

## **BAB II**

### **TINJAUAN UMUM TENTANG STRES, MASYARAKAT MODERN DAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

#### **A. Stres**

##### **1. Pengertian stres**

Stres atau tekanan jiwa merupakan salah satu penyakit terbesar di abad modern ini. Secara bahasa stres atau stress berarti ketegangan atau tekanan (Echols, 1992: 561), sedangkan dalam kamus oxford (2004: 439) *stress or tention of worry results from problem in a quant's life*, yang berarti desakan dan tekanan fisik. Caplin (2011: 596) menambahkan bahwa stres tidak hanya merupakan tekanan fisik namun juga psikologis.

Makna mengenai stres mengalami perkembangan. Pada tahun 1704, istilah stres digunakan dengan arti kesusahan dan kemalangan. Kemudian pada abad XVIII, makna stres mengalami pergeseran dan dimaksudkan untuk menjelaskan perubahan bentuk suatu logam dalam proses peleburan. Pada tahun 1910, Wiliam Osler menulis sebuah artikel tentang penyakit khusus yang diderita oleh orang yahudi pada masa itu, dan penyakit tersebut disebabkan oleh gaya hidup mereka yang keras dan tidak menentu. Pada tahun 1936, Professor Hans Selye

menerbitkan karangan tentang sindroma stres. Pada tahun 1940 hingga 1950, ia terus mengungkapkan berbagai persepsinya seputar stres (Hasan: 2008: 18).

Seaward (dalam Hasan, 2008: 418) menambahkan bahwa beban pekerjaan yang berlebihan mempengaruhi kondisi jiwa seseorang. Faktor latar belakang sosial, keadaan gizi, kebugaran, pendidikan, budaya, keturunan, serta penghayatan terhadap agama sangat menentukan respon dan cara yang akan dilakukan individu apabila dihadapkan pada situasi atau persoalan tertentu.

Menurut Lazarus & Folkman (dalam Vidya: 2014), stres memiliki memiliki tiga bentuk yaitu:

- a. Stimulus, yaitu stres merupakan kondisi atau kejadian tertentu yang menimbulkan stres atau disebut juga dengan *stressor*.
- b. Respon, yaitu stres yang merupakan suatu respon atau reaksi individu yang muncul karena adanya situasi tertentu yang menimbulkan stres. Respon yang muncul dapat secara psikologis, seperti: jantung berdebar, gemetar, pusing, serta respon psikologis seperti: takut, cemas, sulit berkonsentrasi, dan mudah tersinggung.
- c. Proses, yaitu stres digambarkan sebagai suatu proses dimana individu secara aktif dapat mempengaruhi dampak stres melalui strategi tingkah laku, kognisi maupun afeksi.

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan sesuatu yang menekan individu sebagai respon ketika terjadinya peristiwa tertentu. Apabila stres berjalan lama karena proses *coping* yang gagal, maka akan mengganggu baik fisiologis maupun psikologis pada individu yang mengalaminya.

Dalam pembagiannya, stres dikategorikan menjadi dua, pertama, *stress non ego-involved*, yaitu stres yang tidak sampai mengancam kebutuhan dasar (stres kecil-kecilan) dan yang kedua, *stress ego involved*, yaitu stres yang mengancam kebutuhan dasar serta integritas kepribadian seseorang. Stres semacam ini membutuhkan penanganan yang benar dan tepat dengan melakukan reaksi penyesuaian agar tidak berakibat negatif (Hafidz, 2007: 80).

Cara individu dalam menghadapi masalah bergantung pada tipe kepribadian dan tingkat toleransi yang dimiliki individu. Individu dengan kepribadian lemah apabila dihadapkan pada stres yang kecil-sekalipun akan menimbulkan perilaku abnormal. Berbeda dengan individu yang berkepribadian kuat, meskipun dihadapkan pada *stress ego involved* kemungkinan besar akan mampu mengatasi kondisinya (Hafidz, 2007: 81-82).

Salaby (2000: 25) mengungkapkan bahwa pada umumnya, individu yang mengalami kegoncangan jiwa akan melewati

beberapa tahapan-tahapan sebagai bentuk respon atas peristiwa yang dialami, diantara tahapan-tahapan tersebut adalah:

a. Tahap refleksi

Pada tahap awal, seseorang belum merasakan sesuatu yang menekan jiwanya. Dalam hal ini individu merasakan bahwa kesulitan yang menyimpannya masih bias ditolelir. Meskipun demikian, secara reflek anggota badan mulai bereaksi untuk menangkis tekanan, seperti menggaruk kepala karena merasa kesal, menggigit geraham karena geram.

b. Tahap motivasi

Tahap kedua, merupakan kegoncangan jiwa tingkat rendah, yang diiringi dengan perasaan bergairah dan berkemampuan tinggi. Pada tahap ini individu merasakan kepuasan dan kemauan kerja yang besar, sehingga terjadi suatu pengalihan rasa kegoncangan dalam dirinya. Tahap motivasi ini masih belum dirasakan pikiran bahwa individu tersebut sedang mengalami stres.

c. Tahap pengalihan perhatian

Stres tingkat ini mulai dirasakan oleh seseorang yang menyadari adanya tekanan pada jiwanya dan ia mengalihkannya pada bentuk tingkah laku baru, misalnya merokok, main musik, bahkan ada juga yang mengalihkannya

pada perbuatan negatif seperti mabuk-mabukan dan marah-marah.

d. Tahap kelelahan

Kelelahan mulai dirasakan tubuh ketika bangun tidur siang hari dan menjelang sore. Otot-otot terasa sakit terutama pada bagian belakang, kadar asam urat bertambah sehingga perut penuh terisi angin, pencernaan terganggu dan jantung berdenyut kencang, pikiran menjadi kacau, tidur tidak nyenyak bahkan individu mengalami kesulitan untuk tidur.

e. Tahap psikosomatik

Psikosomatik merupakan penyakit fisik yang disebabkan oleh stres/mental. Dalam tahap ini individu merasakan tekanan yang memberikan dampak negatif bagi kesehatan. Di antara penyakit psikosomatik, yaitu: darah tinggi (hipertensi), sakit jantung, sakit paru-paru, sakit radang lambung, penyakit ruam kulit, wasir/ambeien, diabetes militus.

f. Tahap kelumpuhan

Pada tahap ini seseorang mulai tidak mampu menanggapi sesuatu, hal ini dikarenakan pikirannya mulai lumpuh, sulit berkonsentrasi, perasaan resah sehingga jantungnya berdebar tinggi. Jika keadaan ini dibiarkan semakin parah akan membuatnya menjadi lumpuh.

g. Tahap neorosa

Kegoncangan jiwa yang sangat tinggi dapat menimbulkan penyakit yang lebih berat, sehingga seseorang dapat terkena kelainan saraf atau sakit jiwa. Pada tahap neurosa, individu merasakan kelainan pada mentalnya, sehingga kepribadiannya terpengaruh oleh gangguan. Seringkali ditandai dengan keadaan cemas yang kronis, gangguan indera dan motorik, kurang bersemangat, kurang peka terhadap lingkungan.

## **2. Faktor penyebab stres**

*Stressor* adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stress. *Stressor* berasal dari berbagai sumber, baik dari eksternal maupun internal individu, atau kombinasi keduanya. Fenomena kehidupan yang semakin pesat akan kemajuan dalam berbagai bidang baik di bidang teknologi maupun industri tidak jarang menyebabkan stres bagi masyarakat (Salaby, 2000: 17). Stres muncul karena ketidakmampuan mengatasi kesulitan hidup, serta lingkungan manusia sendiri, selain itu adanya kemajuan teknologi, mekanisasi, industrialisasi, urbanisasi, mempengaruhi individu dalam melakukan adaptasi terhadap tuntutan sosial. Akibatnya orang cenderung bingung, takut, cemas, frustrasi dan lainnya. Lalu mengalami ketegangan batin, konflik eksternal atau terbuka dan konflik

internal atau batin juga gangguan emosional. Dalam kajian ilmu psikologis, tekanan hidup, terhambatnya pemuasan kebutuhan, motif serta keinginan menjadikan faktor terjadinya stres. sehingga interaksi bawaan (internal) dan lingkungan (eksternal) berperan memunculkan stres dalam individu (Slamet dan Markam, 2008: 36).

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa penyebab stres tidaklah tunggal, namun berkaitan dengan kompleksnya perkembangan kepribadian, baik berkaitan dengan diri individu itu sendiri maupun dari lingkungan yang memunculkan stres itu sendiri. Walaupun stres pasti ada dalam hal ini bisa dipahami bahwa setiap individu mempunyai ketahanan serta kemampuan yang berbeda dalam menanggapi setiap faktor yang menjadi penyebab stres.

### **3. Dampak stres**

Stres yang dialami individu memberikan dampak dalam kehidupannya, diantaranya:

#### **a) Dampak positif**

Esensi stres yang dialami individu adalah agar individu mampu mengatur keinginan dan pilihan serta usahanya dalam menyesuaikan diri dengan stres tersebut. Diantara dampak stres yang sifatnya membangun adalah:

##### **1) Mobilitas dan penambahan aktivitas**

- 2) Berfikir secara mendalam disertai dengan wawasan jernih
  - 3) Tawakkal, pasrah pada Tuhan
  - 4) Membangun dinamika nyata suatu kebutuhan
  - 5) Kompensasi atau substitusi dari tujuan (Hafidz, 2007: 82)
- b) Dampak negatif

Stres dapat memberikan dampak negatif apabila individu tersebut tidak mampu mengatasi dan mengelolanya secara baik. Akibat buruk stres bagi kesehatan fisik bermacam-macam, hal ini disebabkan individu yang terkena stres akan mudah terserang berbagai macam jenis penyakit fisik (Durand dan David Barlow, 2006: 345).

Beberapa Mekanisme pengaruh stres pada kesehatan manusia: Pertama, stres dapat membuat individu melakukan perilaku kompromi terhadap masalah kesehatannya. Misalnya stres kronik membuat orang lupa memerhatikan dirinya, kurang berolah raga, kurang tidur, menggunakan narkoba. Orang yang mengalami stres juga mengakibatkan pecah konsentrasi dan mengabaikan keselamatan dirinya.

Kedua, beberapa orang bereaksi terhadap situasi stres dengan mengadopsi peran orang sakit dan mencari pengobatan sehingga memiliki alasan untuk tidak berfungsi secara efektif. Ketiga, stres mempengaruhi perubahan fisiologis yang kondusif untuk perkembangan penyakit. Dengan adanya stres ketahanan fisik dapat terganggu dan angka resiko penyakit tertentu bertambah (Hasan, 2008: 79).

Berbagai penelitian dilakukan para ahli untuk menguji bagaimana pengaruh terhadap dimensi fisiologis. seperti Abraham Myerson dari Boston, dalam laporan hasil penelitiannya pada “*American Psychopathological Association*”, menyatakan bahwa sebagian besar radang usus, asama, penyakit kulit, dan penyakit jantung yang diderita oleh pasien disebabkan oleh goncangan pikiran. Keadaan emosi yang negatif dapat mempengaruhi produksi zat-zat darah merah sehingga menimbulkan penyakit kurang darah, bahkan bisa menimbulkan gangguan pada pencernaan. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Haiman, dalam hasil penelitian terbukti penyakit bisul, polip dihidung, radang usus besar, nervositas merupakan penyakit yang bersumber alam pikiran manusia (Salaby, 2000: 52).

Seyle (dalam Hasan, 2008: 428) menggambarkan beberapa fase yang dilakukan tubuh terhadap stres. Fase yang pertama adalah semacam alarm terhadap bahaya atau ancaman. Apabila stres berlanjut tubuh akan memasuki tahap *resistence*, dalam tahap ini tubuh berupaya memobilisasi berbagai mekanisme *coping* untuk merespon stres. Tahapan terakhir yakni kepayahan, ketika stres berlangsung lama, maka tubuh akan mengalami kerusakan permanen atau kematian.

Pandangan mengenai stres juga dikemukakan oleh Cohen (dalam Durand dan David Barlow, 2006: 345) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa peluang individu untuk sakit berhubungan langsung dengan banyaknya stres yang telah dialaminya. Selain itu fisiologis stres sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial sebagaimana yang dikemukakan oleh Salpolsky yang menunjukkan dari hasil penelitiannya bahwa penyebab stres lebih bersifat psikologis daripada fisik (Durand dan David Barlow, 2006: 345).

Jadi dalam hal ini Seyle, Cohen maupun Salpolsky berasumsi bahwa stres kronis dapat mengakibatkan kerusakan tubuh permanen atau memberikan kontribusi terhadap timbulnya penyakit.

Pemaknaan terhadap kejadian dapat mempengaruhi keadaan jiwa seseorang. Oleh karenanya kebahagiaan ketenangan hati, keteduhan perasaan, dan kelapangan dada dapat menghindarkan individu dari stres (al-Qarni, 2004: 139). Firman Allah QS. Al-Imran: 134:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكُظْمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ

عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

“Orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan” (Departemen Agama , 2009: 76).

#### 4. Landasan al-Quran tentang stres

Al-Quran merupakan kitab pedoman hidup manusia, yang menuntun dan mengatur manusia untuk meraih kebahagiaan dunia dan akhirat. Terkait stres, al-Quran telah menggunakan permisalan, yakni dengan memakai prinsip mekanika beban untuk menggambarkan permasalahan yang dihadapi manusia. Prinsip ini merupakan konstruksi awal yang melahirkan penelitian mendalam tentang stres. Dalam QS. Al-Insyirah: 1-8 menyebutkan:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ﴿٢﴾ الَّذِي أَنْقَضَ  
 ظَهْرَكَ ﴿٣﴾ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٤﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا  
 ﴿٥﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٦﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٧﴾

“Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu?, dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu], karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”(Departemen Agama, 2009: 467)

Hasan (2008: 85) mengungkapkan, secara implisit surat tersebut telah memasukan perspektif subjektif dan objektif tentang stres. Pada ayat kedua (beban) lebih berorientasi pada perspektif objektif, sedangkan pada ayat ketiga dan ayat satu lebih mengandung prespektif subjektif. Ayat lanjutan dalam surat ini juga dapat memberikan inspirasi bagaimana seseorang mengatasi stres yang dihadapinya.

Dalam menyelesaikan masalah, manusia harus melihat dari tempat yang lebih tinggi agar dapat melihat keseluruhan masalah secara luas, sehingga manusia akan melihat bahwa sesudah ada kesulitan pasti ada kemudahan. Kemudian manusia tidak boleh berpangku tangan, namun harus

melakukan pekerjaan satu persatu, baik untuk menyelesaikan masalah tersebut atau tujuan lainnya. Jika langkah-langkah ini dilakukan maka dada akan terasa lapang baik secara psikologis maupun biologis (Hasan, 2008: 85).

Al-Quran menggambarkan reaksi fisik manusia ketika mengalami stres, beberapa individu melawan atau menghadapinya namun beberapa individu lain justru lari dari masalah (Hasan, 2008: 86). Firman Allah QS. al-Baqarah: 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا  
لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا  
حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ  
وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ  
الْكَافِرِينَ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah

Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikunya. beri ma'afah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir” (Departemen Agama, 2009: 49).

## **B. Masyarakat Modern**

### **1. Pengertian Masyarakat Modern dan Aspek-aspeknya**

Masyarakat modern terdiri dari dua kata, yaitu masyarakat dan modern. Masyarakat adalah himpunan orang yang hidup bersama di suatu tempat dengan ikatan-ikatan aturan tertentu. Sedangkan modern diartikan yang terbaru, secara baru, mutakhir. Jadi masyarakat modern berarti suatu himpunan yang hidup bersama di suatu tempat dengan ikatan-ikatan aturan tertentu yang bersifat mutakhir ([http://dina\\_nurfadhilah.wordpress.com](http://dina_nurfadhilah.wordpress.com), 9 Januari 2014.).

Modernisasi pada awalnya dilaksanakan sebagai usaha untuk menguji prospek pembangunan yang dilakukan oleh Negara dunia ketiga. Hal ini pertama kali muncul pada tahun 1950-an setelah perang dunia kedua. Ini dilakukan di suatu Negara untuk mengembangkan suatu daerah dari tahapan primitif ketahapan yang lebih maju dan modern, serta membuat masyarakat memiliki bentuk dan struktur yang serupa. Salah satu bentuk modernisasi pembangunan dalam segala sektor baik aspek, baik dalam aspek ekonomi, politik, sosial, dan pendidikan. Selain itu pengaruh modernisasi

menyentuh pada kehidupan budaya masyarakat (Hasan, 2003: 15)

Adapun ciri-ciri masyarakat modern sebagai berikut (Effendi, 1998: 93-94):

- a. Hubungan antar manusia berdasarkan atas kepentingan pribadi
- b. Hubungan antar masyarakat dilakukan secara terbuka dalam suasana saling pengaruh dan mempengaruhi
- c. Kepercayaan yang kuat terhadap ilmu pengetahuan dan teknologi sebagai sarana untuk mensejahterakan masyarakat
- d. Strata masyarakat digolongkan menurut profesi keahlian
- e. Tingkat pendidikan formal yang tinggi dan merata
- f. Hukum yang berlaku adalah hukum tertulis

Sedangkan Noer (1987: 24), menyatakan ciri-ciri masyarakat modern sebagai berikut :

- a. Bersifat rasional
- b. Berpikir untuk masa depan yang lebih jauh
- c. Menghargai waktu
- d. Bersikap terbuka
- e. Berpikir objektif

Sementara, manusia modern apabila dilihat dari berbagai aspeknya, maka dapat dikategorikan dalam:

1. Aspek mental manusia, dalam aspek ini manusia memiliki berbagai kecenderungan, yakni: didasarkan pada pola pikir rasional atau logis, menghargai karya orang lain, menghargai waktu, menghargai mutu, berpikir kreatif, efisien, produktif, percaya pada diri sendiri, disiplin, dan bertanggung jawab. Selain itu memiliki sifat keterbukaan, yaitu dapat menerima pandangan dan gagasan orang lain.
2. Aspek Teknologi, dalam aspek ini manusia memanfaatkan teknologi serta ilmu pengetahuan dengan kemampuan dan efisiensi tinggi untuk menunjang kehidupan ke arah kemajuan atau modernisasi ([http://dina\\_nurfadhilah.wordpress.com](http://dina_nurfadhilah.wordpress.com), 9 Januari 2014.).

Keberhasilan dunia modern juga menunjukkan suatu perubahan yang fantastis dalam berbagai bidang. Pertama dalam bidang politik, ditandai dengan munculnya negara-negara yang baru merdeka, lahirnya lembaga-lembaga politik dan semakin diakuinya hak-hak asasi manusia. Kedua, bidang ekonomi, ditandai dengan semakin besarnya kebutuhan manusia akan barang dan jasa sehingga muncul berbagai industri pabrik yang dibangun sehingga manusia semakin mudah untuk memperoleh barang dan jasa. Ketiga, bidang budaya ditandai dengan semakin mudarnya budaya asli

akibat masuknya pengaruh dari budaya dari luar. Keempat, bidang sosial, adanya strata sosial, yakni kelas bawah, menengah, dan atas, hal ini ditandai semakin banyaknya kelompok buruh, kaum intelektual, kelompok manajer (Hasan, 2003: 10).

## **2. Problematika yang dialami Masyarakat Modern**

Zaman modern ditandai dengan adanya dua hal, yaitu 1) penggunaan teknologi dalam berbagai aspek kehidupan manusia, 2) berkembangnya ilmu pengetahuan sebagai wujud dari kemajuan intelektual manusia (Madjid, 2002: 167). Simbol-simbol zaman modern dapat dilihat dengan peradaban kota yang tumbuh secara cepat, jauh melampaui kemajuan manusianya (Madjid, 2002: 166).

Masyarakat modern sering digolongkan sebagai *the post industrial society*, suatu masyarakat yang telah mencapai tingkat kemakmuran materi sedemikian rupa dengan perangkat teknologi yang serba mekanis dan otomatis, bukannya semakin mendekati kebahagiaan hidup, melainkan sebaliknya kian dihadapi rasa cemas akibat kemewahan hidup yang diraih. Hal ini disebabkan dalam proses modernisasi telah menempatkan manusia modern menjadi manusia tidak lagi memiliki pribadi yang merdeka, hal ini disebabkan hidup mereka sudah diatur oleh otomatisasi mesin yang serba

mekanis, sehingga kegiatan sehari-hari pun sudah terjebak oleh alur rutinitas yang menjemukan.

Hasan (dalam Sholeh dan Imam Musbihin, 2005: 41) menggambarkan dalam peradaban modern, manusia sibuk dengan produk teknologi sehingga mereka kehilangan nilai kemanusiaan dan kesadaran religius sebagai dasar moral. Selain itu, kualitas kemanusiaan yang lebih rendah dibanding kemajuan berpikir dan teknologi yang dicapai, menjadikan kesenjangan antar manusia dan tempat dimana mereka hidup menjadi lebar. Sehingga muncul berbagai problem dan penyakit kejiwaan.

Dalam konteks kehidupan modern, peranan agama tidak sebatas pada formalitas akan tetapi transformasi tindakan fisik ke dalam tindakan batin. Peranan agama dalam konteks ini adalah sebagai : 1) penyeimbang ruhani sebagai akibat dari kemajuan hidup disegala bidang di zaman modern. 2) Salah satu peredam daya rusak manusia akibat nafsu yang dimiliki oleh manusia. Agama memiliki potensi esensial kapan saja dan di mana saja yaitu menciptakan rasa keterhubungan dengan yang diyakini (Tuhan) dalam bentuk pengalaman ruhaniah dengan melakukan ibadah (Damami, 2000: 219).

Sejumlah problematika yang dialami masyarakat modern, adalah sebagai berikut: kepribadian yang terpecah, hal ini dapat dilihat dari kehidupan manusia modern dipolakan oleh ilmu pengetahuan yang coraknya kering nilai-nilai spiritual dan terkotak-kotak, maka manusianya menjadi pribadi yang terpecah, hilangnya kekayaan rohaniah karena jauhnya dari ajaran agama, hal ini berakibat pada pendangkalan iman. Pola hubungan cenderung materialistik dengan ditentukan oleh seberapa jauh antara satu dan lainnya dapat memberikan menjadikan individu menghalalkan segala cara dalam mencapai tujuan.

Fenomena lain yang dialami masyarakat modern yakni stres dan frustrasi. Stres dan frustrasi terjadi akibat manusia mengerahkan seluruh pikiran, tenaga dan kemampuannya untuk terus bekerja tanpa mengenal batas dan kepuasan. Kecenderungan menuruti hawa nafsu dengan menghalalkan segala cara menjadikan penyesalan dan kehilangan harga diri ketika di usia tua. Selain itu, apabila ada hal yang tidak bisa dipecahkan mereka mudah stres dan frustrasi ([http://dina\\_nurfadhilah.wordpress.com](http://dina_nurfadhilah.wordpress.com), 9 Januari 2014.).

Semenjak lahirnya gerakan renaissance yang diteruskan dengan abad modern, pemikiran dan pemahaman keagamaan

yang bersumber pada wahyu kian ditinggalkan. Akibatnya manusia mengalami sekularisasi keadaan, yang ditandai dengan terbebasnya manusia dari kontrol dan komitmen nilai-nilai agama. Proses ini menyebabkan manusia kehilangan kontrol diri sehingga mudah dihindangi berbagai penyakit mental dan spiritual, selain itu penglihatan mereka semakin tumpul dalam menghadapi realitas hidup dan kehidupan sebagai akibat dari sikap hipokrit yang berkepanjangan (Sholeh dan Musbihin, 2005: 36 38).

Para Psikolog, seperti Erich Fromm, Carl Gustav Jung, dan Rollo May, mengungkapkan bahwa kehidupan di era modern telah menghancurkan tatanan kejiwaan manusia. Semakin maju masyarakat semakin sulit mencapai kebahagiaan dan ketenangan jiwa. Hal ini disebabkan semakin meningkatnya kebutuhan manusia, sehingga terjadinya persaingan dalam memperebutkan kesuksesan (Darajat, 1983: 12). Gangguan kejiwaan yang dialami masyarakat modern, ditandai dengan:

#### 1) Kecemasan

Perasaan cemas yang diderita manusia modern bersumber dari hilangnya makna hidup. Karena tidak memiliki prinsip hidup. Apa yang dilakukan adalah mengikuti trend,

mengikuti tuntutan sosial, sedangkan tuntutan sosial belum tentu berdiri pada suatu prinsip mulia.

## 2) Kesepian

Gangguan kejiwaan yang berupa kesepian berumber dari hubungan antar manusia di kalangan masyarakat modern yang tidak lagi tulus dan hangat. Kegersangan hubungan manusia ini disebabkan karena semua manusia modern menggunakan topeng-topeng sosial untuk menutupi wajah kepribadiannya. setiap manusia modern memandang orang lain bukan sebagai dirinya tetapi juga sebagai orang yang bertopeng yang tidak memperkenalkan dirinya. Akibatnya hubungan yang gersang, manusia modern mengidap perasaan sepi, meski ia berada di tengah keramaian

## 3) Kebosanan

Manusia modern merasakan kehidupan yang tidak bermakna, hubungan dengan manusia lain terasa hambar karena tidak adanya ketulusan hati, kecemasan selalu mengganggu jiwanya dan kesepian yang berkepanjangan, menyebabkan manusia modern menderita gangguan kejiwaan berupa kebosanan.

## 4) Perilaku menyimpang

Dalam keadaan jiwa yang kosong dan rapuh, seseorang tidak mampu berpikir jauh, sehingga mudah untuk diajak

atau dipengaruhi untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan meskipun perbuatan itu menyimpang dari norma-norma moral (Madjid, 2002: 171-172).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa problematika yang dialami masyarakat modern disebabkan oleh kehampaan spiritual dalam dirinya, serta menjauhnya mereka dari agama, akibatnya masyarakat modern mudah mengalami berbagai gangguan kejiwaan akibat ketidakmampuan dalam menghadapi proses modernisasi.

## **C. Bimbingan Konseling Islam**

### **1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam**

Manusia pada dasarnya diciptakan Allah dengan berbagai permasalahan dalam kehidupannya, baik berhubungan dengan dirinya, orang lain, lingkungan, maupun dengan Tuhan-Nya, hal tersebut berdampak pada kondisi fisik maupun rohaninya. Menanggapi berbagai permasalahan yang dihadapi manusia, wajib bagi kita untuk mencari solusi pemecahannya, sehingga bimbingan dan konseling menjadi salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk memecahkan masalah tersebut guna mengembalikan manusia ke kondisi semula.

Bimbingan dan konseling merupakan alih bahasa dari istilah Inggris *guidance* dan *counseling*. Secara harfiah

“bimbingan” berarti menunjukkan, memberi jalan, atau menuntun” orang lain ke arah tujuan yang bermanfaat bagi hidupnya di masa kini dan masa mendatang (Arifin, 1994: 1). Menurut Tolbert (dalam Hikmawati, 2010: 1) bimbingan adalah layanan yang diarahkan untuk membantu individu agar dapat menyusun dan melaksanakan rencana serta dapat melakukan penyesuaian diri dalam aspek kehidupannya.

Sedangkan secara etimologis, kata 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” (Prayitno dan Amti, 1999: 99). Konseling menurut *American Personnel and Guidance Association* adalah hubungan antara seorang yang terlatih secara profesional dan individu yang memerlukan bantuan yang berkaitan dengan kecemasan biasa, konflik atau pengambilan keputusan.

Dalam tulisan ini, bimbingan dan konseling yang di maksud adalah yang Islami. 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 yang menjadi pokok kata Islam sehingga mengandung segala arti yang terkandung dalam arti pokoknya, sebab itu orang yang melakukan *aslama* atau masuk Islam dinamakan *muslim* (Razak, 1986: 56). Secara terminologi, Islam merupakan suatu agama yang ajaran-ajarannya diturunkan melalui Nabi Muhammad SAW dan mengajak manusia untuk memeluknya (Syam, 2007: 27).

Bertitik tolak dari uraian tersebut, maka yang dimaksud bimbingan dan konseling yang islami adalah proses pemberian bantuan yang terarah, kontinu dan sistematis kepada individu, sehingga individu tersebut dapat mengembangkan potensi beragama yang dimilikinya secara optimal, dan mengaplikasikan nilai-nilai yang terkandung dalam al-quran dan hadist ke dalam dirinya sehingga dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan al-Quran dan Hadits (Amin, 2010: 23). Pendapat tersebut didukung oleh Sutoyo (2013: 202) yang juga mengemukakan bahwa bimbingan konseling Islam sebagai upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah iman dengan cara memberdayakan fitrah tersebut yang meliputi jasmani, rohani, nafs, dan iman, mempelajari dan melaksanakan tuntunan Allah dan Rasulnya, agar fitrah yang terdapat dalam

diri individu dapat berfungsi dengan baik dan benar. Pada akhirnya individu diharapkan selamat dan memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat. Dalam hal ini diharapkan individu mempunyai hubungan yang baik dengan Allah secara vertikal (*hablun minallah*) dan hubungan dengan sesama dan lingkungan sebagai hubungan horizontal (*hablun minannas*).

Bimbingan konseling Islam berlandaskan pada al-Quran dan Sunah Rasul, yang keduanya merupakan sumber pedoman kehidupan umat Islam. Dalam sabda Nabi Muhammad:

تَرَكْتُ فِيكُمْ مَا لَنْ تَضِلُّوا أَبَدَهُ إِنْ اعْتَصَمْتُمْ بِهِ كِتَابَ اللَّهِ وَسُنَّةَ رَسُولِ اللَّهِ

“Aku tinggalkan sesuatu bagi kalian yang jika kalian selalu berpegang teguh kepadanya niscaya selama-lamanya tidak akan pernah salah langkah tersat di jalan; sesuatu itu yakni kitabullah dan Sunah RasulNya.” (H.R Ibnu Majah)

## **2. Materi Bimbingan dan Konseling Islam**

Bimbingan dan konseling Islami berkaitan dengan masalah yang dihadapi individu, Masalah tersebut muncul dari berbagai faktor atau bidang kehidupan. Di antaranya:

### **a. Pernikahan dan keluarga**

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat. Keluarga setidaknya terdiri dari satu orang laki-laki dan perempuan yang hidup bersama sebagai suami isteri yang

terbentuk melalui akad/ perjanjian nikah. Pada dasarnya keluarga merupakan sarana untuk memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan hidup. Problem-problem yang dialami baik dalam hal pernikahan maupun keluarga sangat banyak dari pertengkaran kecil sampai perceraian dan runtuhnya kehidupan rumah tangga. Hal ini disebabkan baik dari kesalahan awal pembentukan rumah tangga masa sebelum dan menjelang pernikahan. Bisa muncul pada waktu mengarungi bahtera kehidupan rumah tangga. Oleh karenanya diperlukan adanya bantuan bimbingan konseling Islam dan orang lain dalam mengatasinya (Amin, 2010: 308).

b. Pendidikan

Keberhasilan usaha belajar/ pendidikan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor baik berkaitan dengan individu sendiri maupun dari luar. Faktor tersebut mempengaruhi individu dalam proses belajar, sehingga terkadang individu mengalami kesulitan dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Oleh karenanya individu yang belajar perlu mendapatkan bantuan bimbingan agar tercapai hasil sebagaimana mestinya (Amin, 2010: 311).

c. Sosial

Manusia merupakan makhluk sosial yang hidup dan kehidupannya sedikit banyak tergantung pada orang lain. Kehidupan kemasyarakatan (pergaulan) ini pun kerap kali menimbulkan masalah bagi individu oleh karenanya diperlukannya penanganan bimbingan dan konseling Islami (Musnamar, 1992: 41).

d. Kerja

Untuk memenuhi hajat hidupnya, nafkah hidupnya, dan sesuai dengan hakekatnya sebagai khalifah di muka bumi (pengelola alam) manusia harus bekerja. Mencari pekerjaan yang sesuai dan membawa manfaat besar, mengembangkan karier dalam pekerjaan, dan sebagainya, kerap kali menimbulkan permasalahan pula, oleh karenanya bimbingan dan konseling Islami sangat diperlukan untuk menanganinya (Musnamar, 1992: 119).

e. Keagamaan

Manusia merupakan makhluk religius. Akan tetapi dalam perjalanan hidupnya manusia dapat jauh dari hakekatnya tersebut. Bahkan dalam kehidupan keagamaan pun kerap kali muncul pula berbagai masalah yang menimpa dan menyulitkan individu. Hal ini memerlukan penanganan bimbingan dan konseling Islami (Faqih, 2001: 45).

### **3. Metode Bimbingan dan Konseling Islam**

Secara harfiyyah, metode berasal dari kata *meta* yang berarti melalui dan *hodos* berarti jalan. Jadi metode adalah jalan yang dilalui untuk mencapai suatu tujuan (Arifin, 1994: 43).

Dalam bimbingan konseling Islam terjadinya proses komunikasi antara konselor dan klien. Komunikasi merupakan suatu proses hubungan antar individu dalam menyampaikan informasi dengan menggunakan lambang-lambang yang dimengerti dan disetujui. Dalam hal ini tentunya diharapkan pesan yang disampaikan tepat sasaran dan dilakukan dengan cara yang efektif. Oleh karenanya diperlukan sebuah metode dan cara khusus dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling islam itu tersendiri.

Dalam pembahasan ini metode bimbingan dan konseling Islam diklasifikasikan berdasarkan segi komunikasi pembicaraan, yakni metode langsung dan metode tidak langsung.

#### **a. Metode langsung**

Metode langsung adalah metode yang dimana pembimbing melakukan komunikasi langsung (bertatap

muka) dengan orang yang dibimbingnya. Metode ini dapat dirinci lagi menjadi:

a.) Metode individual

Pembimbing dalam hal ini melakukan komunikasi langsung secara individual dengan pihak yang dibimbingnya. Hal ini dapat dilakukan dengan menggunakan:

- 1) Percakapan pribadi, yakni pembimbing melakukan dialog langsung tatap muka dengan pihak yang dibimbing
- 2) Kunjungan dan observasi kerja, yakni pembimbing melakukan percakapan individual sekaligus mengamati kerja konseli dan lingkungannya (Sutoyo, 2013: 220).

b.) Metode kelompok

Pembimbing melakukan komunikasi langsung dengan klien dalam kelompok. Terapi dengan menggunakan metode kelompok dapat diwujudkan dengan penciptaan situasi kebersamaan hak secara keterikatan antara satu sama lain. Tujuan utama dari bimbingan kelompok ini adalah penyebaran informasi mengenai penyesuaian diri dengan berbagai kehidupan konseli

(Amin, 2010: 70). Hal ini dapat dilakukan dengan teknik-teknik:

- 1) Diskusi kelompok, yakni pembimbing melaksanakan bimbingan dengan cara mengadakan diskusi bersama kelompok konseli yang mempunyai masalah yang sama.
- 2) Sosiodrama, yakni bimbingan/konseling yang dilakukan dengan cara bermain peran untuk memecahkan/mencegah timbulnya masalah (psikologis) (Musnamar, 1992: 49-51).

#### **b. Metode tidak langsung**

Metode tidak langsung (metode komunikasi tidak langsung) adalah metode bimbingan/konseling yang dilakukan melalui media komunikasi massa. Hal ini dapat dilakukan secara individual maupun kelompok, bahkan massal (Musnamar, 1992: 49-51). Pada pelaksanaan bimbingan konseling Islam penggunaan metode dan tehnik tergantung pada :

1. Masalah/problem yang sedang dihadapi/digarap.
2. Tujuan penggarapan masalah.
3. Keadaan yang dibimbing/klien.
4. Kemampuan pembimbing/konselor mempergunakan metode/teknik.

5. Sarana dan prasarana yang tersedia.
6. Kondisi dan situasi lingkungan sekitar.
7. Organisasi dan administrasi layanan bimbingan dan konseling (Sutoyo, 2013: 221-222).

#### **4. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam**

Secara umum, bimbingan dan konseling Islam bertujuan untuk membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia yang utuh untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Bimbingan dan Konseling sifatnya hanya merupakan bantuan kepada individu. Dalam hal ini Individu yang dimaksudkan 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, manusia berhadapan dengan masalah, adanya kesenjangan antara seharusnya (ideal) dengan kenyataannya. Sehingga individu 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. Fungsi dari bimbingan dan konseling Islam pada individu pada dasarnya berupaya membantu memecahkan masalah yang dihadapi individu juga mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.(Musnamar, 1992: 33)

## **5. Asas Bimbingan dan Konseling Islam**

Asas-asas atau prinsip-prinsip bimbingan dan konseling Islami terdiri dari:

a. Asas kebahagiaan di dunia dan akhirat

Bimbingan dan konseling Islami tujuan akhirnya adalah membantu konseli, agar mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan oleh setiap muslim.

b. Asas fitrah

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

c. Asas “*lillahi ta’ala*”

Bimbingan dan konseling Islami diselenggarakan semata-mata karena Allah. Konsekuensi dari asas ini berarti konselor melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan,

tanpa pamrih, sementara konseli yang menerima atau meminta bimbingan dan atau konseling pun dengan ikhlas dan rela, sehingga semua pihak merasa bahwa yang dilakukan adalah karena dan untuk pengabdian kepada Allah semata, sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa mengabdikan pada-Nya.

d. Asas Bimbingan seumur hidup

Manusia hidup tidak ada yang sempurna dan selalu bahagia. dalam kehidupannya manusia akan mengalami berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itulah maka bimbingan dan konseling Islami diperlukan selama manusia hidup.

e. Asas kesatuan jasmaniah-rohaniah

Manusia dalam pandangan Islam merupakan satu kesatuan jasmaniah-rohaniah. Bimbingan dan konseling Islami memperlakukan konseli sebagai makhluk jasmaniah-rohaniah tersebut, tidak memandangnya sebagai makhluk biologis semata atau makhluk rohaniah semata.

f. 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 mengetahui, memperhatikan dengan menganalisis dan menghayati.

g. Asas eksistensi

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

h. 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.

i. Asas kekhalifahan 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 berbagai problem kehidupan sering kali muncul dari ketidakseimbangan ekosistem tersebut yang diperbuat oleh manusia itu sendiri. bimbingan dan fungsinya tersebut untuk kebahagiaan dirinya dan umat manusia.

j. Asas keselarasan dan keadilan.

Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan, keseimbangan, keserasian dalam berbagai segi.

k. Asas pembinaan akhlakul karimah

Manusia menurut pandangan Islam memiliki sifat-sifat yang baik (mulia). Sekaligus mempunyai sifat-sifat lemah.

l. Asas kasih sayang.

Setiap manusia memerlukan cinta kasih dan rasa kasih sayang dari orang lain.

m. Asas saling menghargai dan menghormati.

Dalam bimbingan dan konseling Islami kedudukan pembimbing atau konselor dengan yang dibimbing sama atau sederajat.

n. Asas musyawarah.

Bimbingan dan konseling Islami dilakukan dengan asas musyawarah.

o. Asas keahlian

Bimbingan dan konseling Islami dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan keahlian dibidang tersebut (Musnamar, 1992: 20-33)

Dari penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling Islam merupakan layanan yang memberikan bantuan kepada individu sehingga individu tersebut dapat mengembangkan potensi yang dimiliki serta menyadarkan dirinya akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang hidup selaras dengan ketentuan Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Mengenai kedudukan dan fungsi bimbingan dan konseling Islam sendiri dapat dilihat bahwa bimbingan dan konseling Islam selain berupaya mencegah timbulnya masalah pada seseorang (preventif) juga berupaya memecahkan atau menanggulangi masalah yang dihadapi individu (kuratif). Beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam, antara lain: metode, teknik, maupun materi yang disesuaikan dengan kebutuhan konseli, hal ini bertujuan agar pesan yang disampaikan berjalan dengan efektif, dan tepat guna.