

**URGENSI KONSELING ISLAM
DALAM MENURUNKAN KECEMASAN MASYRAKAT
MENGHADAPI COVID-19
(Kajian Deskriptif Analisis di Gampong Cot Monraya Kecamatan Blang Bintang)**

SKRIPSI

Disusun Oleh:

**Nuroel Santhia Husna
NIM. 160402092
Bimbingan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2022**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi

UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh

Gelar Sarjana S-1 Dalam Ilmu Dakwah

Prodi Bimbingan Konseling Islam

Oleh :

NUROEL SANTHIA HUSNA

NIM. 160402092

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

A R - R A N I R Y

Dr. Kusnawati Hatta, M.Pd.
NIP. 196412201984122001

Jarnawi, M. Pd
NIP. 197501212006041003

SKRIPSI

Telah Disahkan oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
Dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai
Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Konseling Islam

Diajukan oleh:

NUROEL SANTHIA HUSNA
NIM. 160402092

Pada Hari/Tanggal

Selasa, 22 Februari 2022 M
21 Rajab 1443 H

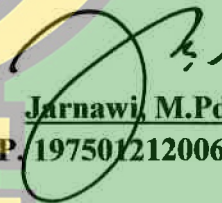
Di

Darussalam-Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua


Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd
NIP. 196412201984122001

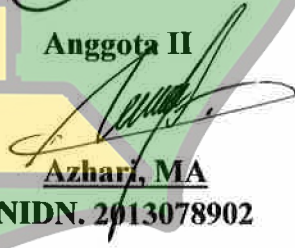
Sekretaris,


Jarnawi, M.Pd
NIP. 197501212006041003

Anggota I

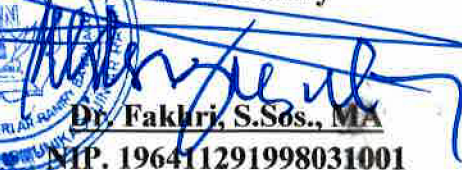

Drs. Mahdi Nk, M.Kes
NIP. 196108081993031001

Anggota II


Azhar, MA
NIDN. 2013078902

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry



Dr. Fakhri, S.Sos., MA
NIP. 196411291998031001

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya:

Nama : Nuroel Santhia Husna
NIM : 160402092
Jenjang : Strata Satu (S-1)
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi berjudul "*Urgensi Konseling Islam Dalam Menurunkan Kecemasan Masyarakat Menghadapi Covid- 19*" tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 10 Januari 2022

Saya Menyatakan



Nuroel Santhia husna
NIM. 160402092

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji tentang Urgensi Konseling Islam Dalam Menurunkan Kecemasan Masyarakat Menghadapi Covid-19, Corona atau covid-19 adalah virus yang menyerang sistem pernapasan manusia. Virus ini sangat berbahaya, dan juga mengalami kerusakan permanen pada paru-paru dan antibody, Kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan, misalnya : Kesehatan kita, relasi sosial, ujian karir, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran. Dimana perasaan ini merupakan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Dalam kehidupan sekarang ini, siapa pun pernah mengalami perasaan cemas. Adapun tujuan yang ingin diteliti dalam skripsi ini adalah ingin mengetahui bagaimana bentuk kecemasan yang di alami masyarakat gampong Cot Monraya selama Covid-19, bagaimana upaya yang dilakukan masyarakat untuk menghilangkan kecemasan selama covid-19 di gampong Cot Monraya dan penting tidakkah dilakukan Konseling islam dalam menurunkan kecemasan masyarakat di gampong Cot Monraya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitis dengan pendekatan kualitatif. Menurut Sugiyono metode deskriptif analitis adalah suatu metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul, Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data penelitian adalah bahwa dapat di simpulkan masyarakat desa Cot Monraya mengalami kecemasan seperti mengalami ketakutan yang berlebihan terhadap hal yang belum tentu terjadi, dan juga susah beradaptasi dengan adanya Covid-19, Upaya yang masyarakat lakukan adalah membatasi orang luar yang masuk ke gampong Cot Monraya, dan melakukan vaksin, Konseling sangat dibutuhkan di gampong Cot Monraya di saat pandemic covid-19 ini dikarenakan konseling sangat berguna untuk menghilangkan kecemasan masyarakat.

Kata Kunci: Urgensi Konseling Islam, Menurunkan Kecemasan Masyarakat

جامعة الرانري

A R - R A N I R Y

KATA PENGANTAR



Segala puji bagi Allah yang hanya milik-Nya puji-pujian seluruhnya dan syukur Alhamdulillah penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang hingga kini masih memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah yang berjudul “ **Urgensi Konseling Islam Dalam Menurunkan Kecemasan Masyarakat Menghadapi Covid-19**” (Kajian Deskriptif Analisis di Gampong Cot Monraya Kecamatan Blang Bintang).

Shalawat dan salam yang senantiasa selalu kita panjatkan kepada Rasulullah SAW sebagai suri tauladan yang baik bagi seluruh alam, semoga semua umat Islam mendapatkan syafa'atnya di akhirat nanti. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Strata Satu (S-1) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh. Selesaiannya pembuatan karya ilmiah ini, tidak terlepas dari bantuan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak.

1. Ucapan terima kasih dan rasa hormat kepada pahlawan dalam hidup saya yang selalu memberikan dukungan terbaik, menjadi tempat mengadu dalam segala hal, memberi semangat, penasihat terbaik sehingga membuat saya tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik seperti sekarang ini. Kepada Ayahanda saya Fauzi dan ibunda saya Nurjannah. Mereka berdua adalah sosok yang selalu memberikan motivasi dan dukungan dari awal kuliah hingga akhir kuliah, tanpa mereka berdua saya bukanlah siapa-siapa, saya

selaku penulis bisa menjadi pribadi yang bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Serta kepada kakak saya Nurul Farlinda dan juga adik saya Muhammad Al Furqan, mereka adalah keluarga yang sangat luar biasa bagi saya, dan juga Rizki Firnada yang selalu ada untuk memberi saya semangat dan juga sahabat saya Wahyu Mustika Rani yang selalu ada di saat susah, maupu senang, kalian semua adalah semangat, yang selalu menyemangati dan memberikan do'a tulus.

2. Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd. sebagai pembimbing I, dan kepada Bapak Jarnawi, M. Pd sebagai pembimbing II yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran.
3. Ucapan terima kasih juga kepada Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Bapak Dr. Fakhri, S.Sos., MA., Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI), Bapak Jarnawi, M. Pd dan kepada seluruh Civitas Akademik di UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah mengajarkan penulis berbagai ilmu pengetahuan.
4. Terima kasih saya ucapkan kepada seluruh teman-teman seperjuangan, terima kasih telah bersama saya dalam menempuh pendidikan Strata Satu bersama-sama, khususnya kepada teman yang terimaskah saling menguatkan, bekerja sama walaupun dalam permasalahan yang berbeda yaitu Rayhannur, Habibiyati, Yuslinda, Yuni Safrina, Reyhatul Jannah, dll.
5. Terima kasih juga kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan baik dalam bentuk moril maupun material, semoga mereka semua mendapatkan balasan berupa pahala yang setimpal dari Allah. Semoga

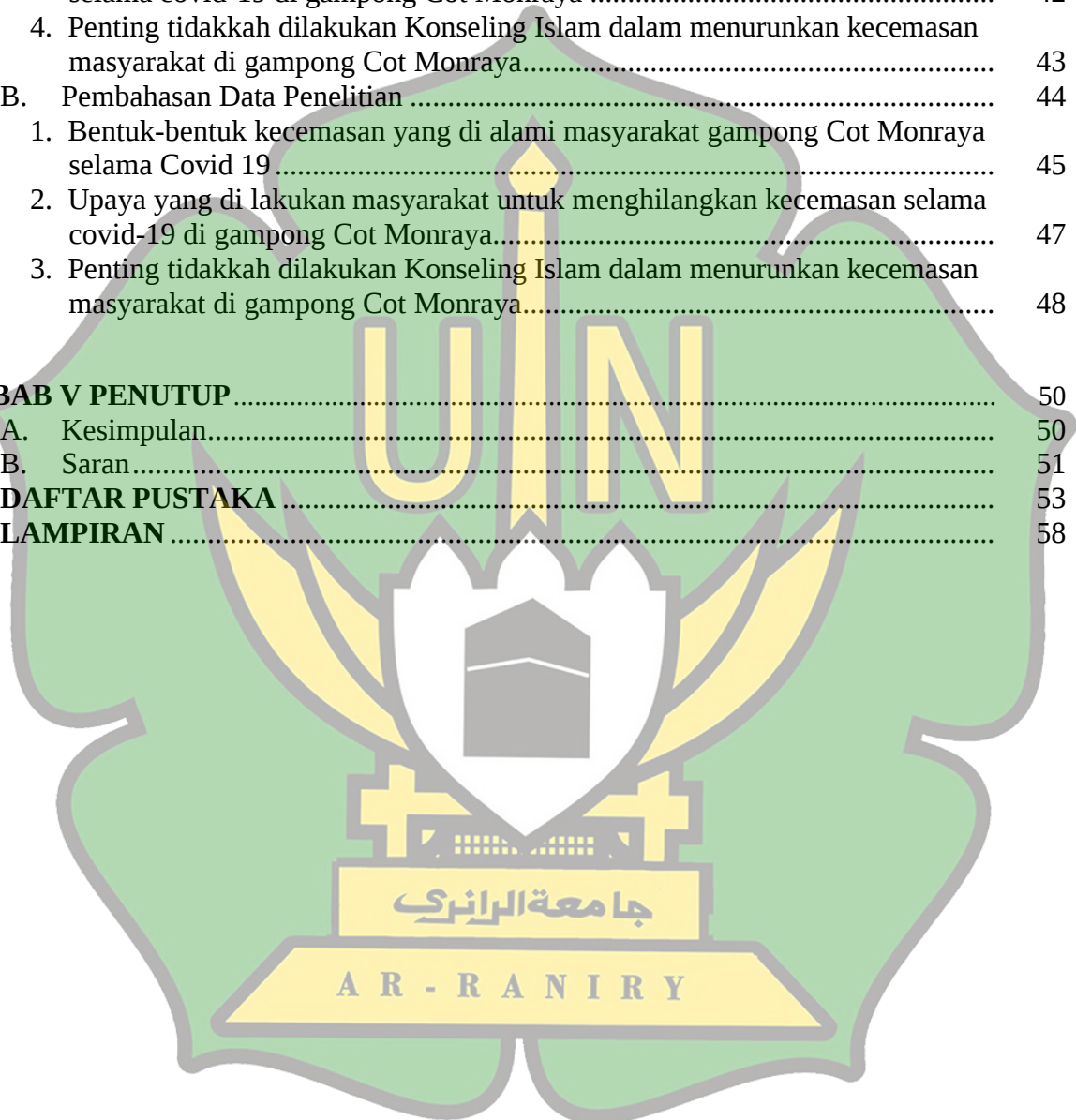
skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi siapa saja yang mendapatkan membacanya. *Amiin ya Rabbal 'Alamiin.*



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat dan Kegunaan Penelitian.....	4
E. Definisi Oprasional.....	5
F. Kajian Terdahulu.....	11
BAB II LANDASAN KONSEPTUAL KONSELING ISLAM DAN KECEMASAN.....	14
A. Konsepsi Konseling Islam.....	14
1. Pengertian konsling islam	14
2. Pendekatan Bimbingan Konseling Islam	16
3. Tujuan Bimbingan Konseling Islam.....	18
4. Fungsi Bimbingan Konseling Islam.....	19
5. Unsur-unsur Bimbingan Konseling Islam.....	20
6. Langkah-langkah Bimbingan Konseling Islam.....	21
B. Konsepsi Kecemasan	22
1. Pengertian kecemasan	22
2. Jenis dan Tingkat Kecemasan	23
3. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan.....	26
4. Macam-macam Kecemasan.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	28
A. Metode dan Pendekatan Penelitian.....	28
B. Objek dan Subjek Penelitian	29
C. Teknik Pemilihan Subjek Penelitian	30
D. Teknik Pengumpulan Data Penelitian	31
1. Observasi	31
2. Wawancara (<i>Interview</i>)	32
E. Teknik Analisis Data	34
1. Reduksi Data	34
2. Penyajian Data.....	35
3. <i>Conclusion Drawing/Verification</i> (Penarikan Kesimpulan)	35
F. Prosedur Penelitian.....	36
1. Pra Lapangan.....	36
2. Lapangan	36
3. Pelaporan.....	37

BAB IV DESKRIPSI DAN PEMBAHASAN DATA PENELITIAN.....	38
A. Deskripsi Data	38
1. Gambaran umum Lokasi Penelitian	38
2. Bentuk-bentuk kecemasan yang di alami masyarakat gampong Cot Monraya selama Covid 19	41
3. Upaya yang di lakukan masyarakat untuk menghilangkan kecemasan selama covid-19 di gampong Cot Monraya	42
4. Penting tidakkah dilakukan Konseling Islam dalam menurunkan kecemasan masyarakat di gampong Cot Monraya.....	43
B. Pembahasan Data Penelitian	44
1. Bentuk-bentuk kecemasan yang di alami masyarakat gampong Cot Monraya selama Covid 19	45
2. Upaya yang di lakukan masyarakat untuk menghilangkan kecemasan selama covid-19 di gampong Cot Monraya.....	47
3. Penting tidakkah dilakukan Konseling Islam dalam menurunkan kecemasan masyarakat di gampong Cot Monraya.....	48
BAB V PENUTUP	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	58



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di awal tahun 2020 dunia sedang di serang oleh wabah virus yang bernama covid-19, akibat covid-19 banyak orang yang meninggal dunia, virus Corona atau covid-19 adalah virus yang menyerang sistem pernapasan manusia. Virus ini sangat berbahaya, mengalami kerusakan permanen pada paru-paru dan antibody.

Laura Day mengatakan bahwa covid-19 membuat perubahan dalam cara hidup manusia inilah yang akhirnya membuat orang-orang perlu membiasakan diri dengan kehidupan yang lebih penuh dengan kewaspadaan, dimana kehidupan harus mengalami perubahan secara drastis dari yang tidak biasa sampai pada paksaan dibiasakan, hal peraturan ini fungsinya pasti diberlakukan untuk mencegah penyebaran pandemic covid-19, yang pastinya dengan cara hidup yang baru, pola kehidupan ini menjadikan manusia merasa tertekan karena tidak terbiasa, krisis pun terjadi dalam kehidupan manusia, karena manusia memaksakan dirinya untuk memenuhi keinginannya. Maka pola kehidupan ini menjadikan manusia cenderung memaksakan dirinya sesuai dengan keinginannya, maka situasi krisispun terjadi disetiap linik kehidupan manusia, kata krisis ini disejajarkan dengan kata trauma yang diartikan dimana sesuatu dengan perubahan yang melampaui kekuatan kita untuk menanganinya secara efektif.¹

¹ Laura Day, SELAMAT DATANG KRISIS Keluar dari Jurang Kepedihan Menuju Kebahagiaan sejati, Hikmah, Jakarta, 2007, h. 41

Covid-19 ini tidak hanya berpengaruh kepada fisik saja tapi juga secara psikologis, seperti terhambatnya ekonomi, banyak masyarakat yang tidak bisa berkerja karena covid-19, sehingga ekonomi masyarakat banyak yang terganggu, tidak banyak ekonomi masyarakat saja yang terganggu akan tetapi Pendidikan juga terpaksa di liburkan seperti sekolah hingga universitas, masalah-masalah ini akan menimbulkan kecemasan karena tidak jelas kapan ekonomi akan membaik dan kegiatan Kembali seperti semula, karena, covid-19 ini terus ada semakin hari semakin bertambah pasien yang terkena covid-19, sehingga membuat masyarakat mengalami kecemasan.

Said Az-zahroni, Musafir mengatakan Kecemasan adalah kondisi jiwa yang penuh dengan ketakutan dan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.² Deskripsi umum akan kecemasan yaitu perasaan tertekan dan tidak tenang, serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, hingga tubuh dirasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduktivitas berkurang, hingga banyak manusia yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara.

Lazarus mengatakan kecemasan merupakan suatu respon dari pengalaman yang dirasa tidak menyenangkan dan di ikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut. Kecemasan merupakan aspek subjektif dari emosi seseorang karena melibatkan faktor perasaan yang tidak menyenangkan yang sifatnya subjektif dan

² Said Az-zahroni, Musfir. *Konseling Terapi*. (Jakarta: Gema Insani, 2005), Hal. 51

timbul karena menghadapi tegangan, ancaman kegagalan, perasaan tidak aman dan konflik dan biasanya individu tidak menyadari dengan jelas apa yang menyebabkan ia mengalami kecemasan.³ Aceh juga wilayah yang terdampak covid-19, salah satu nya di kabupaten Aceh Besar di gampong Cot Monraya Kecamatan Blang bintang, banyak warga Aceh cemas denga adanya covid-19, selain membuat masyarakat cemas karena takut menular, covid-19 ini juga membuat masyarakat tidak bisa beraktifitas untuk mencari nafkah akibat covid-19 ini banyak masyarakat yang mengalami kecemasan.

Ideal nya daerah-daerah yang terdampak covid-19 maka harus di berikan layanan bantuan secara psikologis, termasuk layanan bimbingan konseling, agar bisa mengurangi tingkat kecemasan, namun sampai saat ini belum ada pelayanan konseling kusus untuk menangani orang-orang yang mengalami kecemasan, oleh karena itu maka perlu penelitian yang mendalam terkait dengan “*Urgensi Konseling Islam Dalam Menurunkan Kecemasan Masyarakat Menghadapi Covid-19 Di Gampong Cot Monraya Kecamatan Blang Bintang Aceh Besar*” Hal ini penting mengingat keresahan masyarakat semakin tinggi terhadap covid-19.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan umum penelitian ini bagaimana: “*Urgensi Konseling Islam Dalam Menurunkan Kecemasan Masyarakat Menghadapi Covid-19 (Kajian Deskriptif Analisis Di Gampong Cot Monraya Kecamatan Blang Bintang)* Sedangkan secara kusus, rumusan penelitian ini di buat dalam beberapa pertanyaan penelitian yaitu :

³ Lazarus *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah* Jilid I.(jakarta: PT.Grasindo, 2010). Hal: 17

1. Bagaimanakah bentuk kecemasan yang di alami masyarakat gampong Cot Monraya selama Covid 19.
2. Bagaimanakah upaya yang di lakukan masyarakat untuk menghilangkan kecemasan selama covid-19 di gampong Cot Monraya
3. Penting tidakkah dilakukan konseling islam dalam menurunkan kecemasan masyarakat di gampong Cot Monraya

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui urgensi konseling islam dalam menghadapi covid-19 di gampong cot monraya kecamatan blang bintang, sedangkan secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sebagai berikut:

1. Bentuk kecemasan yang di alami masyarakat gampong Cot Monraya selama Covid 19.
2. Upaya yang di lakukan masyarakat untuk menghilangkan kecemasan selama covid-19 di gampong Cot Monraya
3. Penting tidakkah dilakukan konseling islam dalam menurunkan kecemasa masyarakat di gampong Cot Monraya

D. Kegunaan & Manfaat Penelitian

Kegunaan penelitian ini untuk peneliti dapat memberikan penguatan dalam melakukan penelitian, terutama berkaitan dengan cara pengambilan data, dan informasi ini dapat di gunakan sebagai acuan dalam menningkatkan ilmu pengetahuan pada masa covid 19. Dan juga penelitian ini memegang peran yang

sangat penting dalam memberikan fondasi terhadap seseorang dalam menghadapi musibah dan membantu masyarakat untuk meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi fenomena-fenomena yang terjadi dalam masyarakat dan sekitarnya, yang bersifat kompleks dan saling berkaitan, penelitian ini diharapkan dapat berguna baik bagi kepentingan program maupun kepentingan ilmu pengetahuan.

Manfaat Penelitian hasilnya dapat di jadikan bahan pertimbangan bagi pemerintah dalam upaya pencegahan covid-19, dan pengetahuan untuk masyarakat, Dapat memberikan ilmu pengetahuan tentang urgensi konseling islam dalam menurunkan kecemasan covid-19, dan juga referensi bagi peneliti-peneliti di bidang terkait untuk dapat memberi hasil yang lebih baik, penelitian ini juga dapat memberikan ilmu pengetahuan dan membantu persoalan kehidupan sehari-hari, dan dapat mengatasi atau jawaban persoalan-persoalan yang sedang dihadapi dan sebagai alat keputusan, penelitian ini juga bermanfaat untuk memecahkan masalah-masalah, hampir semua lembaga yang ada di dalam masyarakat, baik Lembaga pemerintah maupun Lembaga swasta, menyadari manfaat ini dengan menempatkan penelitian dan pengembangan sebagai bagian integral dalam organisasi mereka.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalah pahaman pembaca dalam memahami skripsi ini maka perlu di buat definisi operasional terkait 2 (dua) variabel penelitian yaitu:

- (1) Urgensi konseling islam dalam menurunkan kecemasan masyarakat
- (2) Menghadapi covid 19 di gampong Cot Monraya, Kecamatan, Blang Bintang Aceh Besar.

1. Urgensi Konseling Islam Dalam Menurunkan Kecemasan Masyarakat

Pertama : Urgensi. Dalam kamus Bahasa Indonesia urgensi adalah perlunya atau pentingnya tindakan yang cepat atau segera. urgensi bimbingan dan konseling Islam yakni bimbingan, arahan atau nasihat yang diberikan oleh orang yang dianggap bijaksana atau ahli profesi maupun yang dianggap masyarakat mampu untuk membantu seseorang keluar atau menyelesaikan masalah dan memandirikan seseorang tersebut dari permasalahan atau problem yang dialami agar mencapai tujuan hidup serta kebahagiaan dunia akhirat⁴ Sedangkan menurut Astia Pamungkas urgensi yaitu (kata kerja) yang berarti mendorong, jika dilihat dari Bahasa Inggris bernama urgent (kata sifat). Istilah urgen merujuk pada sesuatu yang mendorong kita, yang memaksa kita untuk diselesaikan. Dengan demikian mengandaikan ada sesuatu masalah yang harus ditindaklanjuti.⁵ Menurut Abdurrahman Saleh dan Muhibb Abdul Wahab urgensi yaitu kata dasar dari urgen mendapat akhiran i yang berarti sesuatu yang jadi bagian atau yang memegang pimpinan yang terutama atau unsur yang penting.⁶

Kedua : Konseling Islam. Menurut Siti Maemanah Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga

⁴ Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka 2007), H.1252.

⁵ Astia Pamungkas, *Pengertian Urgensi dan Urgensi*, 14 Juni 2016

⁶ Abdurrahman Saleh dan Muhibb Abdul Wahab, *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, (Jakarta : Kencana, 2004), hlm 89.

dapat mencapai kehidupan di dunia dan di akhirat⁷ Sedangkan menurut Gudnanto Hakekat bimbingan dan konseling Islami adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah-iman dan atau kembali kepada fitrah-iman, dengan cara memberdayakan (enpowering) fitrah-fitrah (jasmani, rohani, nafs, dan iman) mempelajari dan melaksanakan tuntunan Allah dan rasul-Nya, agar fitrah-fitrah yang ada pada individu berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar. Pada akhirnya diharapkan agar individu selamat dan memperoleh kebahagiaan yang sejati di dunia dan akhirat⁸ Dan menurut H.M Arifin mengenai pengertian bimbingan konseling Islam yaitu sebuah layanan yang mengembangkan tugas pokok membantu jalan hidup konseli dengan tujuan utamanya merubah mental dan sikap ke arah beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT. serta mampu mengamalkan ajaran agama Islam.⁹

Ketiga : Menurunkan atau mengurangi. Menurut Smet, B. menurunkan atau mengurangi adalah mengatasi stress dengan cara mempelajari cara- cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin dapat merubah situasi yang mendatang stress, Metode ini lebih sering digunakan oleh orang dewasa.¹⁰ Menurut Hardjana, A.M. menurunkan yaitu mengurangi tuntutan hal, peristiwa orang atau keadaan seseorang yang mendatangkan stress yang di arahkan pada pengendalian emosi¹¹.

⁷ Siti Maemanah, *Bimbingan Konseling Islami dalam Mengantisipasi kekerasan siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Nusantara Weru Cirebon*, Jurnal Psikologi, Vol.3, No. 2, hal. 18.

⁸ Gudnanto, Peran Bimbingan Dan Konseling Islami Untuk Mencetak Generasi Emas Indonesia, Jurnal Keguruan Ilmu Pendidikan, Vol II, No. 2, 2014, Universitas Muria Kudus, hal. 1.

⁹ H.M Arifin, *Teori-teori Konseling Agama dan Umum*, (Jakarta : Golden Terayon Press, 2003), Hlm. 23.

¹⁰ Smet, B. *Psikologi Kesehatan*. (Jakarta: Ggrasindo, 1994), hal 145

¹¹ Hardjha, A.M. *stress tanpa Distres, seni Mengelola stress*, (Yogyakkarta: Kanisius, 1994),

Sedangkan menurunkan adalah mengurangi seperti mengurangi ego, emosi yang ada pada seseorang yang berlebihan, dengan cara membawa kita kembali mengenang kejadian sebelumnya untuk menemukan 'titik tolak' agar kita dapat berorientasi kembali: kita telah salah dan memilih jalan yang benar dan memperbaiki diri.¹²

Keempat : Kecemasan. Menurut Said Az-zahroni Musfir Kecemasan adalah kondisi jiwa yang penuh dengan ketakutan dan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Deskripsi umum akan kecemasan yaitu : perasaan tertekan dan tidak tenang, serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan, Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, hingga tubuh dirasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduktivitas berkurang, hingga banyak manusia yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara¹³. Ghufon, M. Nur dan Risnawati S. Rini, kecemasan merupakan pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah keadaan tertentu yang (state anxiety), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti atau tidak menentu terhadap kemampuan dalam menghadapi suatu permasalahan atau obyek tertentu.¹⁴ Menurut Muchlas mendefinisikan kecemasan adalah sebagai suatu pengalaman subyektif

¹² <https://jagokata.com/arti-kata/menurunkan.html#:~:text=%5Bmenurunkan>

¹³ Said Az-zahroni, Musfir. *Konseling Terapi*. (Jakarta: Gema Insani, 2005), Hal. 512

¹⁴ Ghufon, M. Nur & Risnawati S. Rini. 2009. *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Arruz Media. Hal

mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman¹⁵

Berdasarkan konsep di atas maka yang di maksud dengan urgensi konseling islam dalam menurunkan kecemasan masyarakat dalam penelitian ini adalah : suatu dorongan terhadap masyarakat agar tidak mengalami kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi covid-19. Masyarakat yang mengalami kecemasan melalui berbagai gejala, seperti meningkatnya ketegangan, kegelisahan, dan kecemasan. Bila dihayati hal tersebut akan berpengaruh kepada fisik, seperti timbulnya sakit kepala, mual, diare, gatal-gatal, ketegangan otot, gangguan tidur, dan meningkatnya tekanan darah dan detak jantung. Stres dapat pula muncul dalam wujud perilaku sehingga membuat individu jadi tidak sabar, cepat marah, perubahan pola makan, menarik diri, dan lesu.

2. Menghadapi Covid 19 di Gampong Cot Monraya Kecamatan Blang Bintang Aceh Besar

Pertama : Menghadapi. Menurut Rasmun menghadapi adalah seseorang yang mengalami sesuatu hal atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stress yang dihadapnya.¹⁶ Menurut Smet, B. menghadapi adalah proses individu untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (Baik itu yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber daya yang merekagunakan dalam

¹⁵ Muchlas, M. 1976. *Psikoneorosa dan Gangguan Psikomatif*. Jogjakarta: Muria

¹⁶ Rasmun. *Stres, Coping dan Adaptasi, Teori dan pohon Masalah keperawatan*, (Jakarta, Sagung Seto, 2004), hal 29

menghadapi situasi stressful (situasi penuh tekanan).¹⁷ Menurut Primaldhi, A. menghadapi yaitu usaha mengatasi masalah dengan cara melakukan tindakan ritual keagamaan, misalnya sembahyang, berdoa, atau pergi rumah ibadah. Strategi ini keyakinan bahwa Tuhan akan membantu seseorang yang mempunyai masalah. Penelitian menunjukkan bahwa ketika menghadapi situasi kematian, penyakit, perceraian, atau perpisahan dengan masalah hukum, atau situasi apa pun yang dinilai negative.¹⁸

Kedua : Covid-19. Menurut Puti Yasmin Corona atau COVID-19 adalah virus yang menyerang sistem pernapasan manusia. Covid-19 ini masih berhubungan dengan penyebab SARS dan MERS yang sempat merebak beberapa tahun lalu. Virus ini sangat berbahaya, Corona bisa menyebabkan kematian. Bahkan, pasien yang terinfeksi dan sembuh akan mengalami kerusakan permanen pada paru-paru dan antibody.¹⁹ Menurut situs WHO (World Health Organization) sebagai nama resmi penyakit ini. Covid sendiri merupakan singkatan dari Corona Virus Disease_2019. Covid 19 yaitu penyakit yang disebabkan oleh virus corona yang menyerang seluruh pernafasan, sehingga menyebabkan demam tinggi, batuk, flu, sesak nafas, serta nyeri tenggorokan.²⁰ Menurut Isfandiari, M.A. Virus corona adalah virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia, pada manusia diketahui virus ini menyebabkan pernafasan hingga penyakit yang lebih parah, penyakit ini mampu membuat orang kehilangan nyawa.²¹

¹⁷ Smet, B. *Psikologi Kesehatan*. (Jakarta: Grasindo, 1994), hal 143.

¹⁸ Primaldhi, A., *Hubungan Antara Trait kepribadian Neuruticsm, Strategi Coping, Dan Stres kerja*. (JPS vol 4. No. 03 September 2008, Universitas Indonesia) hal 208.

¹⁹ Puti Yasmin, 2020, "Apa itu virus corona dan covid 19

²⁰ http://kehati_sulsel.go.id/sosialisai-pencegahan

²¹ Isfandiari, M.A. (2020) *Corona Virus (covid-19)* Hasil kajian Dosen FKM Unair.

Berdasarkan konsep di atas, maka yang di maksud dengan Menghadapi Covid-19 di Gampong Cot Monraya Kecamatan Blang Bintang Aceh Besar ini adalah bagaimana cara menghadapi covid-19 supaya dengan cara menerapkan protocol covid-19, seperti memakai masker, melakukan pengecekan suhu tubuh, membawa sajadah pribadi ketika shalat di luar, menyediakan sabun cuci tangan, peraturan ini di terapkan agar covid-19 tidak semakin meluas.

F. Kajian Terdahulu

Berdasarkan hasil dari kajian dokumentasi terkait penelitian covid-19, ada beberapa penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini yaitu : (1) Yunita Rahmadita Nur Syarifah, 2020 dengan judul “Implementasi Konseling Sebaya Teman Sehati Pada Masa Pandemi Covid 19 Di P4k IAIN PURWOKERTO” (2) Rahayu irhami ,dengan judul “ Meredam kepanikan sosial di tengah pandemi virus corona”(3) Afifah Mawardah yang berjudul “Gambaran prilaku pencegahan coronavirusdisease (Covid 19)”

Pertama: Skripsi Yunita Rahmadita Nur Syarifah, 2020 dengan judul “Implementasi Konseling Sebaya Teman Sehati Pada Masa Pandemi Covid 19 Di P4k IAIN PURWOKERTO” Penelitian ini menggunakan metode kualitatif prosedur untuk memperoleh data yang diperlukan, data diperoleh dari lapangan melali partisipasi dengan wawancara informan yang bersedia menjadi darasumber.Hasil dari penelitian ini konselor mendapat melakukan layanan kepada klien yang dapat dilihat dari respon positif saat layanan dan setelah layanan, respon positif pada saat layanan ditandai dengan antusias dan keterbukaan dalam menceritakan masalahnya, dan respon positif setelah layanan

ditandai dengan klien mengaku merasa lega dan tingkat kecemasan yang dilaminya menurun. Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa layanan PFA dan stabilitasi emosi berupa relaksasi yang diberikan oleh konselor sebaya merupakan layanan yang tepat dan berhasil untuk membantu dalam permasalahan mahasiswa atau masyarakat umum pada masa pandemi covid-19.²²

Kedua : Skripsi yang diteliti oleh Rahayu Irhami, dengan judul “Meredam kepanikan sosial di tengah pandemi virus corona” metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Berdasarkan penelitian terdahulu diketahui bahwa perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu penelitian ini lebih fokus ke kepanikan sosial dalam menghadapi covid 19. Hasil penelitian ini Afifah Mawardah yang berjudul “Gambaran perilaku pencegahan coronavirus disease (Covid 19)”. Menunjukkan bahwa 95% penyakit yang diderita berasal dari pikiran negatif emosi negatif yang salah satunya adalah kepanikan yang berlebihan (Nico Manggala, 2015). Maka dari itu perlu adanya upaya-upaya yang dilakukan diri sendiri maupun kelompok untuk meredam dan menetralkan kepanikan.²³

Ketiga : Skripsi yang diteliti oleh Afifah Mawardah yang berjudul “Gambaran perilaku pencegahan corona virus (Covid 19)”. Metode desain penelitian ini deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah masyarakat di kelurahan Sendang Mulyo kecamatan Tembalang kota Semarang dengan jumlah sampel 100 orang yang diambil dengan Teknik *convenience* sampling. Alat pengambilan data menggunakan kuisioner. Analisis

²² Yuninta Rahmadita Nur Syarifah “implementasi konselor sebaya teman sehati” (purwokato 8 oktober 2020)

²³ Rahayu Irhami, dengan judul “Meredam kepanikan sosial di tengah pandemi virus corona” (Sukarta 16 april 2020)

universitas diolah menggunakan distribusi frekuensi. Hasil dari penelitian ini masyarakat di kelurahan sendang mulyo kecamatan tembalang kota semarang mempunyai perilaku pencegahan *coronavirus disease* lebih banyak kategori baik (53,0%) sedangkan yang kurang (47%). Dimana perilaku memakai masker yang benar, dan perilaku *physical distancing*, Kategori kurang yaitu konsumsi makanan gizi seimbang dan etika batuk dan bersin²⁴

Persamaan pada skripsi pertama sama-sama mengkaji tentang covid-19. Sedangkan perbedaan pada penelitian ini berbeda variabel Implementasi Konseling Sebaya Teman Sehati Pada Masa Pandemi Covid 19 Di P4k IAIN PURWOKERTO. Persamaan pada skripsi kedua yaitu sama-sama mengkaji tentang covid-19. Sedangkan perbedaannya berbeda variabel Meredam kepanikan sosial di tengah pandemi virus corona. Persamaan pada skripsi ketiga pada kajian terdahulu dengan penelitian ini yaitu sama-sama mengkaji tentang pencegahan wabah virus covid-19. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah variabel yang berbeda Gambaran perilaku pencegahan corona virus (Covid 19)".

²⁴ Afifah Mawardah yang berjudul "Gambaran perilaku pencegahan coronavirusdisease (Covid 19)" (Semarang 18 agustus 2020)