

BAB II

STRATEGI *COPING STRESS*, BENCANA, BANJIR, DAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM

2.1. Tinjauan tentang Bencana

2.1.1. Pengertian Bencana

Selama ini, bencana selalu dipahami sebagai sesuatu peristiwa alam seperti gempa bumi, banjir, gunung meletus. Padahal suatu peristiwa yang terjadi akibat perilaku manusia seperti terorisme, kerusakan juga merupakan bencana. Bencana (*disasters*) adalah kerusakan yang serius akibat fenomena alam luar biasa dan atau disebabkan oleh ulah manusia yang menyebabkan timbulnya korban jiwa, kerugian material dan kerusakan lingkungan yang dampaknya melampaui kemampuan masyarakat setempat untuk mengatasinya dan membutuhkan bantuan dari luar (Susilo, 2008: 134).

Organisasi kesehatan dunia, *World Health Organization* (WHO, 2002), mendefinisikan bencana sebagai:

“An occurrence disrupting the normal conditions of existence and causing a level of suffering that exceeds the capacity of adjustment of the affected community “

Kesimpulannya, bencana merupakan suatu kejadian yang mengganggu keadaan dalam kondisi normal mengakibatkan penderitaan yang melampaui kapasitas penyesuaian komunitas yang mengalaminya (Rahman, 2006: 15).

2.1.2. Macam - Macam Bencana

Secara umum, bencana terdiri dari 2 jenis yaitu, bencana alam dan bencana yang disebabkan oleh manusia (bencana sosial). Dalam bencana alam sifat dari kejadiannya di luar kendali manusia, disebabkan oleh kekuatan alam dan seringkali terjadi tanpa adanya peringatan. Misalnya gunung meletus, banjir, tanah longsor, dsb.

Sedangkan bencana sosial sangatlah berbeda. Bencana sosial merupakan kejadian yang dapat menyebabkan kerusakan parah pada kehidupan dan harta benda yang diakibatkan oleh karena kecerobohan, kelalaian, bahkan kesengajaan manusia (untuk menyakiti orang lain). Berdasarkan beberapa hasil penelitian, dampak terhadap kehidupan akibat bencana sosial dirasakan lebih mendalam daripada akibat bencana alam pada komunitas (Rahman, 2006: 16).

2.1.3. Dampak Bencana terhadap Komunitas

Berbagai dampak bencana di tingkat komunitas terjadi mulai dari dampak yang sangat jelas terlihat sampai kepada dampak yang lebih abstrak. Beberapa akibatnya adalah:

- a) Perubahan dinamika keluarga. Bencana menyebabkan kematian dan luka fisik, perpisahan keluarga, ketergantungan hidup pada keluarga, kehilangan orang yang biasa menjadi tulang punggung keluarga, semakin sedikitnya pemasukan, memaksa orang berganti peran, dll.

- b) Bencana menghancurkan fasilitas fisik dari institusi penting dalam masyarakat.
- c) Bencana mengganggu kemampuan komunitas untuk melakukan pelayanan atau aktifitas sehari-hari.
- d) Bencana menempatkan beban tertentu pada pihak tertentu dalam komunitas. Misalnya: polisi, tenaga medis, tenaga konselor.
- e) Bencana dapat menyebabkan perubahan secara langsung, atau permanen pada pola produktif dalam masyarakat.
- f) Terjadi peningkatan pemakaian narkoba, miras, peningkatan kejahatan dan kekerasan, perceraian.
- g) Persatuan dan Kesatuan masyarakat meluntur.
- h) Bencana maupun intervensi dari luar dapat merusak cita-cita tradisional yang biasa dilakukan untuk menanggulangi bencana.

Namun, di lain pihak, bencana pun tetap dapat membuka peluang untuk kehidupan baru yang juga positif. nilai-nilai, kearifan local yang telah meluntur di komunitas hidup kembali setelah bencana.

2.1.4. Dampak Psikologis Bencana

Secara psikologis, beberapa jam sampai beberapa hari setelah terjadinya bencana, berbagai reaksi biasanya muncul. Reaksi-reaksi tersebut antara lain:

- 1) Mati rasa. Terlihat tidak menunjukkan perasaan. *Survivor* (mereka yang selamat) sering tampak tertegun, linglung, bingung, dan apatis. Mereka menampakkan ketenangan palsu, diikuti dengan

penyangkalan terhadap perasaan atau usaha-usaha untuk mengisolasi diri.

- 2) Meningkatnya ketergugahan fisik. *Survivors* biasanya merasakan ketakutan yang mendalam, diikuti oleh ketergugahan secara fisiologis, seperti: jantung berdebar, ketegangan otot, rasa sakit di otot, gangguan pencernaan. Mereka mencoba untuk melakukan berbagai aktifitas secara berlebihan, memperlihatkan berbagai ketakutan mereka, baik yang rasional maupun yang tidak.
- 3) Cemas. *Survivors* mudah kali merasa terkejut, sulit untuk menenangkan diri, sulit untuk membuat suatu keputusan. Mereka cemas karena terpisah dari keluarga, kehilangan rasa aman, berusaha keras untuk mengatasi perasaan-perasaan tersebut.
- 4) Merasa bersalah. *Survivors* mungkin menyalahkan diri sendiri atau merasa malu karena selamat sementara orang lain tidak. Mereka merasa bertanggung jawab atas kemalangan yang menimpa orang lain.
- 5) Konflik ketika menerima bantuan. *Survivors* memang membutuhkan pertolongan, tetapi disisi lain, mereka juga merasa curiga.
- 6) Bimbang. Terkadang *survivors* menunjukkan kebimbangan, kebingungan mengenai apa yang terjadi pada keluarga dan harta benda mereka.

7) Ketidakstabilan emosional dan pikiran. Terkadang *survivors* menunjukkan kemarahan secara tiba-tiba, agresifitas, atau sebaliknya apatisme, kehilangan kekuatan untuk berbuat sesuatu. mereka mudah lupa, dan menangis, merasa rapuh.

8) Kebingungan yang akut. Di beberapa kejadian, ada juga *survivors* yang bereaksi histeris, mengalami gejala psikosis (delusi/ waham, halusinasi, pola bicara yang kacau, perilaku yang tidak teratur).

Reaksi pasca bencana ini sebenarnya memiliki kualitas yang adaptif, artinya reaksi ini terjadi sebagai cara tubuh dan pikiran manusia untuk beradaptasi terhadap kejadian traumatis. Tidak semua *survivors* bereaksi seperti yang di uraikan di atas. Banyak juga dari mereka yang tetap dapat bereaksi secara normal, mampu melindungi diri sendiri dan orang terdekatnya. Tidak terlalu panik, terlibat dalam tindakan yang heroik dan menolong. Secara bersamaan mereka menampilkan diri sebagai orang yang membutuhkan pertolongan, sekaligus sebagai seseorang yang mencoba memecahkan berbagai macam masalah yang dihadapi keluarga dan masyarakatnya (Rahman, 2006: 20).

2.2. Banjir

2.2.1. Pengertian Banjir

Banjir adalah peristiwa meluapnya air yang menggenangi permukaan tanah, dengan ketinggian melebihi batas normal. Bencana banjir mengakibatkan hilangnya nyawa, kerugian harta benda bahkan melumpuhkan perekonomian hingga pemerintahan (PMI Pusat, 2008: 13).

Bencana banjir adalah peristiwa meluapnya air yang menggenangi permukaan tanah, dengan ketinggian melebihi batas normal akibat fenomena alam dan atau disebabkan oleh manusia yang menyebabkan timbulnya korban jiwa, kerugian material dan kerusakan lingkungan yang dampaknya melampaui kemampuan masyarakat setempat untuk mengatasinya. Banjir menimbulkan beberapa akibat:

1. Timbulnya berbagai macam penyakit (diare, penyakit kulit, leptospirosis, DBD).
2. Hilangnya harta benda. Akibat banjir, harta benda para korban menjadi rusak bahkan lenyap terseret banjir.
3. Lumpuhnya perekonomian. Perekonomian menjadi lumpuh, karena banjir para korban menjadi sulit beraktifitas normal seperti biasanya.
4. Lumpuhnya sarana umum. Banjir membuat sarana umum menjadi lumpuh, jalan-jalan sulit dilalui, kantor-kantor pelayanan public, rumah sakit, sekolah dan tempat-tempat lainnya menjadi sulit untuk di akses.
5. Erosi (pengikisan tanah). Air yang menggenang dalam jumlah diatas batas normal dapat mengakibatkan struktur tanah menjadi tidak stabil sehingga mengakibatkan tanah terkikis (PMI Pusat, 2008: 16). Adapun faktor penyebab kerentanan banjir sebagai berikut:

1. Pedesaan yang berada di daerah banjir.
2. Kurangnya kesadaran akan bahaya banjir
3. Berkurangnya kemampuan penyerapan tanah (erosi, bangunan beton)
4. Pondasi tanah tidak tahan air.
5. Elemen infrastruktur yang beresiko tinggi.
6. Persediaan bahan pangan, pertanian, dan peternakan tidak disimpan dengan baik. Ada beberapa upaya untuk mengurangi resiko bencana banjir diantaranya:
 1. Kontrol banjir bendungan, saluran air, kontrol erosi.
 2. Manajemen penggunaan tanah.
 3. Mengurangi struktur tingkat kerentanan
 4. Penghijauan (reboisasi) (Susilo, 2008: 136).

2.2.2. Tahapan pemulihan psikologis setelah banjir

Kejadian traumatis yang mempengaruhi stabilitas emosi para korban serta mendorong munculnya reaksi-reaksi emosional berlebihan yang tidak dikenal

1. Fase *Shock*

Dalam fase ini, para korban banjir yang selamat tidak dapat berfikir secara rasional. Mereka mempunyai kesan atau pengalaman yang berlebihan dan tidak dapat dikendalikan. Fase ini biasanya berlangsung antara satu sampai beberapa hari. Para Korban mungkin

bereaksi dengan sangat emosional, atau justru tidak bereaksi sama sekali.

2. Fase Reaksi

Pada fase ini, para korban berusaha keras untuk mencari jawaban dan penjelasan mengapa hal ini terjadi padanya. Jawaban dan penjelasan biasanya berputar pada siapa yang harus disalahkan akan terjadinya bencana tersebut. Pada reaksi ini, para korban banjir berusaha memberikan makna dan pemahaman terhadap kejadian tersebut berulang kali. Selama berminggu-minggu, reaksi emosional dapat bervariasi dari tenang sampai berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa para korban ini dipenuhi perasaan dan pikiran yang bertolak belakang. Reaksi ini akan sedikit-demi sedikit akan menghilang bila diberikan dukungan dan penanganan yang baik.

3. Fase Pemrosesan

Cara-cara mengatasi masalah akan lebih mudah dipahami oleh para korban pada fase ini. Mereka mengakui apa yang telah terjadi dan menerima bahwa ia tidak mampu mengubah kejadian traumatis tersebut. Kejadian traumatis itu masih mengisi pikirannya dan mempengaruhi kehidupannya, namun reaksi yang muncul tidak lagi menakutkan.

4. Fase Reorientasi

Hal yang paling penting dalam fase ini, para korban mulai berkonsentrasi pada hal lain selain kejadian itu. Mulai berorientasi

ke masa depan dan tertarik untuk bergaul dengan lingkungannya. Para korban mungkin menemukan sisi lain dari kehidupan setelah menerima bahwa pengalaman hidup itu berat dan tidak dapat dikendalikan. Mayoritas para korban ini cepat atau lambat akan mencapai fase reorientasi. fase ini dapat memakan waktu sangat lama (Rahman, 2006: 21).

2.3. Stres

2.3.1. Pengertian stres

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya (Hawari, 2001: 17). Dalam kamus besar bahasa Indonesia (2008) istilah stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar ketegangan. Dalam kamus istilah konseling dan terapi, stress berarti kelebihan beban tubuh baik psikis maupun fisik sampai melampaui daya tahan, dengan kata lain, tekanan yang di alami orang baik fisik ataupun psikis, secara khusus adalah suatu suasana/ reaksi-reaksi emosional yang diikuti, disertai, dibarengi oleh gugahan dan tekanan psikofisiologis, juga menunjuk pada suasana tertekan dalam organism berkaitan dengan pemikiran atau situasi pembangkit kecemasan (Mappiare, 2006: 318).

Dari berbagai definisi diatas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu keadaan terganggu yang dialami individu karena adanya perubahan dalam diri dan atau lingkungan yang mengganggu kesinambungannya sehingga menuntut individu melakukan penyesuaian

secara fisik dan psikologis (Rahman, 2006: 23). Dampak stres tidak hanya mengenai gangguan fungsional hingga kelainan organ tubuh tetapi juga berdampak pada bidang kejiwaan (Psikologik/ Psikiatrik) misalnya kecemasan atau depresi.

2.3.2. Tahapan Stres

Menurut Van Ambreg (dalam Hawari, 2001: 30) dalam penelitiannya membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut:

1. Stres Tahap I

Tahap ini merupakan tahapan stres paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

- a. Semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*).
- b. Penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasanya.
- c. Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan (*all out*) disertai rasa gugup yang berlebihan pula.
- d. Merasasenang dengan pekerjaan itu dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

2. Stres Tahap II

Dalam tahapan ini dampak stres yang semula menyenangkan sebagaimana telah diuraikan pada stres tahap I mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari karena tidak cukup untuk

beristirahat. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang yang berda pada stres tahap II adalah sebagai berikut:

- a. Merasa letih sewaktu bangun pagi, yang seharusnya merasa segar.
- b. Merasa mudah lelah sesudah makan siang.
- c. Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*).
- d. Detakan jantung lebih keras dari biasanya atau berdebar-debar.
- e. Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang.
- f. Tidak bisa santai.

3. Stres Tahap III

Apabila seseorang tersebut tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan sebagaimana diuraikan pada stres tahap II diatas, maka yang bersangkutan akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu, yaitu:

- a. Gangguan lambung dan usus semakin nyata.
- b. Ketegangan otot-otot semakin terasa.
- c. Perasaan kelidaktenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat gangguan pola tidur (*insomnia*).
- d. Koordinasi tubuh terganggu, badan terasa oyong dan serasa ingin pingsan.

Pada tahapan ini seseorang sudah harus berkonsultasi pada dokter untuk memperoleh terapi, atau bisa juga beban stresnya dikurangi dan tubuh memperoleh kesempatan untuk beristirahat guna menambah suplay energi yang mengalami defisit.

4. Stres Tahap IV

Tidak jarang seseorang pada waktu memeriksakan diri ke dokter sehubungan dengan keluhan-keluhan stres tahap III diatas, oleh dokter dinyatakan tidak sakit karena tidak ditemukan kelainan-kelainan fisik pada organ tubuhnya. Bila hal ini terjadi dan yang bersangkutan terus memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat, maka gejala stres tahap IV akan muncul, yaitu:

- a. Untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit.
- b. Aktifitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit.
- c. Semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai.
- d. Ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari.
- e. Gangguan pola tidur disertai mimpi-mimpi yang menegangkan.
- f. Seringkali menolak ajakan (*negativism*) karena tiada semangat dan kegairahan.
- g. Daya konsentrasi dan daya ingat menurun.
- h. Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya (Hawari, 2001: 30).

2.3.3. Reaksi terhadap Stress

Secara umum, reaksi/ penghayatan individu terhadap stress tampil dalam 4 aspek, yaitu:

a. Aspek Fisik

Reaksi fisik individu dalam menghadapi *stress* merupakan reaksi yang paling sulit dikendalikan oleh individu yang mengalaminya. Ketika diminta untuk berbicara di depan orang banyak, sulit untuk mengendalikan jantung yang berdetak lebih cepat atau sulit untuk mengendalikan memerahnya muka ketika diberikan hadiah istimewa dari sang kekasih. Reaksi fisik terjadi secara otomatis. Dalam menghadapi *stress*, reaksi fisik yang dialami individu tampil sebagai reaksi yang dapat diamati oleh orang lain maupun reaksi yang hanya dirasakan dan diketahui oleh individu yang mengalaminya.

b. Aspek Pikiran

Keadaan yang dialami di benak kita merupakan suatu bentuk reaksi aspek pikiran ketika menghadapi stress, misalnya: sulit berkonsentrasi dan mudah lupa. Selain itu, sesuatu yang terlintas maupun dikembangkan dalam benak kita ketika menghadapi stress juga merupakan reaksi dalam aspek pikiran. Sebagai contoh: ketika seorang berfikir bahwa dirinya sama sekali tidak menarik ketika cintanya ditolak oleh orang yang

sangat didambakannya merupakan suatu reaksi dalam aspek pikiran.

c. Aspek Emosi

Ketika menghadapi *stress*, berbagai jenis emosi dirasakan individu. Emosi yang timbul sangat dipengaruhi oleh sumber *stress* yang dialami. Misalnya: ketika seseorang mengetahui bahwa orang yang dikasihinya meninggal dunia maka ia akan merasakan emosi sedih dan kesedihan yang dialami sangat mungkin bertambah dengan emosi marah ketika ia mengetahui bahwa orang yang dikasihinya meninggal karena perbuatan tidak pantas yang dilakukan orang lain, misalnya: ditabrak pengemudi mobil yang mabuk. Reaksi dalam aspek emosi yang dirasakan oleh individu juga dipengaruhi oleh proses biologis yang dialami tubuh. Kepala yang terasa pusing dengan detak jantung yang cepat ketika mengetahui bahwa orang yang dikasihinya meninggal karena ditabrak oleh pengemudi mobil yang mabuk mendorong munculnya emosi marah.

d. Aspek Perilaku

Reaksi dalam aspek perilaku ini merupakan reaksi terhadap *stress* yang paling jelas karena dapat diamati oleh orang lain. Ketika mengalami *stress*, individu menampilkan suatu perilaku sebagai bentuk reaksi pertahanan diri terhadap situasi yang dirasakan mengganggu atau mengakibatkan *stress*. Misalnya:

seorang anak yang ditinggal ibunya di rumah menampilkan perilaku menangis sambil mengamuk kepada bibinya. Menangis dan mengamuk merupakan suatu perilaku yang dilakukan anak tersebut untuk mendapatkan kembali rasa aman (Rahman, 2006: 28-29).

2.4. Coping Stress

2.4.1. Pengertian Coping Stress

Koping berasal dari kata *coping* yang bermakna harfiah pengatasan/ penanggulangan (*to cope with* = mengatasi, menanggulangi). Koping juga sering dimaknai sebagai cara untuk memecahkan masalah (*problem solving*). *Copin* lebih mengarah pada yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi. Atau dengan kata lain, koping adalah bagaimana reaksi orang menghadapi stres/ tekanan (Siswanto, 2007: 60).

Menurut Baron & Byrne menyatakan bahwa *coping* adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolelir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi (Rasmun, 2004: 30). Sejalan dengan pendapat Baron & Byrne, menurut Lazarus dan Launier (Rahayu, 1997: 63) *coping* adalah usaha yang berorientasi pada tindakan intra psikis untuk mengendalikan atau menguasai, menerima, melemahkan serta memperkecil pengaruh lingkungan, tuntutan internal dan konflik tersebut melampui kemampuan seseorang.

Jadi *coping* adalah upaya atau cara untuk mengatasi masalah dan menyesuaikan diri dengan keinginan yang akan dicapai dan respons terhadap situasi yang menjadi ancaman bagi diri individu baik secara fisik, psikologik atau upaya untuk mengurangi atau mentoleransi ancaman yang menjadi beban perasaan yang terjadi karena stress. Setiap individu melakukan *coping* tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu (Rasmun, 2004: 30). Dalam kamus psikologi, *coping strategies* (strategi penanggulangan) merupakan sebuah cara yang disadari dan rasional untuk menghadapi dan mengatasi kecemasan hidup (Reber, 2010: 207).

Jadi dapat disimpulkan bahwa strategi *coping stress* adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan konflik yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian/ kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut.

2.4.2. **Macam-macam Strategi *Coping Stress***

1. Coping Psikologi

Pada umumnya gejala yang ditimbulkan akibat stres psikologis tergantung pada 2 faktor;

- a. Bagaimana persepsi atau penerimaan individu terhadap stressor, artinya seberapa berat ancaman yang dirasakan oleh individu tersebut terhadap stressor yang diterimanya.

- b. Keefektifan strategi coping yang digunakan oleh individu; artinya dalam menghadapi stressor, jika strategi yang digunakan efektif maka menghasilkan adaptasi yang baik dan menjadi suatu pola baru dalam kehidupan, tetapi jika sebaliknya dapat mengakibatkan gangguan kesehatan fisik maupun psikologis.

2. Coping Psiko-sosial

Adalah reaksi psiko-sosial terhadap adanya stimulus stres yang diterima atau dihadapi oleh klien, Stuart dan Sundeen, mengemukakan bahwa terdapat 2 katagori coping yang biasa dilakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan. (Rasmun, 2004: 31) antara lain :

- a. Reaksi yang berorientasi pada tugas (*task oriented reaction*)
cara ini digunakan untuk menyelesaikan masalah, menyelesaikan konflik dan memenuhi kebutuhan dasar. Terdapat 3 macam reaksi yang berorientasi pada tugas, yaitu;
1. Perilaku menyerang (*Fight*)

Individu menggunakan energinya untuk melakukan perlawanan dalam rangka mempertahankan integritas pribadinya. Perilaku yang ditampilkan dapat merupakan tindakan konstruktif maupun destruktif. Tindakan konstruktif yaitu upaya individu dalam menyelesaikan masalah secara asertif, yaitu menggunakan dengan kata-

kata terhadap rasa ketidak senangnya. Sedangkan tindakan destruktif yaitu tindakan agresif (menyerang) terhadap sasaran atau objek dapat merupakan benda, barang, orang, atau bahkan terhadap dirinya sendiri. Sedangkan sikap bermusuhan yang ditampilkan adalah berupa rasa benci, dendam dan marah yang memanjang.

2. Perilaku menarik diri (*withdrawl*)

Menarik diri adalah perilaku yang menunjukkan pengasingan diri dari lingkungan dan orang lain, jadi secara fisik dan psikologis individu secara sadar pergi meninggalkan lingkungan yang menjadi sumber stressor.

3. Kompromi

Kompromi adalah merupakan tindakan konstruktif yang dilakukan oleh individu untuk menyelesaikan masalah, secara umum kompromi dapat mengurangi ketegangan dan masalah dapat diselesaikan.

b. Reaksi yang berorientasi pada ego.

Reaksi ini sering digunakan oleh individu dalam menghadapi stres, atau kecemasan, jika individu melakukan dalam waktu sesaat akan dapat mengurangi kecemasan. Mekanisme pertahanan diri yang bersumber pada ego antara lain, mengingkari yaitu perilaku menolak realita yang terjadi pada

dirinya dan berusaha mengatakan tidak terjadi apa-apa pada dirinya. (Rasmun, 2004: 33)

Sedangkan menurut Lazarus dalam (Siswanto, 2007: 60) membagi koping menjadi dua jenis yaitu:

1. Tindakan Langsung (*Direct Action*)

Koping jenis ini adalah setiap usaha tingkah laku yang dijalankan oleh individu untuk mengatasi kesakitan atau luka, ancaman atau tantangan dengan cara mengubah hubungan yang bermasalah dengan lingkungan.

2. Peredaan atau Peringanan (*Palliation*)

Jenis koping ini mengacu pada mengurangi/menghilangkan, atau mentoleransi tekanan-tekanan tubuh/fisik, motorik atau gambaran afeksi dari tekanan emosi yang dibangkitkan oleh lingkungan yang bermasalah, atau bisa diartikan bahwa individu menggunakan jenis koping ini posisinya dengan masalah relatif tidak berubah, yang berubah diri individu, yaitu dengan cara mengubah persepsi atau reaksi emosinya.

2.4.3. Fungsi *Coping Stress*

Para ahli menggolongkan fungsi *coping stress* yang biasa digunakan individu yaitu:

1. *Emotional Focused Coping*

Emotional focused coping digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres, pengaturan ini melalui perilaku individu, dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan.

2. *Problem Focused Coping*

Di mana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres (Smet, 1994: 143).

2.4.4. **Metode *Coping Stress***

Menurut Bell (dalam Rasmun, 2004: 37) ada dua metode yang sering digunakan individu dalam mengatasi masalah psikologis, yakni:

1. *Metode Coping Jangka Panjang.*

Cara ini adalah konstruktif dan merupakan cara yang efektif dan realistis dalam menangani masalah psikologis untuk kurun waktu yang yang lama.

- 1) Berbicara dengan orang lain “curhat” (curah pendapat dari hati ke hati) dengan teman, keluarga atau profesi tentang masalah yang sedang dihadapi.

- 2) Mencoba mencari informasi lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapi.
- 3) Menghubungkan situasi atau masalah yang sedang dihadapi dengan kekuatan supranatural.
- 4) Melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan atau masalah.
- 5) Membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi situasi.

2. Metode *Coping* Jangka Pendek

Cara ini digunakan untuk mengurangi stress/ ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk waktu sementara, tetapi tidak efektif jika digunakan dalam jangka panjang contohnya adalah;

- 1) Menggunakan alkohol atau obat-obatan
- 2) Melamun dan fantasi
- 3) Mencoba melihat aspek humor dari situasi yang tidak menyenangkan
- 4) Tidak ragu, dan merasa yakin bahwa semua akan kembali stabil
- 5) Banyak tidur
- 6) Banyak merokok
- 7) Menangis
- 8) Beralih pada aktifitas lain agar dapat melupakan masalah.

2.5. Bimbingan Konseling Islam

2.5.1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Para ahli dalam mengemukakan pendapat tentang pengertian bimbingan dan konseling Islam berbeda-beda, ini disebabkan karena antara satu ahli dengan yang lainnya mempunyai sudut pandang masing-masing. Istilah bimbingan dan konseling adalah terjemahan dari bahasa Inggris "*guidance*" dan "*counseling*". Sebelum penulis menjelaskan pengertian bimbingan dan konseling Islam, terlebih dahulu penulis akan menjelaskan mengenai pengertian bimbingan dan konseling secara umum menurut para ahli.

1. Pengertian bimbingan

a. Menurut pendapat Bimo Walgito

"Bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu-individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu-individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya" (Walgito, 1995: 4).

b. Menurut Priyatno dan Erman Anti

"Bimbingan merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang, baik anak-anak, remaja, dan dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku" (Priyanto dan Anti, 1999: 99).

c. Menurut W.S. Winkel

"Bimbingan berarti pemberian bantuan kepada sekelompok orang dalam membuat pilihan-pilihan secara bijaksana dan dalam mengadakan penyesuaian diri terhadap tuntutan-tuntutan hidup" (W.S. Winkel, 1989).

Dari beberapa pengertian bimbingan di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan dari seorang yang ahli kepada seseorang atau sekelompok masyarakat agar mereka mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya dalam upaya mengatasi berbagai masalah yang timbul dalam kehidupannya serta mampu menentukan sendiri jalan hidupnya secara bertanggung jawab tanpa harus bergantung kepada orang lain.

Setelah mengetahui pengertian bimbingan dari sudut pandangan umum, maka perlu di kemukakan juga pengertian bimbingan dari sudut pandang Islam yang dirumuskan oleh Musnamar sebagai berikut: “Bimbingan Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat” Musnamar (1992: 5).

Dari pengertian di atas, makadapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan dalam proses pemberian bantuan terhadap individu, namun dalam bimbingan Islam konsepnya bersumber pada al-Qur’an dan Sunnah Rasul.

2. Pengertian konseling

a. Menurut M. Hamdani Bakran adz-Dzaky

Konseling pada dasarnya adalah suatu aktivitas pemberian nasehat dengan atau berupa anjuran-anjuran dan saran-saran

dalam bentuk pembicaraan yang komunikatif antara konselor dan konseli atau klien, yang disebabkan karena ketidaktahuan atau kurangnya pengetahuan sehingga ia memohon pertolongan kepada konselor agar dapat memberikan bimbingan metode-metode psikologi (adz-Dzaky, 2004: 180).

b. Menurut Bimo Walgito

"Bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu-individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya agar individu atau sekumpulan individu-individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya" (Walgito, 1995: 4)

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat dipahami bahwa konseling adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada individu yang sedang mengalami masalah, agar individu dapat mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Setelah mengetahui pengertian konseling dari sudut pandang umum, maka perlu dikemukakan juga pengertian konseling dari sudut pandang Islam sebagaimana yang telah dirumuskan oleh adz-Dzaky, yaitu :

“Konseling Islam berarti suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana harusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berpandangan kepada al-Qur’an dan asSunnah” (2001: 137).

Dengan demikian dapat dirumuskan bahwa bimbingan dan konseling Islam adalah membantu individu untuk mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia

maupun di akhirat dan bertujuan membantu individu menghilangkan faktor-faktor yang menimbulkan gangguan jiwa klien. Dengan demikian akan memperoleh ketenangan hidup rohaniah yang sewajarnya. Di samping itu individu tersebut dapat dibantu menghadapi masalahnya dengan keteguhan hati dan tanggung jawab, sehingga dapat mengembangkan, memelihara dirinya dari situasi dan kondisi yang baik menjadi lebih baik untuk dirinya sendiri maupun bagi orang lain.

2.5.2. Tujuan dan Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

1. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Sesuai dengan tujuan bimbingan dan konseling Islam dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Membantu individu/ kelompok mencegah timbulnya masalah dalam kehidupan keagamaan.
- b. Membantu individu memecahkan masalah yang berkaitan dengan kehidupan keagamaanya.
- c. Membantu individu memelihara situasi dan kondisi kehidupan keagamaan dirinya yang telah baik agar tetap baik dan atau menjadi lebih baik (Faqih, 2001: 64).

Musnamar dalam bukunya “Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam”, sebagaimana dikutip Bakhtiyar Zain, menerangkan bahwa Konseling Islam, dalam hal ini berusaha membantu individu agar bisa hidup bahagia, bukan hanya di dunia melainkan juga di akhirat. Karena tujuan akhir konseling Islami

adalah kebahagiaan hidup manusia di dunia dan akhirat) (Musnamar, 1992: 33). Sedangkan menurut Drs. H.M. Arifin, M. Ed., sebagaimana yang dikutip oleh Samsul Munir, menjelaskan bahwa tujuan bimbingan konseling Islam dimaksudkan untuk membantu si terbimbing supaya memiliki religious reference (sumber pegangan keagamaan) dalam memecahkan problem (Munir, 2010: 39).

Sementara Adz-Dzaky, mengemukakan bahwa tujuan bimbingan dan konseling Islam secara lebih rinci sebagai berikut:

- a. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak, dan damai (muthmainah), bersikap lapang dada (radiyah), dan mendapatkan taufik serta hidayah Tuhannya (mardiyah).
- b. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat pada diri sendiri, lingkungan keluarga, kerja maupun sosial dan alam sekitarnya.
- c. Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong, dan rasa kasih sayang.
- d. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketabahan menerima ujian-Nya (adz-Dzaky, 2004: 220-221).

Dari beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa tujuan Konseling Islam adalah menciptakan hubungan antar individu maupun kelompok yang sesuai dengan kehidupan beragama yakni hidup selaras, serasi, seimbang dan mencapai kebahagiaan dunia akhirat.

2. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan Konseling Islam juga mempunyai beberapa fungsi di antaranya yaitu: fungsi preventif, kuratif, preservative, dan developmen. Fungsi dari bimbingan dan konseling Islam dapat dipaparkan sebagai berikut:

- a. Fungsi preventif; yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- b. Fungsi kuratif atau korektif, yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
- c. 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*).
- d. 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 (Faqih, 2001: 37).

Dalam hal ini selain tujuan dan fungsi Bimbingan Konseling Islam, terdapat juga beberapa metode yang digunakan untuk memberikan Bimbingan dan Konseling Islam kepada klien, metode-metode tersebut antara lain:

1. Metode Langsung

- a. Metode Individual, seperti: Percakapan pribadi antara konselor dan klien, kunjungan ke rumah (Home Visit), kunjungan dan observasi kerja.
- b. Metode Kelompok, seperti: diskusi kelompok, karya wisata, sosiodrama, dan psikodrama.

2. Metode Tidak Langsung

- a. Metode Individual, seperti: melalui surat-menyurat dan melalui telepon.
- b. Metode Kelompok, seperti: melalui papan bimbingan, melalui surat kabar atau majalah, melalui brosur, melalui radio (*media audio*) dan melalui televisi.