

BAB II

TINJAUAN UMUM TENTANG KESEHATAN MENTAL, BIMBINGAN KONSELING ISLAM, DAN INSAN KAMIL

2.1. Kesehatan Mental

2.1.1. Pengertian Kesehatan Mental

Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya problem yang mengganggu mentalnya, oleh karena itu sejarah manusia juga mencatat adanya upaya mengatasi problema tersebut. Upaya-upaya tersebut ada yang bersifat mistik yang irasional, ada juga yang bersifat rasional, konsepsional dan ilmiah (Mubarok, 2000: 13). Pada masyarakat Barat modern atau masyarakat yang mengikuti peradaban Barat yang sekular, solusi yang ditawarkan untuk mengatasi problem mental itu dilakukan dengan menggunakan pendekatan psikologi, dalam hal ini kesehatan mental. Sedangkan pada masyarakat Islam, karena mereka (kaum muslimin) pada awal sejarahnya telah mengalami problem psikologis seperti yang dialami oleh masyarakat Barat, maka solusi yang ditawarkan lebih bersifat religius spiritual, yakni tasawuf atau akhlak. Keduanya menawarkan solusi bahwa manusia itu akan memperoleh kebahagiaan pada zaman apa pun, jika hidupnya bermakna (Mubarok, 2000: 14).

Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, mental spiritual, akal, jasmani, harta, dan keturunan. Setidaknya

tiga dari yang disebut di atas berkaitan dengan kesehatan. Tidak heran jika ditemukan bahwa Islam amat kaya dengan tuntunan kesehatan (Shihab, 2003: 181). Namun demikian para ahli belum ada kesepakatan terhadap batasan atau definisi kesehatan mental. Hal itu disebabkan antara lain karena adanya berbagai sudut pandang dan sistem pendekatan yang berbeda. Dengan tiadanya kesatuan pendapat dan pandangan tersebut, maka menimbulkan adanya perbedaan konsep kesehatan mental. Lebih jauh lagi mengakibatkan terjadinya perbedaan implementasi dalam mencapai dan mengusahakan mental yang sehat. Perbedaan itu wajar dan tidak perlu merisaukan, karena sisi lain adanya perbedaan itu justru memperkaya khasanah dan memperluas pandangan orang mengenai apa dan bagaimana kesehatan mental (Musnamar, 1992: XIII). Sejalan dengan keterangan di atas maka di bawah ini dikemukakan beberapa rumusan kesehatan mental, antara lain:

Pertama, menurut Daradjat, dalam pidato pengukuhannya sebagai guru besar IAIN "Syarif Hidayatullah Jakarta" (1984) mengemukakan lima buah rumusan kesehatan mental yang lazim dianut para ahli. Kelima rumusan itu disusun mulai dari rumusan-rumusan yang khusus sampai dengan yang lebih umum, sehingga dari urutan itu tergambar bahwa rumusan yang terakhir seakan-akan mencakup rumusan-rumusan sebelumnya.

1. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). Definisi ini banyak dianut di kalangan psikiatri

(kedokteran jiwa) yang memandang manusia dari sudut sehat atau sakitnya.

2. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup. Definisi ini tampaknya lebih luas dan lebih umum daripada definisi yang pertama, karena dihubungkan dengan kehidupan sosial secara menyeluruh. Kemampuan menyesuaikan diri diharapkan akan menimbulkan ketenteraman dan kebahagiaan hidup.
3. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-problema yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik). Definisi ini menunjukkan bahwa fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan harus saling menunjang dan bekerja sama sehingga menciptakan keharmonisan hidup, yang menjauhkan orang dari sifat ragu-ragu dan bimbang, serta terhindar dari rasa gelisah dan konflik batin.
4. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa (Daradjat, 1983: 11-13).

Definisi keempat ini lebih menekankan pada pengembangan dan pemanfaatan segala daya dan pembawaan yang dibawa sejak lahir, sehingga benar-benar membawa manfaat dan kebaikan bagi orang lain dan dirinya sendiri.

5. Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat (Daradjat, 1983: 11-13).

Kedua, menurut M.Buchori,

Kesehatan mental adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan ruhani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tenteram. Jalaluddin dengan mengutip H.C. Witherington menambahkan, permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama (Jalaluddin, 2000: 154)

2.1.2. Ciri-Ciri Mental yang Sehat

Menurut Yusuf (2004: 20) karakteristik mental yang sehat, yaitu sebagai berikut: (1) terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa; (2) dapat menyesuaikan diri; (3) memanfaatkan potensi semaksimal mungkin; (4) tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain.

Sehubungan dengan itu, Daradjat (1972 : 34) menyatakan:

Orang yang sehat mentalnya adalah orang-orang yang mampu merasakan kebahagiaan dalam hidup, karena orang-orang inilah yang dapat merasa bahwa dirinya berguna, berharga dan mampu menggunakan segala potensi dan bakatnya semaksimal mungkin dengan cara yang membawa kepada kebahagiaan dirinya dan orang lain. Di samping itu ia mampu menyesuaikan diri dalam arti yang luas (dengan dirinya, orang lain dan suasana). Orang-orang inilah yang terhindar dari kegelisahan-kegelisahan dan gangguan jiwa, serta tetap terpelihara moralnya.

Jahoda sebagaimana dikutip Jaya (1995: 140) memberikan batasan yang luas tentang kesehatan mental. Menurutnya, pengertian kesehatan mental tidak hanya terbatas pada terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, akan tetapi orang yang bersangkutan juga memiliki karakter utama sebagai berikut.

1. Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri, dalam arti ia dapat mengenal dirinya dengan baik.
2. Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik.
3. Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan sabar terhadap tekanan-tekanan yang terjadi.
4. Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan diri atau kelakuan-kelakuan bebas.
5. Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan, serta memiliki empati dan kepekaan sosial.
6. Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik

Pada segi lain, dalam Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO, 1959) mengetengahkan ukuran mental yang sehat, yaitu sebagai berikut.

1. Mudah beradaptasi diri secara baik pada kenyataan meskipun kenyataan itu buruk baginya.
2. Mendapatkan kepuasan dari usahanya,
3. Ada perasaan puas ketika dapat memberi daripada menerima.
4. Secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas.
5. Berhubungan dengan orang lain secara tolong-menolong dan saling memuaskan.
6. Menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran di kemudian hari.
7. Menjuruskan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
8. Mempunyai rasa kasih sayang yang besar (Hawari, 2002: 12-13).

2.2. Bimbingan dan Konseling Islam

2.2.1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Pengertian harfiyyah “bimbingan” adalah menunjukkan, memberi jalan, atau menuntun” orang lain ke arah tujuan yang bermanfaat bagi hidupnya di masa kini dan masa mendatang. Istilah “bimbingan” merupakan terjemahan dari kata bahasa Inggris “*guidance*” yang berasal dari kata kerja “*to guide*” yang berarti “menunjukkan” (Arifin, 1994: 1).

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin yaitu “*consilium*” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari “*sellan*” yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan” (Prayatno dan Amti, 2004: 99)

Menurut Priyatno dan Amti (1999: 93-94)

Konseling diartikan sebagai proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara *konseling* oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Menurut Mappiare, (1996: 1) konseling (*counseling*), kadang disebut penyuluhan karena keduanya merupakan bentuk bantuan. Ia merupakan suatu proses pelayanan yang melibatkan kemampuan profesional pada pemberi layanan. Ia sekurang-kurangnya melibatkan pula orang kedua, penerima layanan, yaitu orang yang sebelumnya merasa ataupun nyata-nyata tidak dapat berbuat banyak dan setelah mendapat layanan menjadi dapat melakukan sesuatu.

Menurut Natawidjaja (1972: 11)

Bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara terus-menerus (*continue*) supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga ia sanggup mengarahkan diri dan dapat bertindak wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat. Dengan demikian dia dapat mengecap kebahagiaan hidupnya serta dapat memberikan sumbangan yang berarti kepada kehidupan masyarakat umumnya.

Menurut Walgito (1989: 4),

“Bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghadapi atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya”

Dengan memperhatikan rumusan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling merupakan pemberian bantuan yang diberikan kepada individu guna mengatasi berbagai kesukaran di dalam kehidupannya, agar individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.

Dalam tulisan ini, bimbingan dan konseling yang di maksud adalah yang Islami, maka ada baiknya kata Islam diberi arti lebih dahulu.

Menurut etimologi, Islam berasal dari bahasa Arab, terambil dari asal kata *salima* yang berarti selamat sentosa. Dari asal kata itu dibentuk kata *aslama* yang artinya memelihara dalam keadaan selamat sentosa, dan berarti juga menyerahkan diri, tunduk, patuh dan taat. Kata *aslama* itulah menjadi pokok kata Islam mengandung segala arti yang terkandung dalam arti pokoknya, sebab itu orang yang melakukan *aslama* atau masuk Islam dinamakan *muslim* (Razak, 1986: 56). Secara terminologi sebagaimana dirumuskan oleh Harun Nasution, Islam adalah agama yang ajaran-ajarannya diwahyukan Tuhan kepada masyarakat manusia melalui Nabi Muhammad SAW sebagai Rasul (Nasution, 1985: 24).

Bertitik tolak dari uraian tersebut, maka yang di maksud bimbingan Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Sedang *konseling Islam* adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat (Musnamar, 1992: 5).

2.2.2. Asas, Tujuan dan Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam bahasa Arab, kata konseling disebut dengan *al-irsyad*, dalam hal ini *al-irsyad* dimaksudkan sebagai bimbingan, pengarahan konselor kepada klien/konseli untuk membantu menyelesaikan masalah (Akhyar Lubis, 2007: 30). Adapun Yang menjadi dasar pijakan utama bimbingan dan *konseling Islam* adalah al-Qur'an dan hadis. Keduanya merupakan sumber hukum Islam atau dalil-dalil hukum (Khallaf, 1978: 10).

Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda :

عَنْ مَالِكٍ أَنَّهُ بَلَغَهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ تَرَكْتُ فِيكُمْ أَمْرَيْنِ لَنْ تَضِلُّوا أَبَدًا مَا تَمَسَّكْتُمْ بِهِمَا كِتَابَ اللَّهِ وَسُنَّةَ نَبِيِّهِ (رواه مسلم)

Artinya: Dari Malik sesungguhnya Rasulullah bersabda: Aku tinggalkan untuk kalian dua perkara atau pusaka, kalian tidak akan tersesat selama-lamanya, selama kalian berpegang kepada keduanya; kitabullah (Qur'an) dan Sunnah Rasulnya (HR Muslim) (Muslim, 1967: 35)

Dalam al-Qur'an Allah berfirman:

...وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا... (الحشر: 7)

Artinya: Apa yang diberikan Rasul kepadamu, maka terimalah dia. Dan apa yang dilarangnya bagimu maka tinggalkanlah (Q.S. Al-Hasyr:7) (Depag RI, 1978: 915)

Al-Qur'an dan hadis merupakan landasan utama yang dilihat dari sudut asal-usulnya, merupakan landasan *naqliyah*. Ada landasan lain yang dipergunakan oleh bimbingan dan konseling Islam yang sifatnya *aqliyah* yaitu filsafat dan ilmu, dalam hal ini filsafat Islam dan ilmu atau landasan ilmiah yang sejalan dengan ajaran Islam.

Adapun asas-asas atau prinsip-prinsip bimbingan dan konseling Islam terdiri dari:

1. Asas-asas kebahagiaan di dunia dan akhirat

Bimbingan dan konseling Islam tujuan akhirnya adalah membantu klien, atau konseling, yakni orang yang dibimbing, mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan oleh setiap muslim.

2. Asas fitrah

Bimbingan dan konseling Islam merupakan bantuan kepada klien atau konseling untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya, sehingga segala gerak tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut.

3. Asas "*lillahi ta'ala*

Bimbingan dan konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah. Konsekuensi dari asas ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan, tanpa pamrih, sementara yang dibimbing pun menerima atau meminta bimbingan dan atau konseling pun dengan ikhlas dan rela, karena semua pihak

merasa bahwa semua yang dilakukan adalah karena dan untuk pengabdian kepada Allah semata, sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa mengabdikan pada-Nya.

4. Asas Bimbingan seumur hidup

Manusia hidup betapapun tidak akan ada yang sempurna dan selalu bahagia, dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itulah maka bimbingan dan konseling Islam diperlukan selama hayat dikandung badan.

5. Asas kesatuan jasmaniah-rohaniah

Seperti telah diketahui dalam uraian mengenai citra manusia menurut Islam, manusia itu dalam hidupnya di dunia merupakan satu kesatuan jasmaniah-rohaniah. Bimbingan dan konseling Islam memperlakukan kliennya sebagai makhluk jasmaniah-rohaniah tersebut, tidak memandangnya sebagai makhluk biologis semata atau makhluk rohaniah semata.

6. Asas keseimbangan rohaniah

Rohani manusia memiliki unsur daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak atau hawa nafsu serta juga akal. Kemampuan ini merupakan sisi lain kemampuan fundamental potensial untuk: (1) mengetahui (=”mendengar”), (2) memperhatikan atau menganalisis (=”melihat”); dengan bantuan atau dukungan

pikiran), dan (3) menghayati (=”hati” atau *af'idah*, dengan dukungan kalbu dan akal).

7. Asas kemaugudan individu (eksistensi)

Bimbingan dan konseling Islami, memandang seorang individu merupakan maugud (eksistensi) tersendiri. Individu mempunyai hak, mempunyai perbedaan individu dari yang lainnya, dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuan fundamental potensial rohaniannya.

8. Asas sosialitas manusia

Manusia merupakan makhluk sosial, hal ini diakui dan diperhatikan dalam bimbingan dan konseling Islami. Pergaulan, cinta kasih, rasa aman, penghargaan pada diri sendiri dan orang lain, rasa memiliki dan dimiliki, semuanya merupakan aspek-aspek yang diperhatikan di dalam bimbingan dan konseling Islam, karena merupakan ciri hakiki manusia (Faqih, 2002: 200)

9. Asas kekhelifahan manusia

Manusia, menurut Islam diberi kedudukan yang tinggi sekaligus tanggung jawab yang besar, yaitu sebagai pengelola alam semesta ("*khalifatullah fil ard*"). Dengan kata lain, manusia dipandang sebagai makhluk berbudaya yang mengelola alam sekitar sebaik baiknya. Sebagai khalifah, manusia harus memelihara keseimbangan ekosistem sebab problem-problem kehidupan kerap kali muncul dari ketidakseimbangan ekosistem tersebut yang diperbuat

oleh manusia itu sendiri. bimbingan dan fungsinya tersebut untuk kebahagiaan dirinya dan umat manusia.

10. Asas keselarasan dan keadilan. Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan, keseimbangan, keserasian dalam segala segi.
11. Asas pembinaan akhlakul karimah, manusia menurut pandangan Islam memiliki sifat-sifat yang baik (mulia). Sekaligus mempunyai sifat-sifat lemah.
12. Asas kasih sayang. Setiap manusia memerlukan cinta kasih dan rasa kasih sayang dari orang lain.
13. Asas saling menghargai dan menghormati. Dalam bimbingan dan konseling Islam kedudukan pembimbing atau konselor dengan yang dibimbing sama atau sederajat.
14. Asas musyawarah. Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah.
15. Asas keahlian, bimbingan dan konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan keahlian dibidang tersebut.(Musnamar, 1992: 20-33).

Secara garis besar atau secara umum tujuan Bimbingan dan Konseling Islam itu dapat dirumuskan sebagai membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Bimbingan dan Konseling sifatnya hanya merupakan bantuan, hal ini sudah diketahui dari pengertian atau definisinya. Individu yang

dimaksudkan di sini adalah orang yang dibimbing atau diberi konseling, baik orang perorangan maupun kelompok. Mewujudkan diri sebagai manusia seutuhnya berarti mewujudkan diri sesuai dengan hakekatnya sebagai manusia untuk menjadi manusia yang selaras perkembangan unsur dirinya dan pelaksanaan fungsi atau kedudukannya sebagai makhluk Allah (makhluk religius), makhluk individu, makhluk sosial, dan sebagai makhluk berbudaya.

Dalam perjalanan hidupnya, karena berbagai faktor, manusia bisa seperti yang tidak dikehendaki yaitu menjadi manusia seutuhnya. Dengan kata lain yang bersangkutan berhadapan dengan masalah atau problem, yaitu menghadapi adanya kesenjangan antara seharusnya (ideal) dengan yang senyatanya. Orang yang menghadapi masalah, lebih-lebih jika berat, maka yang bersangkutan tidak merasa bahagia. Bimbingan dan konseling Islam berusaha membantu individu agar bisa hidup bahagia, bukan saja di dunia, melainkan juga di akhirat. Karena itu, tujuan akhir bimbingan dan konseling Islam adalah kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Bimbingan dan konseling Islam berusaha membantu jangan sampai individu menghadapi atau menemui masalah. Dengan kata lain membantu individu mencegah timbulnya masalah bagi dirinya. Bantuan pencegahan masalah ini merupakan salah satu fungsi bimbingan. Karena berbagai faktor, individu bisa juga terpaksa menghadapi masalah dan kerap kali pula individu tidak mampu memecahkan masalahnya sendiri, maka bimbingan berusaha membantu memecahkan masalah yang dihadapinya

itu. Bantuan pemecahan masalah ini merupakan salah satu fungsi bimbingan juga, khususnya merupakan fungsi konseling sebagai bagian sekaligus teknik bimbingan.(Musnamar, 1992: 33-34)

Dengan memperhatikan tujuan umum dan khusus bimbingan dan konseling Islam tersebut, dapatlah dirumuskan fungsi (kelompok tugas atau kegiatan sejenis) dari bimbingan dan konseling Islam itu sebagai berikut:

1. Fungsi *preventif*; yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
2. Fungsi kuratif atau korektif; yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
3. Fungsi preservatif; yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama (*in state of good*).
4. Fungsi developmental atau pengembangan; yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya (Rahim, 2001: 37-41).

Untuk mencapai tujuan seperti disebutkan di muka, dan sejalan dengan fungsi-fungsi bimbingan dan konseling Islam tersebut, maka bimbingan dan konseling Islam melakukan kegiatan yang dalam garis besarnya dapat disebutkan sebagai berikut:

1. Membantu individu mengetahui, mengenal dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakekatnya, atau memahami kembali keadaan dirinya, sebab dalam keadaan tertentu dapat terjadi individu tidak mengenal atau tidak menyadari keadaan dirinya yang sebenarnya. Secara singkat dapat dikatakan bahwa bimbingan dan konseling Islam "mengingatkan kembali individu akan fitrahnya.

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ
لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ
(الروم: 30)

Artinya: Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah); (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui. (Q.S. Ar Rum, 30: 30).

Fitrah Allah dimaksudkan bahwa manusia itu membawa fitrah ketauhidan, yakni mengetahui Allah SWT Yang Maha Esa, mengakui dirinya sebagai ciptaanNya, yang harus tunduk dan patuh pada ketentuan dan petunjukNya. Manusia ciptaan Allah yang dibekali berbagai hal dan kemampuan, termasuk naluri beragama tauhid (agama Islam). Mengenal fitrah berarti sekaligus memahami dirinya yang memiliki berbagai potensi dan kelemahan, memahami dirinya sebagai makhluk Tuhan atau makhluk religius, makhluk individu, makhluk sosial dan juga makhluk pengelola alam semesta atau makhluk berbudaya. Dengan mengenal dirinya sendiri atau mengenal fitrahnya itu individu akan lebih mudah

mencegah timbulnya masalah, memecahkan masalah, dan menjaga berbagai kemungkinan timbulnya kembali masalah (Musnamar, 1992: 35).

2. Membantu individu menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, segi-segi baik dan buruknya, kekuatan serta kelemahannya, sebagai sesuatu yang memang telah ditetapkan Allah (nasib atau taqdir), tetapi juga menyadari bahwa manusia diwajibkan untuk berikhtiar, kelemahan yang ada pada dirinya bukan untuk terus menerus disesali, dan kekuatan atau kelebihan bukan pula untuk membuatnya lupa diri (Rahim, 2001: 39). Dalam satu kalimat singkat dapatlah dikatakan sebagai membantu individu tawakal atau berserah diri kepada Allah. Dengan tawakal atau berserah diri kepada Allah berarti meyakini bahwa nasib baik buruk dirinya itu ada hikmahnya yang bisa jadi manusia tidak tahu.

... وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَأَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (البقرة: 216)

Artinya: Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu dan boleh jadi juga kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui. (Q.S. Al Baqarah, 2 : 216).

بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (البقرة: 112)

Artinya: (Tidak demikian) bahkan barang siapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedangkan ia berbuat kebajikan, maka

baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (Q.S. Al Baqarah, 2 : 112).

إِنْ يَنْصُرْكُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرْكُمْ
مَنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (آل عمران: 160)

Artinya: Jika Allah menolong kamu, maka tak adalah orang yang dapat mengalahkanmu. Jika Allah membiarkanmu (tidak memberi pertolongan), siapakah gerangan yang dapat menolong kamu (selain) dari Allah sesudah itu? Karena itu hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakkal. (Q.S. Ali Imran, 3 :160).

وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُبَوِّئَنَّهُمْ مِنَ الْجَنَّةِ غُرَفًا تَجْرِي
مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا نِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ {58} الَّذِينَ
صَبَرُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ (العنكبوت: 58-59)

Artinya: Dan orang-orang yang beriman dan beramal saleh sesungguhnya akan Kami tempatkan mereka pada tempat-tempat yang tinggi di dalam syurga yang mengalir sungai-sungai di bawahnya. Mereka kekal di dalamnya. Itulah sebaik-baik pembalasan bagi orang-orang yang beramal, yaitu yang bersabar dan bertawakkal kepada Tuhannya (Q..S. Al-Ankabut, 29: 58- 59).

3. Membantu individu memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapi saat ini. Kerapkali masalah yang dihadapi individu tidak dipahami si individu itu sendiri, atau individu tidak merasakan atau tidak menyadari bahwa dirinya sedang menghadapi masalah, tertimpa masalah. Bimbingan dan konseling Islam membantu individu merumuskan masalah yang dihadapinya dan membantunya

mendiagnosis masalah yang sedang dihadapinya itu. Masalah bisa timbul dari bermacam faktor. Bimbingan dan konseling Islam membantu individu melihat faktor-faktor penyebab timbulnya masalah tersebut.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوا
هُم وَإِنْ تَعَفَوْا وَتَصَفَّحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ {14}
إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ (التغابن: 14-
(15)

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya di antara isteri-isterimu dan anak-anakmu ada yang menjadi musuh bagimu, maka berhati-hatilah kamu terhadap mereka, dan jika kamu memaafkan dan tak memarahi serta mengampuni (mereka) maka sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. Sesungguhnya hartamu, dan anak-anakmu hanyalah cobaan (bagimu), dan disisi Allah-lah pahala yang besar. (Q.S.At Tagabun, 64:14-15).

زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ
مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ
مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَاَبِ (آل عمران: 14)

Artinya: Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, yaitu wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (syurga). (Q.S. Ali Imran, 3 :14).

وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا (الفجر: 20)

Artinya: Dan kamu mencintai harta benda dengan kecintaan yang berlebihan. (Q.S. Al-Fajr.89:20).

Sumber masalah demikian banyaknya antara lain disebutkan dalam firman-firman Tuhan tersebut, yakni tidak selaras antara dunia dan akhirat, antara kebutuhan keduniaan dengan mental spiritual (*ukhrawi*). Dengan memahami keadaan yang dihadapi dan memahami sumber masalah, individu akan dapat lebih mudah mengatasi masalahnya (Rahim, 2001: 41).

2.3. Insan Kamil

2.3.1. Pengertian Insan Kamil

Ali Yafie (1997: 156) merumuskan *insân kamîl* yaitu manusia yang memiliki keseimbangan (mental), yang dapat memadukan kehidupan pribadinya sebagai individu dan kehidupan sosialnya sebagai warga masyarakat. Manusia semacam ini, kata Ali Yafie sebagaimana hasil kajiannya terhadap al-Qur'an, adalah manusia yang memiliki kesadaran bahwa kehadirannya di muka bumi ini tidak sendiri. Dia bersama dengan sesama manusia, dia bersama dengan makhluk dan benda lain yang juga ciptaan Tuhan. Semuanya diberi peran dan peluang yang sama untuk membangun dan menjaga keseimbangan dan kelangsungan hidup bumi ini. Di sini nilai-nilai persamaan, keadilan dan toleransi terlihat dominan menguasai alam pikiran dan jiwa manusia semacam itu. Tidak hanya itu, manusia yang memiliki keseimbangan juga dilengkapi dengan sikap terbuka, jujur, dan menghargai orang lain. Bertanggungjawab, ikhlas, berani, memiliki rasa cinta kasih dan sebagainya. Lebih jauh lagi, dia sadar

akan hak dan kewajiban, baik sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat. Manusia seperti itulah yang mampu mendukung dan ikut dalam program pembangunan masyarakat yang mencerminkan keseimbangan

Insân kamîl adalah manusia teladan atau manusia ideal. *Insân kamîl* adalah manusia yang seluruh nilai insaninya berkembang secara seimbang dan stabil. Tak satu pun dari nilai-nilai itu yang berkembang tidak selaras dengan nilai-nilai lain (Muthahhari, 1995: 11, 33). Menurut Ahmad Tafsir (2004: 41) *insân kamîl* (manusia sempurna) menurut Islam tidak mungkin di luar hakikatnya. Kata *insan* digunakan oleh para filosof klasik sebagai kata yang menunjukkan pada arti manusia secara totalitas yang secara langsung mengarah pada hakikat manusia (Nata, 2003: 257). Kata *insan* juga digunakan untuk menunjukkan pada arti terkumpulnya seluruh potensi intelektual, rohani dan fisik yang ada pada manusia, seperti hidup, sifat kehewan, berkata-kata, dan lainnya (Nata, 2003: 257).

Adapun kata *kamîl* dapat pula berarti suatu keadaan yang sempurna dan digunakan untuk menunjukkan pada sempurnanya zat dan sifat. Hal itu terjadi melalui terkumpulnya sejumlah potensi dan kelengkapan seperti ilmu, dan sekalian sifat yang baik lainnya (Nata, 2003: 259). Jika hendak membahas *insân kamîl*, maka harus dibicarakan lebih dahulu tentang siapa manusia itu sebenarnya. Yang berarti pula harus berbicara tentang hakikat manusia.

Ada tiga kata yang digunakan Al-Quran untuk menunjuk kepada manusia.

1. Menggunakan kata yang terdiri dari huruf *alif*, *nun*, dan *sin* semacam *insan*, *ins*, *nas*, atau *unas*.
2. Menggunakan kata *basyar*.
3. Menggunakan kata Bani Adam, dan *zuriyat* Adam (Shihab, 2003: 278).

Uraian ini akan mengarahkan pandangan secara khusus kepada kata *basyar* dan kata *insan*. Kata *basyar* terambil dari akar kata yang pada mulanya berarti penampakan sesuatu dengan baik dan indah. Dari akar kata yang sama lahir kata *basyarah* yang berarti kulit. Manusia dinamai *basyar* karena kulitnya tampak jelas, dan berbeda dengan kulit binatang yang lain. Al-Quran menggunakan kata ini sebanyak 36 kali dalam bentuk tunggal dan sekali dalam bentuk *mutsanna* (dua) untuk menunjuk manusia dari sudut lahiriahnya serta persamaannya dengan manusia seluruhnya. Karena itu Nabi Muhammad Saw. diperintahkan untuk menyampaikan bahwa,

قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ... (الكهف: 110)

"Aku adalah *basyar* manusia seperti kamu yang diberi wahyu (QS Al-Kahfi 18]: 110).

Dari sisi lain diamati bahwa banyak ayat-ayat Al-Quran yang menggunakan kata *basyar* yang mengisyaratkan bahwa proses kejadian

manusia sebagai *basyar*, melalui tahap-tahap sehingga mencapai tahap kedewasaan.

"Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya (Allah) menciptakan kamu dari tanah, kemudian ketika kamu menjadi basyar kamu bertebaran (QS Al-Rum [30]: 20).

Bertebaran di sini bisa diartikan berkembang biak akibat hubungan seks atau bertebaran mencari rezeki. Kedua hal ini tidak dilakukan oleh manusia kecuali oleh orang yang memiliki kedewasaan dan tanggungjawab. Karena itu pula Maryam a.s. mengungkapkan keheranannya dapat memperoleh anak padahal dia belum pernah disentuh oleh basyar (manusia dewasa yang mampu berhubungan seks) (QS Ali 'Imran [3]: 47). Kata *basyiruhunna* yang digunakan oleh Al-Quran sebanyak dua kali (QS Al-Baqarah [2]: 187), juga diartikan dengan hubungan seks (Shihab, 2003: 279).

Demikian terlihat *basyar* dikaitkan dengan kedewasaan dalam kehidupan manusia, yang menjadikannya mampu memikul tanggung jawab. Dan karena itu pula, tugas kekhalifahan dibebankan kepada basyar (perhatikan QS Al-Hijr 115): 28 yang menggunakan kata *basyar*), dan QS Al-Baqarah (2): 30 yang menggunakan kata khalifah, yang keduanya mengandung pemberitaan Allah kepada malaikat tentang manusia (Shihab, 2003: 279).

2.3.2. Cara Mengenal Insan Kamil

Ciri manusia sempurna (*insân kamîl*) menurut Islam yaitu

1. Jasmani yang sehat serta kuat dan berketerampilan
2. Cerdas serta pandai
3. Rohani yang berkualitas tinggi (Tafsir, 2004: 41).

Seluruh uraian tentang ciri manusia sempurna menurut Islam ini dapat diringkaskan sebagai berikut. Manusia sempurna menurut Islam haruslah:

1. jasmaninya sehat serta kuat, termasuk berketerampilan;
2. akalnya cerdas serta pandai;
3. hatinya (kalbunya) penuh iman kepada Allah.

Jasmani yang sehat serta kuat cirinya adalah:

1. sehat,
2. kuat,
3. berketerampilan.

Kecerdasan dan kepandaian cirinya adalah:

1. mampu menyelesaikan masalah secara cepat dan tepat;
2. mampu menyelesaikan masalah secara ilmiah dan filosofis;
3. memiliki dan mengembangkan sains;
4. memiliki dan mengembangkan filsafat.

Hati yang takwa kepada Allah berciri:

1. dengan sukarela melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya;
2. hati yang berkemampuan berhubungan dengan alam gaib (Tafsir, 2004: 50).

Menurut Muthahhari (1995: 12) ada dua cara untuk mengenal *insân kamîl* . *Pertama*, dengan melihat bagaimana al-Qur'an dan hadis menggambarkan manusia sempurna tersebut (walaupun al-Qur'an dan hadis sendiri tidak menyebutkan istilah *insân kamîl* , akan tetapi menggunakan istilah "muslim kamil" dan "mukmin kamil"). *Kedua*, mengenal insan kamil tanpa penjelasan dari al-Qur'an maupun hadis, melainkan dengan cara mengenal langsung individu-individu yang meyakinkan bahwa mereka adalah orang yang terbina sedemikian rupa sebagaimana diinginkan oleh al-Qur'an dan hadis.