

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Bimbingan dan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Secara harfiah “Bimbingan” adalah menunjukkan, memberi jalan, atau “menuntun” orang lain ke arah tujuan yang bermanfaat bagi hidupnya di masa kini, dan masa mendatang. Sedangkan menurut istilah, “Bimbingan” merupakan terjemahan dari bahasa Inggris “*Guidance*” yang berasal dari kata kerja “*to guide*” yang berarti “menunjukkan” (Arifin, 1982: 1).

Definisi bimbingan yang pertama dikemukakan dalam *Year's Book of Education* 1955, yang menyatakan:

Guidance is a process of helping individual through their own effort to discover and develop their potentialities both for personal happiness and social usefulness.

Bimbingan adalah suatu proses membantu individu melalui usahanya sendiri untuk menemukan dan mengembangkan kemampuannya agar memperoleh kebahagiaan pribadi dan kemanfaatan sosial (Munir, 2010: 2).

Sedangkan bimbingan menurut Prayitno dan Erma Amti adalah “proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, 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 (Prayitno, 2008: 99).

Menurut W.S. Winkel, bimbingan berarti pemberian bantuan kepada seseorang atau kepada sekelompok orang untuk memberikan pilihan-pilihan secara bijaksana dan dalam mengadakan penyesuaian diri terhadap tuntunan-tuntunan hidup (Winkel, 1991: 17).

Bukunya Dewa Ketut Sukardi dan Desak P. E. Nila Kusmawati, yang berjudul proses bimbingan dan konseling di sekolah, Moh. Surya, mengungkapkan bahwa bimbingan ialah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis dari pembimbing kepada yang dibimbing agar tercapai kemandirian dalam pemahaman diri, penerimaan diri, pengarahan diri, dan perwujudan diri dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal dan penyesuaian diri dari lingkungan (Sukardi, 2008: 2).

Melihat pengertian yang dikemukakan di atas maka dapat di ambil kesimpulan bahwa bimbingan adalah proses bantuan kepada individu atau kelompok yang bersifat psikis (kejiwaan) agar individu atau kelompok itu dapat mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi membuat pilihan yang bijaksana dalam menyesuaikan diri dan lingkungannya serta dapat membentuk pribadi yang mandiri.

Menurut Rogers konseling merupakan serangkaian hubungan langsung dengan seseorang yang bertujuan untuk membantu dalam merubah sikap dan tingkah lakunya (Hallen, 2002: 31).

Pakar lain mengungkapkan bahwa konseling itu merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada konseli supaya dia memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri, untuk dimanfaatkan olehnya dalam memperbaiki tingkah lakunya pada masa yang akan datang (Sukardi, 2008: 5).

Pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa konseling adalah suatu proses pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami masalah, agar seseorang atau individu yang mengalami masalah tersebut dapat mengatasi masalah yang dihadapinya. Jadi bimbingan dan konseling adalah usaha pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan baik lahiriyah maupun batiniah yang menyangkut kehidupannya di masa kini dan masa mendatang (Syaifullah, 1999 : 10).

Sedangkan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat (Faqih, 2001 : 62).

Jadi bimbingan dan konseling Islam menurut penulis adalah usaha pemberian bantuan baik berupa pengarahan, nasehat-nasehat maupun perintah kepada individu atau kelompok yang mengalami kesulitan dalam kehidupannya, sehingga tercapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat.

2. Latar Belakang Perlunya Bimbingan dan Konseling Islam

Latar belakang perlunya bimbingan dan konseling Islam dapat dijelaskan seperti yang tertera dalam uraian berikut yang urutannya disesuaikan dengan uraian mengenai hakekat manusia, yaitu manusia yang memiliki unsur jasmaniah dan psikologis, manusia sebagai makhluk individu, sosial, budaya, dan sebagai makhluk Tuhan.

a. Segi jasmaniah

Manusia memiliki berbagai kebutuhan biologis yang harus dipenuhinya, upaya untuk memenuhi kebutuhan jasmaniah tersebut dapat dilakukan manusia selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, bisa pula tidak, dan penyimpangan dari ketentuan dan petunjuk Allah itu bisa dilakukan manusia secara sadar maupun tidak. Dengan keyakinan bahwa ketentuan dan petunjuk Allah itu bisa dilakukan manusia secara sadar maupun tidak. Dengan keyakinan bahwa ketentuan dan petunjuk Allah pasti akan membawa manusia kebahagiaan, individu yang berbahagia tentulah individu yang mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah.

Tetapi tidak semua manusia mampu hidup dan memahami kebutuhan jasmaninya itu seperti tersebut, baik karena faktor internal maupun eksternal atau lingkungan sekitarnya.

b. Segi rohaniah

Sesuai dengan hakikatnya manusia memiliki kemampuan cipta, rasa, dan karya. Dalam kehidupan nyata, baik karena faktor internal maupun eksternal, apa yang diperlukan manusia bagi psikologisnya itu bisa tidak terpenuhi atau dicari dengan cara yang tidak selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah. Seperti yang telah diketahui dari surat al-Baqarah ayat 155 di muka (uraian tentang sebab dari sudut jasmaniah) dalam kehidupan akan muncul rasa ketakutan yang tergolong berkaitan dengan segi psikologis. Di sisi lain, kondisi psikologis manusia pun (sifat, sikap) ada juga yang lemah atau memiliki kekurangan.

Bimbingan dan konseling Islam diperlukan untuk membantu manusia agar dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya dapat senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, termasuk mengatasi kondisi-kondisi psikologis yang membuat seseorang menjadi berada dalam keadaan tidak selaras.

c. Sudut individu

Manusia adalah makhluk individu, artinya seseorang memiliki keunikan sendiri sebagai suatu pribadi. Dengan kata lain keadaan orang per orang, mencakup keadaan jasmaniah dan rohaniah atau psikologisnya bisa membawanya ke kehidupan yang tidak selaras dengan ketentuan petunjuk Allah SWT. Tidak normalnya sosok jasmaniah dan potensi rohaniah, dapat membawa manusia ke kehidupan yang tidak selaras. Problem-problem yang berkaitan dengan kondisi individual dengan demikian akan tetap muncul dihadapan manusia. Agar problem-problem tersebut tidak menjadikan manusia menjadi hidup tidak selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, bimbingan dan konseling Islam diperlukan kehadirannya.

d. Segi sosial

Manusia termasuk makhluk sosial yang senantiasa berhubungan dengan manusia lain dalam kehidupan kemasyarakatan. Semakin modern kehidupan manusia, semakin kompleks tatanan kehidupan yang harus dihadapi manusia. kompleksitas kehidupan ini bisa membuat kehidupan manusia tergoncang, yang pada akhirnya bisa menjadikan hidup tidak selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT. Manusia bisa

memaksakan kehendak, bertikai, berperang bahkan saling membunuh.

e. Segi budaya

Manusia hidup dalam lingkungan fisik dan sosial. Semakin maju tingkat kehidupan, semakin manusia harus berupaya terus meningkatkan berbagai perangkat kebudayaan dan peradaban ilmu, teknologi, seni dan olah raga dikembangkan. Semuanya, pada dasarnya untuk memperoleh kebahagiaan hidup yang sebaik-baiknya, meskipun kadangkala makna kebahagiaan yang dicari seringkali salah, tidak selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT. Manusia harus membudayakan alam sekitarnya untuk keperluan hidupnya, biologis maupun spiritual. Dalam mengelola atau memanfaatkan alam sekitarnya ini manusia sering berlaku rakus, serakah, tidak memperhatikan kepentingan orang lain dan kelestarian alam. Yang pada akhirnya akan menjadikan dirinya sendiri terkena akibat negatifnya, tanpa disadari atau tidak.

f. Segi agama

Agama merupakan wahyu Allah. Walaupun diakui bahwa wahyu Allah itu benar, tetapi dalam penafsirannya bisa terjadi banyak perbedaan antara berbagai ulama, sehingga muncul masalah-masalah khilafiyah yang bukan saja menimbulkan konflik sosial, tetapi juga

menimbulkan konflik batin dalam diri seseorang yang dapat menggoyahkan kehidupan atau keimanannya. Konflik batin dalam diri manusia yang berkenaan dengan ajaran agama (Islam maupun lainnya) banyak ragamnya, oleh karenanya diperlukan adanya bimbingan dan konseling Islam yang memberikan bimbingan kehidupan keagamaan kepada individu agar mampu mencapai kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat (Musnamar, 1992 : 13-20).

3. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Tujuan bimbingan dan konseling Islam menurut Hamdan Bahran Ad Dzaki adalah:

- a. Untuk menghasilkan perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi baik, tenang, dan damai, bersikap lapang dada, mendapatkan pemecahan serta hidayah Tuhan.
- b. Agar menghasilkan suatu kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat bagi dirinya sendiri, lingkungan keluarga, sosial dan sekitarnya.
- c. Untuk mendapatkan kecerdasan pada individu agar muncul rasa toleransi pada dirinya dan orang lain.
- d. Agar mendapatkan potensi Illahiyah, sehingga mampu melakukan tugas sebagai khalifah di dunia dengan baik dan benar (Dzaki, 2000 : 167-168).]

4. Metode Bimbingan dan Konseling Islam

Metode bimbingan dan konseling Islam secara garis besar dapat diklasifikasikan menjadi dua hal yaitu komunikasi langsung dan tidak langsung, karena bimbingan dan konseling Islam dalam hal ini dilihat sebagai proses komunikasi. Untuk lebih lanjut berikut akan dikemukakan secara rinci metode-metodenya (Faqih, 2001 : 53).

a. Metode langsung, yaitu metode dimana pembimbing dan konselor melakukan komunikasi langsung (tatap muka) dengan klien. Metode ini dapat dirinci :

1) Metode individual

Adapun metode individual menggunakan teknik, seperti percakapan pribadi, kunjungan ke rumah, kunjungan dan observasi kerja.

2) Metode kelompok

Pembimbing melakukan komunikasi langsung dengan klien dalam kelompok.

b. Metode tidak langsung, yaitu metode bimbingan konseling yang dilakukan melalui media komunikasi masa, hal ini dapat dilakukan secara individual maupun kelompok bahkan massal. Sedangkan metode bimbingan dan konseling Islam dalam Al-Qur'an diantaranya : (Faqih, 2001 : 40).

- 1) Dzikir, yaitu mengingat kepada Allah SWT. Dengan Dzikir ini hati seseorang akan tenteram, sebagai firman Allah dalam Q.s. Ar-Ro'du ayat 28.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

Artinya:“ (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”. (Q. S. Ar-Ro'du: 28).

- 2) Tadarus Al-Qur'an yaitu membaca dan mendalami Al-Qur'an, karena orang yang tidak mau membaca Al-Qur'an dan mendalami hatinya akan terkunci, sebagaimana dituliskan dalam surat Muhammad ayat 24.

أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا ٢٤

Artinya: “Maka apakah mereka tidak memperhatikan Al Quran ataukah hati mereka terkunci?” (Q. S. Muhammad : 24).

- 3) Berlaku sabar, orang yang berlaku sabar dalam menghadapi masalah atau cobaan akan mendapat

petunjuk dan rahmat dari Allah. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 156-157.

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمُ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ
١٥٦ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ

هُمُ الْمُهْتَدُونَ ١٥٧

Artinya:“(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun". Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk”. (Q. S. Al-Baqarah 156-157).

- 4) Sholat, adalah upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Sholat adalah mencegah perbuatan keji dan mungkar. Dengan firman Allah SWT. Q.S. Al-Ankabut : 45.

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ
الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ

وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ٤٥

Artinya: “Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari *ibadat-ibadat yang lain*). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan”. (Q. S. Al-Ankabut : 45).

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kata kecerdasan merujuk pada daya menyesuaikan diri dengan keadaan dan lingkungan dengan menggunakan alat-alat berpikir menurut tujuannya. Dalam bukunya (Samsul, 2010: 1992) Stern menitik beratkan masalah kecerdasan pada soal *adjustment* atau penyesuaian diri terhadap masalah yang dihadapinya. Orang yang memiliki kecerdasan lebih akan cepat dalam masalah-masalahnya apabila dibandingkan dengan orang yang kurang cerdas. Dalam menghadapi masalah atau situasi baru, orang yang memiliki kecerdasan lebih cepat akan mengadakan *adjustment* terhadap masalah atau situasi baru tersebut. Hal tersebut dihasilkan dari pengalaman yang diperolehnya dari hasil respon yang lalu.

Kata “emosi” diserap dari kata “*emotion*”. Yang diambil dari kata “*movere*”. Yang berarti “menggerakkan,

bergerak” ditambah awalan “e” untuk memberi arti “bergerak menjauh”. Pengertian ini menyiratkan bahwa emosi adalah “kecenderungan bertindak”. Semua emosi, pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur (evolusi), dan emosi juga sebagai perasaan dan fikiran-fikiran khas, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi dapat dikelompokkan pada rasa amarah, kesedihan, takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel dan malu (Daniel, 2002 : 7).

Sementara itu Daniel Goleman dalam bukunya yang berjudul *Emotional Intelligence* mengatakan :

Emotional Intelligence: Abilities Such as being able to motivate oneself and persist in the face of frustration; to control impulse and delay gratification; to regulate one's mood and keep distress from swamping the ability to think; to empathize and to hope.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan-kemampuan seperti kemampuan memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan yang bersikap wajar; mengatur suasana hati dan menjaga agar tetap berfikir jernih, berempati dan optimis (Daniel, 1996 : 36).

Berdasarkan definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang

mengelola perasaan dan emosi, baik pada diri sendiri dan pada orang lain dalam berinteraksi, kemampuan memotivasi diri sendiri dan berempati dengan informasi yang diperoleh dari seluruh potensi psikologi yang dimiliki untuk membimbing pikiran dan tindakan sehingga mampu mengatasi tuntutan hidup.

Sebagai mana dalam al-Qur'an telah dijelaskan bahwa manusia dituntut untuk berupaya dan bersungguh-sungguh dalam mengembangkan kemampuan atau kecerdasan emosionalnya melalui pemahaman dan penghayatan terhadap berbagai fenomena dan peristiwa di dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat dipahami dari firman Allah SWT dalam al-Qur'an surat Al-Baqarah (2:9)

يُخٰدِعُوْنَ اللّٰهَ وَالَّذِيْنَ ءَامَنُوْا وَمَا يَخْدَعُوْنَ اِلَّا اَنْفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُوْنَ ۙ

Artinya: “Mereka hendak menipu Allah dan orang-orang yang beriman, padahal mereka hanya menipu dirinya sendiri sedang mereka tidak sadar”. (Departemen Agama RI, 1998: 4).

Ayat ini mengandung pesan bahwa orang yang tidak memiliki kecerdasan emosional, maka ia tidak dapat mengetahui dan tidak dapat memahami dampak negative dari perbuatan dan sikap menipu hukum Allah SWT serta tidak dapat berinteraksi dan bersosialisasi dengan hamba-Nya dengan baik dan benar (Hamdani, 2004 : 633).

2. Unsur-unsur Kecerdasan Emosional

Daniel Goleman, pemikir yang menggulirkan gagasan kecerdasan emosional, berpendapat ada dua macam kerangka kerja kecakapan emosi, yaitu: kecakapan pribadi dan kecakapan sosial. Ciri kedua kecakapan tersebut adalah:

a. Kesadaran Diri

Para ahli psikologi menggunakan metakognisi untuk menyebutkan “proses berfikir” dan metamod untuk menyebut “kesadaran seseorang atas emosinya sendiri”. Daniel Goleman lebih menyukai istilah “kesadaran diri” (*self-consciousness*) untuk menyebut dua kesadaran di atas (Goleman, 2002 : 7).

Kesadaran diri yaitu mengetahui apa yang ia rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri, dan kepercayaan diri yang kuat. Kesadaran diri tidak terbatas pada mengamati diri dan mengenali perasaan, akan tetapi juga menghimpun kosa kata untuk perasaan dan mengetahui hubungan antara pikiran, perasaan, dan reaksi (Goleman, 2003 : 428).

Kesadaran diri emosional merupakan pondasi semua unsur kecerdasan emosional, langkah awal yang penting untuk memahami diri sendiri dan untuk berubah, sudah jelas bahwa seseorang tidak mungkin bisa

mengendalikan sesuatu yang tidak ia kenal (Steven, 2003: 75).

b. Pengendalian diri

Pengendalian diri adalah mengelola dan menjaga agar emosi dan impuls yang merusak agar tetap terkendali.

Ciri-ciri orang yang memiliki kecakapan pengendalian-diri ini adalah:

1. Mengelola dengan baik perasaan-perasaan impulsif dan emosi-emosi yang menekan.
2. Tetap teguh, berpikir positif, dan tidak goyah bahkan dalam situasi yang paling berat.
3. Berpikir dengan jernih dan tetap terfokus pada kendali meskipun dalam kondisi tertekan (Goleman, 2005 : 130-131).

c. Motivasi diri

Motivasi diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menata emosinya, memusatkan perhatian pada perasaan yang positif dan mengesampingkan perasaan yang bersifat negatif. Sebagai contoh, meskipun sedang menghadapi masalah, seseorang yang cerdas emosinya akan lebih mengaktifkan rasa semangat dan keyakinan diri dan melumpuhkan perasaan murung, depresi dan sebagainya yang justru akan menghambat aktivitasnya (Ratna, 2011: 16-17).

Ada empat kecakapan utama dalam memotivasi diri yaitu:

1. Dorongan berprestasi, yaitu dorongan untuk menjadi lebih baik atau memenuhi standar keberhasilan.
2. Komitmen, yaitu menyelaraskan diri dengan sasaran kelompok atau lembaga.
3. Inisiatif, yaitu kesiapan untuk memanfaatkan kesempatan.
4. Optimis, yaitu kegigihan dalam memperjuangkan sasaran kendali ada halangan dan kegagalan (Goleman, 2005 : 45).

d. Empati

Empati dapat dipahami sebagai kemampuan mengindra perasaan dan perspektif orang lain. Menurut Goleman, kemampuan berempati dapat dicirikan antara lain:

1. Memahami orang lain, yaitu mengindra perasaan dan perspektif orang lain dan menunjukkan minat aktif terhadap kepentingan mereka.
2. Orientasi pelayanan, yaitu mengantisipasi, mengenali, dan berusaha memenuhi kebutuhan orang lain.
3. Mengembangkan orang lain, yaitu merasakan kebutuhan orang lain untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan mereka.

4. Mengatasi keragaman, yaitu menumbuhkan kesempatan melalui pergaulan dengan banyak orang.
 5. Kesadaran politis, yaitu mampu membaca arus-arus emosi sebuah kelompok dan hubungannya dengan kekuasaan.
- e. Keterampilan Sosial (*Sosial Skill*)

Ketrampilan sosial (social skills), adalah kemampuan untuk menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan ketrampilan untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah, menyelesaikan perselisihan untuk bekerja sama dalam tim.

Usaha mewujudkan kemampuan ini dimulai dengan mengelola emosi sendiri yang pada akhirnya manusia harus mampu menangani emosi orang lain. Menurut Goleman, menangani emosi orang lain adalah seni yang mantap untuk menjalin hubungan, membutuhkan kematangan dua ketrampilan emosional lain, yaitu: manajemen diri dan empati (Goleman, 2003 : 158-159).

3. Metode membantu mengembangkan kecerdasan emosional

EQ tidak berkembang secara alamiah, artinya, kematangan seseorang tidak didasarkan pada perkembangan usia biologisnya. Oleh karena itu EQ harus dipupuk dan

diperkuat melalui proses pelatihan dan pendidikan yang continue (Suharsono, 2003 : 236).

Banyak pakar yang merumuskan kiat-kiat untuk mengembangkan kecerdasan emosional. Di antaranya adalah pendapat Claude Steiner yang mengemukakan tiga langkah yang utama dalam mengembangkan kecerdasan emosional yaitu (Nggermanto, 2001 : 100-102) :

a. Membuka hati

Hati merupakan symbol pusat emosi yang dapat merasakan nyaman atau tidak nyaman. Dengan demikian kita dapat mulai dengan membebaskan pusat perasaan kita dari impuls dan pengaruh yang membatasi kita untuk menunjukkan cinta satu sama lain.

b. Menjelajahi dataran emosi

Setelah membuka hati, kita dapat melihat kenyataan dan menemukan peran emosi dalam kehidupan, sehingga kita akan menjadi lebih bijak dalam menanggapi perasaan kita dan perasaan orang disekitar kita.

c. Bertanggung jawab

Memperbaiki dan mengubah kerusakan hubungan, kita harus mengambil tanggung jawab. Kita tidak cukup hanya membuka hati, memahami dataran emosional orang disekitar kita, dan ketika suatu peta masalah terjadi antara kita dengan orang lain, adalah sulit untuk melakukan perbaikan tanpa tindakan lebih lanjut. Setiap orang harus

mengerti permasalahan, mengakui permasalahan yang terjadi dan menemukan bagaimana mengubah segala sesuatu. Dan perubahan itu memang harus dilakukan.

John Gottman dan Joan DeClaire menawarkan lima langkah penting dalam mendidik emosi anak, yaitu :

1) Menyadari emosi anak

Orang tua terlebih dahulu harus sadar secara emosional sehingga siap menjadi pelatih emosi. Kesadaran emosi berarti orang tua mengenali kapan mereka merasakan suatu emosi, mengidentifikasi perasaan-perasaan anak. Hal itu disebabkan oleh karena sering mengungkapkan emosi secara tidak langsung.

2) Mengakui emosi sebagai peluang untuk kedekatan dan mengajar

Orang tua harus mengenali emosi-emosi negative anak-anak mereka sebagai peluang untuk menjalin ikatan dan mengajar. Ketika anak-anak dalam masa krisis yang menyulut emosi-emosi negative mereka, orang tua harus memanfaatkannya sebagai peluang untuk berempati, membangun kemesraan dengan mereka dan untuk mengajar mereka cara-cara menangani perasaan mereka.

3) Mendengarkan dengan empati dan meneguhkan perasaan anak.

Orang tua sebagai pendengar dengan empati dapat mengamati petunjuk fisik emosi-emosi anak dan

menggunakan imajinasi mereka untuk melihat situasi tersebut dari sudut pandang anak itu, namun yang paling penting mereka menggunakan hati mereka untuk merasakan apa yang dirasakan oleh anak mereka.

4) Menolong anak memberi nama emosi dengan kata-kata

Membantu anak-anak menemukan kata-kata untuk melukiskan apa yang sedang mereka rasakan berarti membantu mereka menyusun kata-kata yang dapat mereka gunakan untuk mengungkapkan emosi mereka.

5) Menentukan batas-batas sambil membantu anak memecahkan masalah.

Ada empat tahap yang harus dilalui orang tua dalam membantu anak-anak memecahkan masalahnya:

- a. Menentukan batas-batas.
- b. Menentukan sasaran.
- c. Mengevaluasi pemecahan yang dirasakan berdasarkan nilai-nilai yang dijunjung oleh keluarga.
- d. Menolong anak memilih suatu pemecahan (Gottman, 2001 : 73-114).

Upaya mencerdaskan emosional anak di Sekolah, guru senantiasa melakukan komunikasi dengan siswa. Menurut Mansur Isna, ada beberapa cara untuk meningkatkan kecerdasan emosional, antara lain:

- a. Sekolah harus mampu menciptakan rasa nyaman bagi siswa, yakni atmosfer yang demokratis dan guru harus memahami kondisi siswa.
- b. Sekolah harus menciptakan *self-efficacy* untuk siswa.
Langkah-langkah yang harus dilakukan antara lain :
 - 1) Guru harus menghindari dari menyalahkan siswa, untuk mengatakan bahwa siswa harus diusahakan sedemikian rupa sehingga tidak membuat malu.
 - 2) Guru menghindarkan diri dari perilaku mengejek siswa yang dapat merendahkan siswa yang bersangkutan.
 - 3) Guru lebih banyak mempersilakan siswa secara suka rela menjawab pertanyaan.
 - 4) Guru harus memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengekspresikan emosinya dari pada membendung dan menumpas emosi anak.
 - 5) Guru harus bersedia dikritik oleh siswa tanpa menunjukkan rasa marah/jengkel. Siswa akan memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi apabila para guru terlebih dahulu memiliki hal yang sama.
 - 6) Guru harus dapat membantu siswa dalam menyalurkan emosi lewat kegiatan yang positif dan konstruktif (Isna, 2001 : 90-91).

C. Anak Tunanetra

1. Pengertian Anak Tunanetra

Tunanetra adalah istilah umum yang digunakan untuk kondisi seseorang yang tidak dapat melihat atau buta. Pengertian tunanetra tidak saja mereka yang buta, tetapi mencakup juga mereka yang mampu melihat tapi terbatas sekali dan kurang dimanfaatkan untuk kepentingan hidup sehari-hari terutama dalam belajar. Jadi anak-anak dengan kondisi penglihatan yang termasuk “setengah melihat“, “*low vision*” atau rabun adalah bagian dari kelompok anak tunanetra (Kartadinata, 1996 : 52).

Berdasarkan uraian di atas, pengertian anak tunanetra adalah individu yang indra penglihatannya (kedua-duanya) tidak berfungsi sebagai saluran penerima informasi dalam kegiatan sehari-hari seperti halnya orang awas. Anak-anak dengan gangguan penglihatan ini dapat diketahui dalam kondisi berikut:

Kondisi-kondisi di atas, pada umumnya yang digunakan sebagai patokan apakah seorang anak itu termasuk tunanetra atau tidak ialah berdasarkan pada tingkat ketajaman penglihatannya. Untuk mengetahui ketunanetraan dapat digunakan suatu tes yang dikenal sebagai tes *spelled card*. Perlu ditegaskan bahwa anak dikatakan tunanetra bila ketajaman penglihatannya (visualnya) kurang dari 6/21, artinya berdasarkan tes, anak hanya mampu membaca huruf

pada jarak 6 meter yang oleh orang awas dapat dibaca pada jarak 21 meter (Somantri, 2006: 65-66).

Berdasarkan hasil penyelidikan anak tunanetra ternyata mereka mempunyai inteligensi yang normal sehingga tidak mempunyai gangguan kognitif, mereka hanya mengalami hambatan dalam perkembangannya yang sehubungan dengan ketunaannya. Hal-hal yang berhubungan dengan rangsangan mata diganti dengan indra lain sebagai kompensasinya. Kadang-kadang anak tunanetra mempunyai kelainan ganda yang lain misalnya kerusakan pada otak (*brain damage*). Dengan demikian anak tunanetra itu mempunyai kelainan kognitif (*cognitive defisit*). Indra merupakan alat yang penting dalam menerima rangsangan dari luar.

Kerusakan pada otak menyebabkan kesulitan dalam belajar anak tunanetra dalam intelektual karena; kerusakan pada otak mengakibatkan hambatan persepsi visual, sebab meskipun mata normal tetapi otak tidak bekerja menjalankan fungsinya, sukar mengatur arah gerak terhadap suatu obyek. Kesukaran ini bukan karena tidak dapat memusatkan perhatian, tetapi karena perhatian di tujukan kepada obyek yang keliru. Semua anak yang berkekelainan mental mengalami kesulitan belajar. Karena itu belajarnya memerlukan cara-cara tersendiri yang disertai dengan alat-alat yang khusus pula (Supriyono,60).

2. Ciri-Ciri Anak Tunanetra

Anak tunanetra mempunyai ciri tersendiri, karakteristik (ciri-ciri) anak tunanetra antara lain sebagai berikut :

- a. Tidak mampu melihat.
- b. Tidak mampu mengenali orang pada jarak 6 meter.
- c. Kerusakan nyata pada kedua bola mata.
- d. Sering meraba-raba atau tersandar pada waktu berjalan.
- e. Mengalami kesulitan mengambil benda kecil di dekatnya.
- f. Bagian bola mata yang berwarna keruh atau bersisik atau kering.
- g. Peradangan hebat pada kedua bola mata.
- h. Mata bergoyang terus (Samantri, 1996 : 66).

3. Faktor Penyebab Ketunanetraan

Mengetahui sebab-sebab ketunanetraan dalam dunia pendidikan merupakan bagian yang amat penting, bahkan seorang pendidik anak tunanetra dengan mengetahui latar belakang tunanetranya dapat memberi petunjuk, apakah penyimpangan itu terjadi hanya pada mata saja atau penyimpangan yang sistematis, misalnya penyakit katarak pada mata yang disebabkan penyakit gula. Demikian pula dalam menghadapi anak albino, pendidik harus mengetahui bahwa anak albino sangat peka terhadap rangsang cahaya karena memang irisnya tidak berwarna.

Secara ilmiah ketunanetraan anak dapat disebabkan oleh berbagai faktor, apakah itu faktor dalam diri anak (internal) ataupun faktor dari luar anak (eksternal). Hal-hal yang termasuk faktor internal yaitu faktor-faktor yang erat hubungannya dengan keadaan bayi selama masih dalam kandungan. Kemungkinannya karena faktor gen (sifat pembawa keturunan), kondisi psikis Ibu, kekurangan gizi, keracunan obat dan sebagainya. Sedangkan hal-hal yang termasuk faktor eksternal diantaranya yang terjadi pada saat atau sesudah bayi dilahirkan. Misalnya: kecelakaan, terkena penyakit syphilis yang mengenai matanya saat dilahirkan, pengaruh alat bantu medis saat melahirkan sehingga sistem persyarafannya rusak, kurang gizi atau vitamin, terkena racun, virus trachoma, panas badan yang terlalu tinggi serta peradangan mata karena penyakit, bakteri ataupun firus (Somantri, 2006 : 66).

Penyebab kebutaan pada anak bisa secara sederhana diklarifikasikan berdasarkan etiologi, yaitu sebagai berikut :

- a. Faktor-faktor yang berpengaruh pada saat konsepsi, misalnya penyakit genetic.
- b. Faktor-faktor yang berpengaruh pada masa kandungan, misalnya rubella.
- c. Faktor-faktor yang berpengaruh pada saat persalinan, misalnya *retinopati prematuritas*.

- d. Faktor-faktor yang berpengaruh pada masa anak-anak, misalnya defisiensi vitamin A (Melfiawati, 1998: 3).

4. Kondisi Psikologis Anak Tunanetra

Awal perkembangan sensori motorik yaitu sejak adanya koordinasi gerak, maka mereka mengalami hambatan atau gangguan. Hambatan perkembangan bagi anak tunanetra ini disebabkan oleh :

- a. Kurangnya pengalaman fisik dan kurangnya belajar dari orang lain.
- b. Bagi anak tunanetra mempunyai sifat rasa rendah diri terhadap lingkungan (anak-anak normal).
- c. Kadang-kadang cemas dan sedih sebagai tanda hilangnya keseimbangan kepribadiannya.
- d. Sifat regresi, yaitu mempunyai sifat-sifat yang menunjukkan tingkah laku seperti anak-anak usia di bawahnya, egosentris terhadap apa yang menjadi tuntutannya, menarik diri dari pergaulan orang lain, bersikap melindungi diri, angkuh.
- e. Frustrasi yaitu suatu keadaan dalam diri yang disebabkan oleh tidak tercapainya kepuasan atau suatu tujuan akibat adanya halangan atau rintangan dalam usaha mencapai kepuasan atau tujuan.
- f. Putus asa, yaitu suatu keadaan yang tidak mau berusaha untuk mendapatkan kemanfaatan bagi dirinya sendiri ataupun orang lain.

Semua permasalahan tersebut perlu diantisipasi dengan memberikan bimbingan dan konseling Islam pada anak tunanetra sehingga permasalahan-permasalahan yang mungkin timbul dalam berbagai aspek tersebut dapat ditanggulangi sedini mungkin (Somantri, 2006: 87).