in this research are that interpersonal communication in the counseling process is very necessary, especially during deep interviews with clients in order to overcome anxiety. Furthermore, the suggestion process is carried out in order to strengthen the counselee's mentality so that the counselee can solve the problem independently.

Keywords: *Interpersonal communication, Anxiety, Islamic Counseling*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Komunikasi Interpersonal Konselor dalam Penyelesaian *Anxiety Problem* Konseli: Kajian Konseling Islam. Teknik penggalian data pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan teknik *library research* (kepuustakaan) yaitu mengumpulkan data-data melalui beberapa literatur yang ada kaitannya dengan pembahasan. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis-deskriptif. Hasil temuan yang didapat oleh penulis dalam penelitian ini bahwa Komunikasi Interpersonal dalam proses konseling sangat diperlukan terutama pada saat pelaksanaan *deep interview* (wawancara mendalam) pada konseli dalam rangka mengatasi kecemasan. Lebih lanjut lagi proses sugesti yang dilakukan dalam rangka penguatan mental bagi konseli sehingga konseli bisa memecahkan masalahnya secara mandiri.

Kata Kunci: Komunikasi interpersonal, Kecemasan, Konseling Islam

PENDAHULUAN

Kecemasan pada dasarnya selalu ada di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru. Kecemasan akan datang kepada siapapun, kapanpun dan dimanapun. Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri yang terkadang muncul secara psikologis ada perasaan tegang yang menyenangkan dan perasaan khawatir dan mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Menurut Alloy Kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang tidak jelas penyebabnya. Menurut kartono (1997) kecemasan adalah sejenis kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas.

Menurut Undang-undang Pokok Kesehatan nomor 9 tahun 1960, dalam pasal 2 dikatakan bahwa yang dimaksud kesehatan adalah yang meliputi kesehatan badan, rohani (mental), dan sosial dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit cacat, dan kelemahan. Oleh karena itu dalam menjaga kesehatan manusia bukan semata-mata dari luar saja, akan tetapi juga dari dalam jiwa manusia termasuk menyelesaikan masalah kecemasan.

Manusia sebagai individu, terkadang dilingkupi oleh masalah yang berkaitan dengan perasaan terkekang, cemas, sedih atau takut, yang menyebabkan permasalahan yang lebih serius sehingga menyebabkan ketidaksehatan mental diri individu tersebut dan berdampak pada ketidaksehatan fisik seseorang. Menurut hasil penelitian Elnadi, lebih dari 10% penyakit di Indonesia, disebabkan oleh gangguan jiwa (Yusuf:2004). Selain itu, Kalber juga menyatakan bahwa pada tahun 2020 yang merupakan era semakin berkembangnya modernisasi, depresi yang merupakan salah satu tanda dari ketidaksehatan mental akan menempati urutan ke-2 penyebab disabilitas.(Ghozali Rusyid Affand: 2011:).

Dari data diatas, maka jelaslah diperlukan penanganan secara kritis terhadap penanganan masalah individu terkait kesehatan mental salah satunya masalah kecemasan. Kecemasan seseorang ini bisa tercermin dari ketidak mampuan seseorang berinteraksi dengan sekitar, dalam konteks sosial bahkan ketidaksiapan seseorang menerima terhadap penerimaan diri. Oleh karena itu salah satu teknik yang dibutuhkan untuk menggali informasi dengan individu yang berkenaan dengan masalah kecemasan ini bisa dilakukan dengan komunikasi efektif. Sehingga dengan komunikasi yang dilakukan bisa menghantarkan kecemasan seseorang menjadi sebuah keyakinan dan optimisme, tidak mengalami suatu gangguan apapun yang akan menghambat kinerja dan keterlibatan aktif di tengah-tengah masyarakat.

Komunikasi merupakan sebuah media untuk mendekatkan diri antar konselor dan konseli dalam rangka proses bimbingan dan konseling. Dengan terjalannya komunikasi efektif, konselor bisa mengetahui informasi yang dibutuhkan dalam rangka proses bimbingan konseling. Salah satunya dengan komunikasi yang mendalam (*deep interview*) terhadap seorang konseli dengan masalah-masalah tertentu. Komunikasi dengan cara tatap muka ini merupakan salah satu jenis komunikasi interpersonal, beberapa teknik komunikasi interpersonal dalam rangka mewujudkan kesehatan mental akan dibahas dalam makalah ini.

Komunikasi interpersonal merupakan disiplin ilmu yang dipandang mampu menyelesaikan masalah kecemasan seseorang, karena di dalam ruang lingkup kajiannya, komunikasi interpersonal bersifat dialogis. Sifat dialogis itu ditunjukkan melalui komunikasi lisan dalam percakapan yang menampilkan arus balik yang langsung. Jadi konselor mengetahui tanggapan konseli pada saat itu juga, konselor

mengetahui dengan pasti apakah pesan-pesan yang dia kirimkan itu diterima atau ditolak, berdampak positif atau negatif.

Jika tidak diterima maka konselor akan memberi kesempatan seluas-luasnya kepada konseli untuk bertanya. Jadi, komunikasi interpersonal berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang, karena pada prosesnya komunikasi interpersonal bersifat dialogis, yang mana konseli akan berperan untuk menyeimbangi peran konselor, agar tercipta pola komunikasi yang baik.

TINJAUAN LITERATUR

Komunikasi Interpersonal

Istilah komunikasi atau dalam bahasa Inggris, *communication* berasal dari kata *Latin communocatio* dan bersumber dari kata *communis* yang berarti sama. Komunikasi Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003) merupakan pengiriman dan penerimaan pesan atau berita antara dua orang atau lebih sehingga pesan yang dimaksud dapat dipahami.

Effendi (1986) mengemukakan bahwa, pada hakikatnya komunikasi antarpribadi adalah komunikasi antar seorang komunikator dengan seorang komunikan. Jenis komunikasi tersebut dianggap paling efektif untuk mengubah sikap, pendapat, atau perilaku manusia berhubung prosesnya yang dialogis. Sifat dialogis itu ditunjukkan melalui komunikasi lisan dalam percakapan yang menampilkan arus balik yang langsung. Jadi komunikator mengetahui tanggapan komunikan pada saat itu juga, komunikator mengetahui dengan pasti apakah pesan-pesan yang dia kirimkan itu diterima atau ditolak, berdampak positif atau negatif. Jika tidak diterima maka komunikator akan memberi kesempatan seluasluasnya kepada komunikasi untuk bertanya (Manara 2012).

Komunikasi interpersonal merupakan bagian dari komunikasi efektif yang dilakukan oleh manusia, sehingga komunikasi ini tidak bersifat statis. Adapun ciri dari komunikasi interpersonal antara lain: *Pertama*; Komunikasi interpersonal adalah komunikasi verbal dan non verbal. *Kedua*; Komunikasi interpersonal mencakup perilaku tertentu, adapun perilaku yang dimaksud antara lain: 1) Perilaku spontan (*spontaneous behaviour*) adalah perilaku yang dilakukan karena desakan emosi dan tanpa sensor serta revisi secara kognitif. 2) Perilaku menurut kebiasaan (*script behaviour*) adalah perilaku yang di pelajari dari kebiasaan sehari-hari. Perilaku ini khas. Dilakukan pada situasi tertentu dan di mengerti orang. Perilaku ini sering dilakukan tanpa terlalu mempertimbangkan artinya dan terjadi secara spontan karena sudah mendarah daging dalam diri. 3) Perilaku sadar (*contrived behaviour*) adalah perilaku yang dipilih karena dianggap sesuai dengan keadaan yang ada. Perilaku ini dipikirkan dan dirancang sebelumnya, dan disesuaikan dengan orang yang akan dihadapi, urusan yang harus diselesaikan, dan situasi serta kondisi yang ada.

Ketiga; Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang berproses pengembangan. *Keempat*; Komunikasi interpersonal mengandung umpan balik, interaksi, dan koherensi. *Kelima*; Komunikasi interpersonal berjalan menurut peraturan tertentu. Komunikasi interpersonal merupakan kegiatan aktif. *Ketujuh*; Komunikasi interpersonal saling mengubah.

Pada dasarnya komunikasi interpersonal bersifat aktif, bukan pasif, dalam arti komunikasi dilakukan oleh komunikator atau komunikannya dalam hal ini si penerima pesan saja, akan tetapi bersifat dua arah sehingga terdapat umpan balik (*feed back*) dan efek dari proses komunikasi yang telah dilaksanakan.

Komunikasi interpersonal dirasa sangat penting karena melibatkan individu sebagai pribadi, dengan komunikannya. Adapun fungsi dari komunikasi interpersonal ini diantaranya: 1) Mengetahui diri sendiri dan orang lain. 2) Komunikasi antar pribadi memungkinkan kita untuk mengetahui lingkungan kita secara baik. 3) Menciptakan dan memelihara hubungan baik antar personal 4) Mengubah sikap dan perilaku. 5) Bermain dan mencari hiburan dengan berbagai kesenangan pribadi. 6) Membantu orang lain dalam menyelesaikan masalah. (Canggara: 2004:56).

Dalam rangka mengubah dan mengembangkan potensi individu melalui interaksi komunikasi. Terdapat pihak-pihak yang terlibat untuk memberi inspirasi, semangat dan dorongan pada individu untuk merubah pemikiran, perasaan dan bahkan sikap sesuai dengan apa yang menjadi pembahasan bersama.

Adapun faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal ini diantaranya: 1. *Self concept*, sebuah konsep diri, faktor yang paling penting yang memengaruhi komunikasi dengan orang lain. 2. *Ability*, kemampuan untuk menjadi pendengar yang baik, keterampilan yang mendapat sedikit perhatian 3. *Skill experience*, banyak orang merasa sulit untuk melakukan kemampuan untuk mengekspresikan pikiran dan ide-ide. 4. *Emotion*, yang dimaksud emosi disini adalah individu dapat mengatasi emosinya, dengan cara konstruktif (berusaha memperbaiki kemarahan) 5. *Self disclosure*, keinginan untuk berkomunikasi kepada orang lain secara bebas dan terus terang. Dengan tujuan untuk menjaga hubungan interpersonal (Millard J. Bienvenu : 1987)

Kecemasan

Crow dan Crow mengemukakan bahwa kecemasan adalah sesuatu kondisi kurang menyenangkan yang dialami oleh individu yang dapat mempengaruhi keadaan fisiknya. Menurut Soehardjono, kecemasan adalah manifestasi dari gejala-gejala atau gangguan fisiologi seperti: gemetar, banyak keringat, mual, sakit kepala, sering buang air, palpitasi (debaran atau berdebar-debar). Menurut Ratus, kecemasan didefinisikan sebagai keadaan psikologis yang ditandai oleh adanya tekanan, ketakutan, kegalauan dan ancaman yang berasal dari lingkungan.

Manusia mempunyai penyebab kecemasannya masing-masing. Ada yang cemas saat akan ujian, akan tampil di depan kelas, ada yang cemas dengan lingkungan yang baru, adapula yang cemas akan apa yang belum dia hadapi. Cemas atau sering

disebut *anxietas* yaitu perasaan khawatir, takut yang penyebabnya tidak pasti. Kecemasan adalah reaksi yang tepat terhadap suatu hal yang dianggap mengancam, namun cemas menjadi tidak wajar apabila reaksi dan kemunculannya tidak tepat, baik intensitas maupun tingkatan gejalanya (Nevid et al., 2005). Kecemasan dialami oleh semua orang dalam perjalanan kehidupannya. Kecemasan adalah hal yang lumrah dialami individu, terutama saat ia merasa tertekan dalam hidupnya. Kecemasan dapat timbul dengan sendirinya atau munculnya tergabung disertai gejala-gejala dari berbagai gangguan emosi yang lain (Ramaiah, 2003). Kecemasan adalah suatu dorongan yang kuat terhadap perilaku, baik perilaku yang kurang sesuai ataupun perilaku yang mengganggu. Keduanya merupakan manifestasi dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Gunarsa, 2008). Kecemasan merupakan reaksi pada keadaan tertentu yang dirasa menjadi ancaman, dan merupakan sesuatu yang lumrah terjadi menyertai perkembangan, perubahan, peristiwa baru maupun yang belum pernah dilakukan, juga dalam menemukan jati diri dan makna hidup (Kaplan, H.I, Grebb, BA, and Sadock, 2010).

Kecemasan juga bisa diartikan sebagai suatu sistem ego dalam diri manusia terhadap suatu situasi yang dianggap membahayakan sehingga manusia bisa mempersiapkan reaksi yang adaptif (Alwisol, 2008). Kecemasan sendiri menurut kajian psikologi islam, merujuk di dalam Al-Qur'an dijelaskan sebagai emosi takut. Lebih lanjut Abdul Hasyim dalam (Cahyandari, 2019) menjelaskan bahwa kata *khasyiah* dan derivasinya dalam Al-Quran disebutkan sebanyak 39 kali. Takut disini lebih kepada arti takut kepada Allah SWT, takut akan siksa, takut tidak mendapatkan Ridha-Nya.

Kesimpulan yang bisa diambil dari penjelasan pengertian-pengertian kecemasan di atas bahwa kecemasan yang menjadi pembahasan dalam penelitian ini memiliki makna takut yang *irrational*, dan dialami semua individu serta merupakan respon alami individu atas suatu peristiwa, reaksi emosi takut itu membuat perasaan yang tidak nyaman, sehingga bisa bermanifestasi terhadap perilaku individu tersebut. Jenis-Jenis Kecemasan ada tiga menurut Freud dalam (Rahman, 2020) yaitu : a. Kecemasan Realitas atau Objektif (*Reality of Objective anxiety*) b. Kecemasan Neorosis (*Neurotic Anxiety*) c. Kecemasan Moral.

Clark dan Beck dalam (Fadila, 2018) menyebutkan bahwa aspek kecemasan meliputi; Aspek afektif : yaitu perasaan individu yang sedang merasakan kecemasan, seperti tersinggung, gugup, tegang, gelisah, kecewa dan tidak sabar. Aspek Fisiologis: merupakan ciri fisik yang muncul ketika individu sedang mengalami kecemasan, seperti sesak nafas, nyeri dada, nafas menjadi lebih cepat, denyut jantung meningkat, mual, diare, kesemutan, berkeringat, menggigil, kepanasan, pingsan, lemas, gemetar, mulut kering dan otot tegang. Aspek selanjutnya yaitu meliputi aspek Kognitif: dengan ciri aspek kognitif yaitu rasa takut tidak dapat menyelesaikan masalah, takut mendapatkan komentar negatif, kurangnya perhatian, fokus, dan kurangnya konsentrasi, sulit melakukan penalaran. Aspek Perilaku: respon yang biasanya muncul adalah menghindari situasi yang mengancam, mencari perlindungan, diam, banyak bicara atau terpaku, dan sulit bicara. Bisa kita tarik kesimpulan bahwa aspek

perilaku meliputi semua sisi dalam diri manusia, baik sisi afektif, kognitif maupun psikomotorik individu yang sedang mengalrai kecemasan.

Komunikasi Interpersonal dalam Konseling

Konseling tidak bisa lepas dari proses komunikasi, termasuk interaksi dan informasi yang dilakukan oleh konselor dan konseli. Cassagrande berpendapat, manusia berkomunikasi karena: a. memerlukan orang lain untuk saling mengisi kekurangan dan membagi kebahagiaan. b. Ingin terlibat dalam proses perubahan. c. Ingin berinteraksi hari ini dan memahami pengalaman masa lalu dan mengantisipasi masa depan. d. Ingin menciptakan hubungan baru (Liliweri, 197:45). Dari beberapa hal diatas dapat dikemukakan bahwa seseorang Konselor memang membutuhkan komunikasi dalam proses bimbingan konseling untuk mengetahui karakteristik pesan atau informasi yang disampaikan pada konseli agar individu memahami arti dan makna pesan yang disampaikan untuk kepentingan dirinya. Sehingga dalam kegiatan bimbingan yang melibatkan interaksi antara konselor dan konseli bisa berjalan dengan baik.

Konseling sendiri merupakan sebuah upaya pemberian bantuan dari seorang konselor kepada klien, bantuan di sini dalam pengertian sebagai upaya membantu orang lain agar ia mampu tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya (A. Juntika, Nurihsan, Yusuf, Syamsu, 2005: 9) menurut dari ASCA (*American School Conselor Assosiation*) Konseling dimaknai dengan: hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu kliennya dalam mengatasi masalahnya. (A. Juntika, Nurihsan, Yusuf, Syamsu: 2005:15) jadi dapat dikemukakan bahwa konseling merupakan proses bantuan dari konselor pada konseli, yang dilakukan secara profesional, dimana konselor memberikan bantuan kepada konseli yang sedang mengalami masalah melalui wawancara konseling sehingga konseli dapat mengatasi masalahnya secara mandiri.

Menurut Gerald R. Miller (1976) memahami proses komunikasi interpersonal menurut pemahaman hubungan simbiotis antar komunikasi dengan perkembangan relasional, Komunikasi mempengaruhi perkembangan relasional, dan pada gilirannya (secara serentak), perkembangan relasional mempengaruhi sifat komunikasi antara pihak-pihak yang terlibat dalam hubungan tersebut (Miller, 1976:15)

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*Library Research*) yaitu dengan mengumpulkan semua data yang berasal dari buku-buku, artikel, dan jurnal yang hasilnya relevan dari penelitian ini. Setelah semua data dianalisa satu-persatu dengan menggunakan metode analisis deskriptif, lalu semua

data dikumpulkan dan dirangkai menjadi sebuah kerangka penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian pustaka. (*Library Research*) Sumber data dalam penelitian ini penulis klarifikasikan dalam dua jenis, yaitu data primer dan data sekunder. Objek utama dari penelitian ini adalah komunikasi interpersonal konselor dalam mengatasi anxiety problem. Teknik Pengumpulan Data: Untuk Pengumpulan data dilakukan menggunakan cara menghimpun data pokok persoalan yang diteliti, selanjutnya data yang terkumpul dianalisis sehingga dapat memberikan sebuah pengertian dan kesimpulan sebagai jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan yang menjadi objek dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan bisa berasal dari faktor internal dan eksternal seseorang, dalam (Ramaiah, 2003) menjelaskan bahwa Faktor pertama yakni; Lingkungan dimana kita tinggal memberi warna pola berfikir seseorang mengenai diri sendiri ataupun orang lain. Peristiwa ini dikarenakan ada peristiwa dan pengalaman yang kurang menyenangkan pada seseorang terhadap keluarga, teman, atau dengan teman kerja. Hingga seseorang tersebut merasa *insecure* terhadap lingkungan tempat tinggalnya. Selanjutnya faktor ke dua adalah Perasaan yang tidak diungkapkan dan *direpress*. Kecemasan dapat aktual apabila seseorang kurang mampu menemukan solusi untuk perasaannya sendiri, terutama jika dirinya merepress perasaan marahnya atau frustrasi dalam tempo yang amat lama. Yang ke tiga adalah semual hal mengenai tubuh dan pikiran selalu saling terhubung dan mampu menimbulkan kecemasan. Peristiwa ini akan aktual pada peristiwa-peristiwa dalam kehidupan seperti pada saat hamil, sewaktu remaja dan saat pulih dari sebuah penyakit. Setelah mengalami peristiwa tersebut diatas, sebuah hal yang lumrah apabila muncul kecemasan pada seseorang.

Faktor penyebab kecemasan lainnya seperti dijelaskan oleh (Darajat, 2001; Fauzi Ahmad, 2019) adalah sebagai berikut ; a) Perasaan cemas yang muncul akibat merasakan bahaya yang mengintainya. Kecemasan ini lebih kepada perasaan takut yang bersumber dari pikiran dalam dirinya. b) Cemas karena rasa bersalah (*guilty feelling*) perasaan bersalah dari hati nuraninya, Kecemasan ini kerap mengiringi gejala gangguan mental, yang seringkali nampak dalam bentuk yang umum, c). Kecemasan yang seringkali nampak berbentuk rasa sakit atau penyakit. Kecemasan ini dikarenakan peristiwa yang kurang jelas dan tidak terkait dengan apapun yang terkadang diiringi dengan perasaan takut yang mempengaruhi individu. Kecemasan timbul akibat adanya emosi yang berlebihan.

Sejumlah kasus yang menunjukkan adanya hubungan antara faktor keyakinan dan kecemasanl tampaknya sudah disadari para ilmuwan beberapa abad yang lalu. misalnya, pernyataan Carel Gustay Jung “diantara pasien saya yang setengah baya, tidak seorang pun yang penyebab penyakit kejiwaannya tidak dilatarbelakangi oleh aspek agama“. Prof. Dr. Muhammad Mahmud Abd Al-Qadir lebih jauh membahas hubungan antara agama dan kesehatan mental melalui pendekatan teori biokimia. menurutnya, di dalam tubuh manusia terdapat sembilan kelenjar hormon yang

memproduksi persenyawaan-persenyawaan kimia yang memiliki pengaruh biokimia tertentu, disalurkan lewat pembuluh darah dan selanjutnya memberi pengaruh kepada eksistensi dan berbagai kegiatan tubuh.

Lebih jauh Muhammad Mahmud Abd Al-Qadir berkesimpulan bahwa segala bentuk gejala emosi seperti bahagia, rasa dendam, rasa marah, takut, berani, pengecut yang ada dalam diri manusia adalah akibat dari pengaruh pemuahan-pemuahan kimia hormon, di samping pemuahan lainnya. tetapi dalam kenyataannya, kehidupan akal dan emosi manusia senantiasa berubah dari waktu ke waktu. Karena itu, selalu terjadi perubahan-perubahan kecil produksi hormon-hormon yang merupakan unsur dasar dari keharmonisan kesadaran dan rasa hati manusia, tepatnya perasaannya. (Ramayulis, 2007: 133)

Hasil dan pembahasan pada penelitian ini adalah bahwa solusi terbaik untuk dapat mengatasi masalah kecemasan adalah dengan mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, hilangnya kecemasan seseorang dapat ditandai dengan kemampuan orang tersebut dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya, mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya sendiri semaksimal mungkin untuk menggapai ridho Allah SWT, serta dengan mengembangkan seluruh aspek kecerdasan, baik kesehatan spiritual, emosi maupun kecerdasan intelektual

Hubungan antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak pada sikap penyerahan diri seorang terhadap suatu kekuasaan Yang Maha Tinggi. Sikap pasrah serupa itu akan memberikan sikap optimis pada seseorang sehingga akan muncul perasaan positif seperti bahagia, rasa senang, puas, merasa sukses, merasa dicintai atau rasa aman.

Dalam praktiknya, komunikasi interpersonal dalam menumbuhkan kesehatan mental bisa dilakukan dengan konseling behavioristik. Pendekatan behavioral merupakan pandangan ilmiah tentang tingkahlaku manusia. Pandangan ini melihat individu sebagai produk dari kondisioning sosial, dan sedikit sekali melihat potensi individu sebagai prosedur lingkungan. Pada awal pendekatan ini hanya mempercayai hal yang dapat diamati dan diukur sebagai sesuatu yang sah dalam pengukuran kepribadian (*radical behaviorism*), dan dikembangkan lebih lanjut yang mulai menerima fenomena yang abstrak seperti id, ego, super ego dan ilusi. Pendekatan ini memandang perilaku yang malajustru sebagai hasil belajar dari lingkungan. Dengan Konseling behavioristik, klien dibantu untuk belajar cara bertindak yang baru dan pantas, atau membantu mereka untuk memodifikasi atau mengeliminasi tingkah laku yang berlebih. Dengan perkataan lain, membantu klien agar tingkah lakunya menjadi lebih adaptif dan menghilangkan yang maladaftif.

Menurut Chaplin *behavioral/* behaviorisme adalah satu pandangan teoritis yang beranggapan, bahwa persoalan psikologi adalah tingkah laku, tanpa mengaitkan konsepsikonsepsi mengenai kesadaran dan mentalitas (J.P Chaplin, 2006 :).

Dari pengertian konseling dan behaviorisme yang dipaparkan di atas kita dapat menarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan konseling behaviorial adalah sebuah proses konseling (bantuan) yang diberikan oleh konselor kepada klien dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku (behavioral), dalam hal pemecahan masalah-masalah yang dihadapi serta dalam penentuan arah kehidupan yang ingin dicapai oleh diri klien.

Menurut Krumboltz & Thoresen (Surya, 1988:) konseling behaviorial adalah suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu. Jika kita perhatikan lebih lanjut, pendekatan dalam konseling behaviorial lebih cenderung direktif, karena dalam pelaksanaannya konselor-lah yang lebih banyak berperan. Adapun Peran Konselor dalam konseling behavioristik diantaranya:

- a. Menyebutkan tingkah laku maladaptif
- b. Memilih tujuan-tujuan yang masuk akal
- c. Mengarahkan dan membimbing keluarga untuk merubah tingkah laku yang tak sesuai

Penerapan teori tingkah laku ke dalam konseling pada konseli menekankan tiga hal pokok: *Pertama*; Menciptakan konseling yang positif. *Kedua*; Mendiagnosis problem-problem yang dialami oleh konseli ke dalam istilah tingkah laku. *Ketiga*; Mengimplementasikan prinsip-prinsip tingkah laku dari penguat dan model. *Keempat*; Penggunaan model dan permainan peranan dalam proses penyembuhan.

Keseluruhan proses konseling behavioristik yang dilaksanakan tidak akan bisa berlangsung apabila tidak dilaksanakan komunikasi efektif dengan cara interpersonal. Karena bentuk dari konseling behavioristik ini menggali informasi pada individu secara menyeluruh secara pribadi. Adapun tahapan komunikasi interpersonal dalam konseling ini diantaranya:

- a. Asesmen
Hal-hal yang digali dalam asesmen meliputi analisis tingkah laku bermasalah yang dialami konseli saat ini; analisis situasi yang di dalamnya masalah konseli terjadi; analisis motivasional; analisis self-control; analisis hubungan sosial; dan analisis lingkungan fisik-sosial budaya
- b. Menentukan Tujuan
Tujuan memiliki tempat sentral dalam terapi Behavior, karena tujuan inilah yang akan menghasilkan kontrak yang memandu jalannya terapi. Tujuan yang ditetapkan akan digunakan sebagai tolak ukur untuk melihat keberhasilan proses terapi. Proses terapi akan dihentikan jika telah mencapai tujuan. Konselor dan konseli menetapkan tujuan pada awal terapi. Tujuan terapi harus jelas, konkret, dipahami, dan disepakati oleh klien dan konselor. Konselor dan klien mendiskusikan perilaku yang terkait dengan tujuan, keadaan yang diperlukan untuk perubahan, sifat tujuan, dan rencana tindakan untuk bekerja ke arah tujuan ini.
- c. Mengimplementasikan Teknik

Setelah merumuskan tujuan yang ingin dicapai, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli.

d. Mengakhiri Konseling

Proses konseling akan berakhir jika tujuan yang ditetapkan di awal konseling telah tercapai. Meskipun demikian, konseli tetap memiliki tugas, yaitu terus melaksanakan perilaku baru yang diperolehnya selama proses konseling, di dalam kehidupannya sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis penulis, dapat disimpulkan bahwa Komunikasi Interpersonal sangat berperan terhadap masalah kecemasan Seseorang yang berdampak. Dalam prosesnya, Komunikasi Interpersonal bersifat dialogis. Maksudnya, ditunjukkan melalui komunikasi lisan dalam percakapan yang menampilkan arus balik yang langsung. Jadi komunikator mengetahui tanggapan komunikan pada saat itu juga, komunikator mengetahui dengan pasti apakah pesan-pesan yang dia kirimkan itu diterima atau ditolak, berdampak positif atau negatif. Jika tidak diterima maka komunikator akan memberi kesempatan seluas-luasnya kepada komunikan/konseli untuk bertanya.

Komunikasi dalam proses konseling sangat diperlukan terutama pada saat pelaksanaan *deep interview* (wawancara mendalam) pada konseli dalam rangka mengatasi kecemasan. Lebih lanjut lagi proses sugesti yang dilakukan dalam rangka penguatan mental bagi konseli sehingga konseli bisa memecahkan masalahnya secara mandiri. Komunikasi interpersonal yang dilakukan pada proses konseling behavioristik, dilaksanakan oleh konselor dan konseli dengan membuat *need assessment* sehingga konselor bisa menganalisis apa yang dialami individu, bagaimana bentuk konseling behavioristik yang tepat dan bagaimana tujuan tersebut dapat dilakukan secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aginta, N. A., Zuhri, A., & Wanto, S. (2023). *Solusi Alquran Menghadapi Kecemasan Pada Fase Quarter Life Crisis Perspektif Tafsir As Sa'di* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Islam Sumatera Utara Medan).
- Agustin, M. R. A., Rahimia, N., Hasyim, M. M., & Kurniawati, M. F. (2023). Pola Komunikasi Interpersonal Keluarga Dalam Pemulihan Kesehatan Mental Penyintas Covid-19 Tahun 2020. *Ekspresi Dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(1), 32-40.
- Enjang, dan Encep dulwahab. *Komunikasi Keluarga Perspektif Islam*. Bandung: simbiosis rekayasa media, 2018.

- FITRIYANI, N. (2018). *Terapi Kecemasan Dalam Konseling Islam Menurut Dadang Hawari* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Ismail, I. H. (2016). Bimbingan dan konseling Islam (Aplikasi Terapi Gerakan Shalat dalam bentuk gerakan relaksasi untuk mengurangi kecemasan). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 2(1), 90-104.
- Liliweri, Alo. *Komunikasi Antar Pribadi*. Bandung: Citra Aditya Bakti, 1991.
Komunkasi Antarpersonal. Jakarta: Kencana, 2014.
- Nihaya, U. (2016). Peran komunikasi interpersonal untuk mewujudkan kesehatan mental bagi konseli. *Islamic Communication Journal*, 1(1).
- Norrahmah, R. N., Aulia, Y., & Aisyah, S. N. (2023). Memahami Kecemasan Mahasiswa dan Solusi Perspektif Psikologi Islam. *Islamic Education*, 1(3), 556-568.
- Rizkiyati, R. B. (2019). *Tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi di program studi bimbingan dan konseling islam fakultas dakwah IAIN Purwokerto Angkatan 2015* (Doctoral dissertation, IAIN).
- Sany, U. P. (2022). Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an'. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1), 1262-1278.
- Sulistyowati, F. (2023). KOMUNIKASI INTERPERSONAL ANTAR MAHASISWA DI ASRAMA SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL. *Jurnal Komunikasi Pemberdayaan*, 2(1), 1-10.
- Zaini, A. (2015). Shalat sebagai terapi bagi pengidap gangguan kecemasan dalam perspektif psikoterapi islam. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 319-334.