



Mengelola Kecemasan pada Masa *New Normal* melalui Konseling Direktif

Ulin Nihayah¹

Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Walisongo
Semarang, Indonesia

ulinnihayah@walisongo.ac.id

Choirun Nisa Adiwinata²,

Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Walisongo
Semarang, Indonesia

nisaadiwina.14@gmail.com

Tiwi Fadlilatul Azna³,

Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Walisongo
Semarang, Indonesia

asnatiwi@gmail.com

Mutiara Afifah Ginting⁴

Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Walisongo
Semarang, Indonesia

gintingmutiara5@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety is a form of response that arises to a threatening situation which is normally experienced by every individual. In facing the current new normal era, there are various kinds of reactions/responses from society. There are people who welcome it with joy because they can return to their activities, but there are also people who are worried. Therefore, the role of the counselor is really needed to guide people so that they are not too anxious in facing the new normal period, one of which is by means of directive counseling where the counselor dominates the counseling process to help the counselee. This research aims to find out how to manage anxiety in facing the new normal era through directive counseling. The method used in this research is descriptive qualitative with literature studies in previous research. The research results show that the implementation of the new normal causes anxiety for most people. Directive counseling is here to deal with these problems by offering five techniques, namely desensitization, assertive thinking, covert sensitization, modeling or imitation, and thought stopping. So that with directive counseling, people are able to manage anxiety and adapt to the new normal.

.Keywords : Anxiety; directive counseling; new normal.

ABSTRAK

Kecemasan merupakan bentuk respon yang muncul terhadap suatu keadaan yang mengancam yang mana normal dialami oleh setiap individu. Dalam menghadapi era *new normal* saat ini menimbulkan berbagai macam reaksi/respon dari masyarakat. Ada masyarakat yang menyambutnya dengan suka cita karena dapat kembali beraktifitas, namun ada pula masyarakat yang dilanda kecemasan. Oleh karena itu, peran konselor

sangat dibutuhkan untuk membimbing orang-orang agar tidak terlalu cemas dalam menghadapi masa *new normal*, salah satunya dengan cara konseling direktif dimana konselor mendominasi dalam proses konseling untuk membantu konseli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara pengelolaan kecemasan menghadapi era *new normal* melalui konseling direktif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan studi literatur pada penelitian terdahulu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberlakuan *new normal* menyebabkan kecemasan bagi sebagian besar orang. Konseling direktif hadir untuk menangani permasalahan tersebut dengan menawarkan lima teknik, yaitu desensitisasi, *asertif thinking*, *covert* sensitisasi, *modelling* atau *imitation*, dan *trought stopping*. Sehingga dengan adanya konseling direktif masyarakat mampu mengelolah kecemasan dan mampu beradaptasi pada masa *new normal*.

Kata kunci : kecemasan; konseling direktif; *new normal*.

PENDAHULUAN

Covid-19 kini tengah menjadi pandemi bagi seluruh negara di dunia. Corona virus pertama kali ditemukan di Wuhan China lalu menyebar ke berbagai negara. Hadirnya pandemi covid-19 ini cukup menggemparkan dan meresahkan bagi masyarakat dunia. Terlebih lagi penularannya dapat terjadi dari manusia ke manusia. Banyak nyawa yang dilaporkan melayang akibat virus ini. Bahkan berdasarkan data peta sebaran covid-19 di Indonesia, tercatat per 24 Oktober 2021 sudah sekitar 143 ribu orang lebih yang meninggal dunia akibat virus ini. Jumlah kematian tersebut tentu tidak dapat dikatakan sedikit (Satuan Petugas Covid-19, 2021).

Kasus positif covid-19 di Indonesia sempat cukup tinggi sehingga pemerintah mengerahkan berbagai macam kebijakan agar kasusnya dapat menurun. Salah satunya dapat dilihat dari penerapan kebijakan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Penerapan kebijakan ini bertujuan untuk menekan angka positif covid-19 dengan memberlakukan WFH (*Work From Home*) bagi para pekerja. Seperti yang sudah diketahui bahwa corona virus dapat menyebar dari manusia ke manusia, maka penerapan PSBB dengan WFH ini membatasi intensitas pertemuan orang-orang untuk meminimalisir jumlah orang yang terjangkit covid-19. Menurut (Nasruddin & Haq, 2020) pemberlakuan PSBB ini berdampak bagi berbagai macam sektor, termasuk sektor perekonomian. Banyak orang yang penghasilannya

mengalami penurunan dan mengaku sulit untuk sekedar memenuhi kebutuhan sehari-harinya.

Berangkat dari permasalahan ini kemudian pemerintah menerapkan sistem *new normal* (pola hidup baru). *New normal* digadang-gadang sebagai salah satu solusi yang tepat untuk mengatasi dampak dari pandemi covid-19 terutama dalam bidang ekonomi. (Pardede et al., 2020). menyebutkan bahwa *new normal* merupakan perubahan perilaku dimana orang-orang sudah bisa melaksanakan aktivitasnya seperti biasa, namun tetap memperhatikan protokol kesehatan yang ada untuk menghindari penularan. Pemberlakuan sistem ini disambut dengan berbagai macam reaksi dari masyarakat, mulai dari kegembiraan hingga kecemasan. Sebagian masyarakat merasa gembira karena akhirnya bisa kembali beraktivitas secara normal. Namun masyarakat yang lain justru mencemaskan hal tersebut karena intensitas pertemuan mereka dengan orang lain akan meningkat.

Terdapat beberapa riset yang sebelumnya telah dilakukan oleh peneliti lain terkait dengan permasalahan tersebut. Pertama adalah penelitian mengenai kecemasan yang dialami oleh remaja pada masa pandemi covid-19 oleh (Fitria & Ifdil, 2020) dengan hasil yang menyatakan bahwa dari 139 remaja, 54% dari mereka mengalami kecemasan yang tergolong tinggi sehingga memerlukan penanganan berupa layanan konseling. Bahkan dalam penelitian (Fahmi et al., 2021) juga dinyatakan bahwa kecemasan di masa pandemi covid-19 tergolong berat dan resiliensinya masih tergolong sedang.

Sementara itu, (Fakhriyani et al., 2021) melakukan studi kasus melalui wawancara dan kuesioner kepada seorang konseli yang melaksanakan konseling di Laboratorium BKPI IAIN Madura dan didapatkan hasil bahwa kecemasan di masa pandemi covid-19 meliputi empat aspek, yaitu fisik, kognitif, emosi, dan perilaku yang mana dapat ditangani menggunakan konseling pendekatan REBT. Dalam penelitian (Gumantan et al., 2020) mengenai tingkat kecemasan seseorang dalam pemberlakuan *new normal* dinyatakan bahwa kecemasan yang dialami masih sangat besar dimana dipengaruhi oleh jenis kelamin dan usia. Di samping itu, dalam

penelitian lain yang dilakukan oleh (Trisnani & Wardani, 2021) pada ibu-ibu yang memiliki balita terkait tingkat kecemasan yang dialami dalam menghadapi era *new normal* tergolong cukup tinggi dimana bentuk kecemasannya seperti merasa cemas, tegang yang tidak biasa, takut pada kerumunan, dan mengalami gangguan tidur.

Lebih lanjut lagi, (Fakhriyani et al., 2021) menyebutkan terkait kecemasan terhadap pandemi covid-19 dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan. Faktor usia cukup berpengaruh karena dalam kasus covid-19 biasanya semakin tua usia seseorang maka semakin rentan pula terserang virus tersebut. Jenis kelamin juga mempengaruhi karena kekuatan fisik dan mental antara laki-laki dan perempuan itu berbeda. Perempuan cenderung lebih rentan terkena kecemasan dibandingkan laki-laki. Sementara itu, tingkat pendidikan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi pandemi covid-19 dikarenakan tingkat pengetahuan orang-orang berbeda, sehingga penangkapan dan pengolahan informasinya juga berbeda. Dari beberapa penelitian yang relevan di atas terdapat perbedaan dari penelitian ini yaitu, metode penelitian dan juga variable yang diteliti, sehingga dari pada penelitian ini memunculkan kebaruan. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui cara pengelolaan kecemasan menghadapi era *new normal* melalui konseling direktif.

Teori yang digunakan yaitu konseling direktif yang diperkenalkan oleh E.G. Williamson sering disebut juga konseling Behavioristik (perubahan tingkah laku). Pendekatan dalam konseling ini didasarkan pada konsep bahwa masalah orang itu berkembang dan merupakan hasil kontak dengan lingkungan luarnya. Konseling direktif, yang karena proses dan dinamika pengentasan masalahnya mirip “penyembuhan penyakit”, pernah juga disebut “konseling klinis” (*clinical counseling*). Dengan demikian, inisiatif dan peranan utama pemecahan masalah lebih banyak dilakukan oleh konselor. Konseli bersifat menerima perlakuan dan keputusan yang dibuat oleh konselor (Meisi, 2021). Dalam konseling direktif

diperlukan data yang lengkap tentang klien untuk dipergunakan dalam usaha diagnosis.

Kecemasan yang timbul dalam menghadapi pemberlakuan era *new normal* sebagai salah satu upaya untuk menekan kasus covid-19 tidak bisa dibiarkan begitu saja. Diperlukan penanganan agar kecemasan yang dialami tidak menghambat kegiatan sehari-hari individu karena sebagian kasus menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami tergolong pada tingkat tinggi. Penanganan yang dapat dilakukan adalah melalui konseling, salah satunya adalah dengan konseling direktif. Melalui konseling direktif ini kemudian individu bisa mengelola kecemasannya agar tidak mengganggu kegiatan sehari-harinya

METODE

Pada penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Metode deskriptif kualitatif merupakan suatu metode penelitian kualitatif sederhana yang diawali dengan penjelasan yang kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam (Yuliani, 2018) disebutkan bahwa metode ini biasanya digunakan untuk menjawab pertanyaan terkait apa, siapa, dimana, dan bagaimana suatu peristiwa itu terjadi dengan pengkajian secara mendalam untuk menemukan pola-pola yang terdapat pada suatu peristiwa tertentu. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur dimana kegiatan penelitian yang menggunakan data dari berbagai media seperti buku, jurnal, artikel maupun pemberitaan dari berbagai media masa yang telah dipublikasikan sebagai data pustaka. Penelitian ini memberi gambaran fenomena yang secara real terjadi yang pernah dikaji untuk ditinjau ulang dengan penelitian terdahulu berdasarkan topik tertentu untuk mencapai titik relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Gangguan Kesehatan Mental pada Masa *New Normal*

(Kusuma, 2017) menjelaskan gangguan kesehatan mental adalah seseorang yang hilang kesehatan mentalnya karena timbul suatu ketidakseimbangan antara batin dan rohaninya. Sederhananya gangguan kesehatan mental berorientasi pada timbulnya suatu tanda-tanda yang mengganggu mental seseorang, seperti ditandai dengan fungsi mental yang menurun, merasa tidak tenang, dan berperilaku tidak sesuai dengan batas kewajaran. Seseorang dengan gangguan kesehatan mental diartikan juga sebagai orang yang tidak dapat menempatkan dirinya sesuai tempatnya, kesulitan menyesuaikan diri dan merasa dirinya tidak berharga dan berguna.

Nami (2015) sebagaimana dikutip oleh (Yasipin et al., 2020) menjelaskan Gangguan mental merupakan kondisi pikiran dan perasaan yang dipengaruhi oleh fungsi-fungsi dirinya dan saat berinteraksinya individu tersebut dengan lingkungan sekitarnya. Gangguan kesehatan mental memiliki beberapa macam diantaranya terdapat gangguan panik, stres dan cemas. Gangguan panik merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang secara tiba-tiba ditandai dengan datangnya gugup dan bingung. Gangguan stres adalah kondisi gangguan kesehatan mental yang berupa ketegangan dan ketakutan sehingga mengacaukan pikiran seorang individu. Sedangkan, cemas yaitu kondisi risau dan khawatir yang melebihi kemampuan mengendalikan individu tersebut.

Mengingat pandemi Covid-19 dengan kurun waktu yang tidak sedikit hampir merubah seluruh tatanan masyarakat. Penyebaran yang pesat menjadi salah satu penyebab timbulnya gangguan kesehatan mental, salah satu gangguan kesehatan mental tersebut yaitu kecemasan. Kecemasan timbul disertai dengan gejala-gejala yang terlihat secara fisik dan mengganggu (Fitria & Karneli, 2020).

Konsep Kecemasan pada Masa *New Normal*

Kecemasan (*anxiety*) merupakan keadaan yang normal dialami oleh manusia sebagai respon dari sesuatu yang dianggap berbahaya. Keadaan ini berupa emosi

yang tidak menyenangkan dengan gejala-gejala ketegangan jasmaniah. Husdarta dalam (Kumbara et al., 2018) menyebutkan bahwa sebuah kecemasan dapat dimaknai sebagai suatu bentuk perasaan yang timbul disertai dengan kekhawatiran. Sementara itu, Zakiyah Daradjad dalam (Jamil, 2018) mengartikan kecemasan sebagai manifestasi dari bermacam-macam rangkaian emosi yang bergabung disebabkan adanya tekanan perasaan (*frustasi*) dan pertentangan batin yang sedang dialami. Bentuk dari kecemasan dapat berupa rasa takut, terkejut, rasa bersalah, tidak berdaya, dan sebagainya.

Kecemasan melanda individu ketika dihadapkan pada keadaan yang mengancam sebagai suatu rangsangan yang berbahaya (*stressor*). Ketika individu menilai keadaan mengancam itu tidak membahayakan, maka individu tersebut tidak akan berusaha melakukan usaha pertahanan diri. Namun, ketika individu merasa bahwa ancaman tersebut berbahaya, maka individu akan lebih waspada (*aware*). Reaksi kecemasan pada individu juga berbeda-beda dimana ada yang diiringi dengan reaksi fisiologis, seperti berkeringat, jantung berdetak dengan kencang, sakit perut, dan sebagainya, serta ada pula yang tidak diiringi reaksi fisiologis (Vibriyanti, 2020).

Setelah perlahan wabah mereda masyarakat kembali kepada kondisi awal. Masyarakat perlu berlatih dan beradaptasi dengan kondisi baru lagi. Kecemasan dialami berlanjut dengan diberlakukannya *new normal* yang dipengaruhi oleh jenis kelamin dan usia. Sehingga kecemasan tersebut berakibat pada berbagai kegiatan sehari-hari, mulai dari takut pada kerumunan, gangguan tidur hingga cemas dan sering merasa tegang. Dalam usaha menghadapi kecemasan ini konseling berupaya mengelola dengan baik agar lebih siap menghadapi era *new normal*.

Konseling Direktif untuk Mengelola Kecemasan Pada Masa *New Normal*

Konseling direktif merupakan jenis konseling yang berpusat pada konselor. Hal ini sebagai akibat dari asumsi bahwa konseli merasa tidak mampu menghadapi masalahnya sehingga dalam menyelesaikannya membutuhkan bantuan dari konselor. Dalam proses konseling ini pihak yang paling aktif adalah konselor

dimana berusaha mengarahkan, memberikan saran, anjuran, dan nasihat kepada konseli (Rofiqoh et al., 2019). Pemecahan permasalahan dalam proses konseling dilakukan konseli dengan memanfaatkan dan menggunakan hasil tes dan diagnosa. Klien bersifat menerima perlakuan dan keputusan dari konselor.

Sebagai salah satu konseling yang beraliran behavioristik, konseling direktif bertujuan untuk mengubah tingkah laku konseli secara langsung. Fungsi konseling yang dipakai dalam konseling direktif adalah fungsi *advice*, *communication*, *reassurance*, memberikan emosional *release*, dan *clarified thinking* (Sri, 2021). Fungsi *advice* adalah terkait dengan pemberian saran atau nasihat dari konselor kepada konseli. Fungsi *communication* adalah kemampuan berkomunikasi dengan baik antara konselor dengan konseli. Ada pula fungsi *reassurance* adalah terkait kemampuan konselor dalam memberikan penguatan pada pernyataan positif yang konseli paparkan. Memberikan emosional *release* merupakan pemberian bantuan untuk membebaskan emosi dari efek pengalaman yang kemungkinan membuat tertekan. Sementara itu, *clarified thinking* berarti pengklarifikasian pemikiran yang dimiliki.

Konseling direktif terdiri dari enam tahap, diantaranya yang pertama yaitu analisis, kemudian sintesis, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan yang terakhir tindak lanjut. Tahap analisis merupakan pengumpulan informasi tentang konseli. Tahap sintesis merupakan tahap merangkum, mengkategorikan, dan menghubungkan semua informasi yang telah terkumpul. Tahap diagnosis merupakan proses penarikan kesimpulan yang logis untuk menentukan permasalahan beserta penyebab dan gejalanya. Tahap prognosis merupakan tahap memprediksi perihal yang mungkin akan terjadi berdasarkan keterangan yang sudah nyata. Tahap *treatment* merupakan tahapan inti terkait dengan langkah yang diambil konselor dan konseli untuk menyesuaikan diri. Tindak lanjut sebagai tahap terakhir yang mana merupakan segala sesuatu yang dilakukan konselor pada konseli dalam membantu menyelesaikan masalah baru dan penilaian terhadap efektivitas konseling (Pramudiani, 2019).

Seperti yang sudah dipaparkan konseling direktif adalah konseling yang dilakukan dengan pengarahan mengenai permasalahan yang sedang dialami oleh klien dengan berpusat pada konselor. Tak jarang konseling direktif disebut sebagai peralihan behavioristik yang berfokus pada perubahan tingkah laku. Wegeland dalam (Apriliana et al., 2019) menyebutkan pada pendekatan Behavior digunakan untuk membingkai ulang ketakutan-ketakutan dan memberi keyakinan pada klien melalui pengalaman-pengalaman baru saat berjalannya proses konseling. Behavioristik sendiri berorientasi pada teknik yang dapat membantu menekankan proses berjalannya konseling dengan menjadikan pembelajaran bagi klien, sehingga dapat memotivasinya untuk mengubah perilakunya.

(Kumalasari, 2017) menyebutkan tujuan konseling behavioristik terpacu pada penetapan tujuan perubahan perilaku, membantu menjauhkan perilaku yang tidak perlu dan memberi pengalaman baru yang dapat membentuk perilaku baru. Dari sini dapat diimplementasikan dalam konseling untuk menghadapi kecemasan dalam masa *new normal* dengan menggunakan model konseling behavior. Terapi-terapi behavior yang dilakukan digunakan untuk mengelola kecemasan dilakukan dengan memberikan pengalaman-pengalaman baru saat proses konseling, sehingga nantinya klien akan mengubah perilaku cemasnya agar lebih tenang dalam menjalani hidup.

Adapun teknik yang dapat dilakukan dalam mengelola kecemasan untuk menghadapi era *new normal* ini dapat dilakukan dengan beberapa teknik, diantaranya sebagai berikut:

a. Desensitisasi

Pada dasarnya teknik ini sudah biasa digunakan untuk mengatasi kecemasan, sehingga sesuai dengan apa yang sedang terjadi yaitu kecemasan menghadapi era *new normal*. Cara dari teknik ini dimulai dari konseli yang disajikan suatu stimuli yang merangsang rasa cemasnya secara runtut. Sehingga nantinya rasa cemas itu akan berkurang dengan sendirinya.

Maksudnya adalah teknik ini digunakan untuk menggantikan perasaan cemas jika berhadapan dengan stimulus dengan lebih tenang.

b. *Asertif Thinking*

Pada teknik ini digunakan untuk terus melatih konseli dengan membiasakan secara kontinyu menyesuaikan dengan keadaan yang diinginkannya, melalui perilaku yang dilatih untuk bertahan di situasi yang diinginkannya. Didalam menghadapi kecemasan, klien dipacu untuk memelihara harga dirinya dengan bertahan diposisi yang dilatih kemudian diarahkan oleh konselor. Posisi tersebut dapat diproyeksikan klien kedalam perilaku yang damai dan tenang dalam menghadapi masalah. Sehingga latihan ini akan membuat klien terbiasa dengan sendirinya.

c. *Covert Sensitisasi*.

Pada teknik ini mengarah pada dirawatnya tingkah laku yang ingin diubah oleh klien dengan membayangkan hal-hal yang tidak disenanginya. Misalnya dalam mengelola kecemasan dimasa *new normal*. Konselor meminta klien ketika merasa cemas datang untuk membayangkan rasa muak dan kesalnya terhadap rasa cemas itu, sehingga dengan sendirinya perilaku cemas itu terlepas dari diri klien tersebut.

d. *Modelling* atau *Imitation*

Konseling dengan teknik ini dilakukan dengan cara memilih satu tokoh yang memiliki perilaku yang hendak dituju, kemudian meniru perilaku tersebut. Dalam usaha mengelola kecemasan menghadapi era *new normal* diimplementasikan dengan klien yang memilih tokoh yang dituju, misalnya yang memiliki dampak cukup berat saat Covid-19 melanda tetapi masih tetap terlihat hidup dengan tenang. Kemudian membuat perjanjian untuk berkomitmen meniru perilaku baik dari tokoh yang diambil tersebut dengan berusaha terus menerus.

e. *Trougth Stopping*

Konseling dengan tehnik ini dilakukan dengan klien yang diminta untuk menutup mata dan membayangkan hal yang membuatnya cemas, lalu mengatakan dengan lantang apa yang menggangukannya. Klien diharapkan dapat melepaskan hal-hal yang membuatnya cemas hingga dengan begitu akan membuat lega klien tersebut.

Secara umum, tehnik-tehnik tersebut merupakan langkah-langkah yang dilakukan oleh konselor ketika mengaplikasikan konseling direktif saat menghadapi problem *anxiety*. Melalui konseling direktif ini seseorang mempunyai peranan urgent terhadap klien yang mengalami kecemasan dengan merubah cara berfikirnya menjadi lebih rasional. Dengan begitu akan menghilangkan gangguan-gangguan negatif menjadi kearah positif. Tehnik konseling desensitisasi, *asertif thinking*, *covert* sensitisasi, *modelling* atau *imitation*, *trougth stopping* dalam penerapannya disesuaikan dengan klien yang sedang dihadapi, namun teknis terkait gambaran pelaksanaan pada tehnik-tehnik tersebut sebagaimana yang sudah dipaparkan.

Internalisasi Nilai-Nilai Islam dalam Konseling Direktif untuk Mengelola Kecemasan

Kecemasan dapat timbul kapanpun dan dimanapun sebagai respon ketika dihadapkan dengan sesuatu yang dianggap berbahaya. Terkadang kecemasan yang timbul ini dapat bersifat berlebihan dan menjadikan individu mengalami kesulitan dalam mengelolanya. Oleh karena itu, ditawarkanlah konseling untuk mengelola kecemasan tersebut dimana salah satunya adalah konseling direktif. Dalam penerapan konseling direktif untuk mengelola kecemasan, peran konselor sangatlah penting untuk mengarahkan dan membimbing konseli. Konselor dituntut aktif untuk membantu konseli menyelesaikan permasalahannya. Perilaku menolong/membantu ini sangatlah dianjurkan dalam Islam sebagaimana HR. Muslim no 2699. Berdasarkan *hadits* tersebut, Allah akan memberikan kemudahan kepada orang yang mau membantu orang lain yang sedang mengalami kesulitan.

Bahkan kemudahan yang ditawarkan oleh Allah tidak hanya kemudahan di dunia saja melainkan juga kemudahan di akhirat.

Salah satu landasan konseling dalam Islam adalah Al-Qur'an. Di dalam Al-Qur'an terdapat berbagai macam nasihat, bimbingan, dan juga obat untuk menanggulangi permasalahan. Sebagaimana terdapat dalam firman Allah QS. Yunus ayat 57 yang didalamnya disampaikan bahwa Al-Qur'an merupakan penyembuh dari berbagai penyakit yang ada di dalam dada dan juga petunjuk bagi orang-orang yang beriman. Hal ini kemudian menjadi landasan dalam berbagai macam proses konseling, termasuk konseling direktif. Nasihat, arahan, dan bimbingan yang diberikan oleh konselor nantinya sesuai dengan Al-Qur'an. Misalnya dalam kasus kecemasan menghadapi era *new normal*, maka kecemasan yang dialami konseli meliputi berbagai macam hal. Hal tersebut dapat berupa ketakutan untuk keluar rumah dan ketakutan akan terkena covid-19. Konselor dapat membantu konseli untuk senantiasa berpikir positif dimana Allah tidak akan memberikan cobaan, kesulitan, dan beban yang tidak sesuai dengan kesanggupan hambanya. Hal ini disebutkan dalam firman Allah pada QS. Al Baqarah ayat 286 dan juga QS. Ath Thalaq ayat 7. Selain itu, dalam QS. Al Ma'arij ayat 19-22 juga dijelaskan mengenai tabiat manusia yang bersifat takut, tidak sabar, dan senang berkeluh kesah ketika menghadapi cobaan. Dalam Tafsir Ibnu Katsir disebutkan bahwa cara untuk mengatasi sifat buruk tersebut adalah dengan melaksanakan shalat dan zakat.

Berdasarkan hal tersebut, setiap sisi dari kehidupan manusia tidak terlepas dari nilai-nilai agama Islam. Begitu pula dalam proses pelaksanaan konseling direktif dalam mengelola kecemasan. Allah memberikan petunjuknya melalui Al-Qur'an yang dapat digunakan oleh manusia untuk mengatasi permasalahannya.

SIMPULAN

New normal merupakan perubahan perilaku dimana orang-orang sudah bisa melaksanakan aktivitasnya seperti biasa setelah cukup meredanya pandemi Covid-19, namun tetap dalam rangka menghindari penularan harus selalu memperhatikan protokol kesehatan. Dari literasi beberapa jurnal yang telah diteliti, diperoleh informasi bahwa dikarenakan adanya wabah covid-19, tidak sedikit masyarakat yang mengalami kecemasan, dilihat dari faktor penyebab, kecemasan yang dialami masyarakat dapat menurun namun tidak hilang dari seluruh masyarakat. Oleh sebab itu diperlukan adanya terapi konseling kepada masyarakat dimana salah satunya adalah melalui konseling direktif. Konseling direktif menekankan pada pengarahan mengenai permasalahan yang sedang dialami oleh klien dengan berpusat pada konselor. Teknik yang dapat dipakai dalam mengatasi kecemasan di era new normal adalah desensitisasi, *asertif thinking*, *covert* sensitisasi, *modelling* atau *imitation*, dan *tought stopping*. Dalam pelaksanaan konseling tersebut juga berlandaskan nilai-nilai Islam, baik itu dari *hadits* ataupun Al-Qur'an.

REKOMENDASI

Berdasarkan dari analisis problematika tersebut memperoleh sebuah hasil bahwa dalam menghadapi era new normal diperlukan adanya terapi konseling, salah satunya dengan konseling direktif. Dengan demikian penulis memberikan suatu rekomendasi terkait penerapan konseling direktif harus dilakukan dengan sebaik-baiknya sesuai dengan tahapan yang telah dipaparkan. Kemudian, rekomendasi untuk peneliti selanjutnya untuk menggunakan literatur yang *update* dan relevan agar memperoleh validitas atas permasalahan yang dikaji.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliana, I. P. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2019). Mereduksi kecemasan siswa melalui konseling cognitive behavioral. *Indonesian Journal of Educational Counseling*.
- Fahmi, A. Y., Yustika, Y., Masroni, M., & Soekardjo, S. (2021). Resiliensi Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*.
- Fakhriyani, D. V., Sa'Idah, I., & Annajih, M. Z. (2021). Pendekatan REBT Melalui Cyber Counseling untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*.
- Fitria, L., & Karneli, Y. (2020). Cognitive behavior therapy counseling untuk mengatasi anxiety dalam masa pandemi covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat kecemasan seseorang terhadap pemberlakuan new normal dan pengetahuan terhadap imunitas tubuh. *Sport Science and Education Journal*.
- Jamil, J. (2018). Sebab dan akibat stres, depresi dan kecemasan serta penanggulangannya. *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu Dan Budaya Islam*.
- Katsir, I. *Tafsir Ibnu Katsir Online*. (2019). <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.androidkit.tafsir.ibnukatsir&hl=in&gl=US>
- Kementerian Agama RI. (2002). *Al-Qur'an Al Karim dan Terjemahnya*. Semarang: PT Karya Toha Putra.
- Kumalasari, D. (2017). Konsep Behavioral Therapy dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Siswa Terisolir. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Kusuma, A. B. (2017). Pendekatan Psychotherapy Alquran dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama). *AL-MANAR: Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam*.
- Nasruddin, R., & Haq, I. (2020). Pembatasan sosial berskala besar (PSBB) dan masyarakat berpenghasilan rendah. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syari*.
- Meisi, A. (2021). *Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Directif Conseling Untuk Mengatasi Masalah Membolos Oleh Guru Bimbingan Dan Konseling Di Mts N 1 Liwa Lampung Barat*. Uin Raden Intan Lampung.
- Pardede, J. A., Keliat, B. A., Damanik, R. K., & Gulo, A. R. B. (2020). Optimalization of Coping Nurses to Overcoming Anxiety in the Pandemic of Covid-19 in Era New Normal. *Jurnal Peduli Masyarakat*.

- Pramudiani, D. (2019). Penerapan Konseling Direktif Untuk Menangani Siswa Underachiever Di Sdn Utan Kayu Utara 01 Pagi Jakarta Timur: The Application Of Direct Counseling To Handle Underachiever Students Of Sdn Utan Kayu 01 Pagi East Jakarta. *Jurnal Psikologi Jambi*.
- Rofiqoh, N., Islahati, L., Rahmawati, N. E., & Salimi, M. (2019). Implementation of Guidance and Counseling in Kaliwungu Elementary School. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series*.
- Satuan Petugas Penangan COVID-19. (2021). *Peta Sebaran COVID-19*. <https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19>
- SRI, A. Y. U. (2021). *Konseling Direktif dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Daring di Masa Pandemi Siswa Kelas 8B MTsN 2 Barito Kuala*. Universitas Islam kalimantan MAB.
- Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2021). Tingkat kecemasan ibu yang memiliki balita dalam menghadapi era new normal. *J. Konseling Andi Matappa*, 5(1), 42–47.
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan mental masyarakat: mengelola kecemasan di tengah pandemi COVID-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*.
- Yasipin, Y., Rianti, S. A., & Hidayat, N. (2020). Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja. *Manthiq*.
- Yuliani, W. (2018). Metode penelitian deskriptif kualitatif dalam perspektif bimbingan dan konseling. *Quanta*.