

## **BAB IV**

### **ANALISIS**

#### **A. Analisis Pemikiran Ishaq Husaini Kuhsari dan Mustamir Tentang Stres pada Masyarakat Modern**

Ishaq Husaini Kuhsari dan Mustamir merupakan sosok beragama dan sangat mempercayai apa yang diajarkan oleh al-Qur'an dan al-Hadits. Latar belakang pendidikan kedua tokoh yang terdiri dari dua corak pemikiran berbeda sangat mempengaruhi pemikirannya. Di sisi lain, keduanya mengenyam pendidikan formal yang cenderung mendorong Kuhsari dan Mustamir untuk berpikir kritis. Diantara pemikiran dari keduanya adalah membahas tentang stres yang dialami oleh masyarakat modern dan upaya penyembuhannya.

Suatu kenyataan yang tidak dapat dipungkiri dengan adanya proses modernisasi yang terjadi diberbagai belahan dunia. Modernisasi pada dasarnya merupakan transformasi dari masyarakat tradisional ke masyarakat modern. Kemunculannya diawali adanya gerakan renaissance, yang berkembang di Eropa Barat serta Amerika Utara pada abad ke-17 sampai ke-19 yang kemudian menyebar ke negara-negara lainnya seperti Amerika Selatan, Asia dan Afrika

pada abad ke-19 dan ke-20. Pada awalnya modernisasi merupakan gerakan revolusi industri, namun berjalannya waktu modernisasi berkembang pesat diseluruh aspek kehidupan manusia (Hasan, 2003: 25).

Berawal dari proses modernisasi tersebut terjadilah kemajuan pesat diseluruh aspek kehidupan manusia baik dalam bidang ekonomi, politik, sosial, budaya. Kemajuan ini tidak lepas dari informasi, teknologi, serta ilmu pengetahuan yang berkembang pesat yang membawa perubahan di berbagai dunia. Perubahan tersebut menuntut manusianya untuk beradaptasi cepat dengan berpikir lebih maju, terampil dalam bekerja dengan mengembangkan potensinya sehingga mereka mampu beradaptasi dengan proses modernisasi tersebut, akan tetapi di sisi lain dengan adanya proses modernisasi menjadikan masyarakatnya cenderung untuk berkompetisi untuk mendapatkan apa yang diinginkan dalam memenuhi kebutuhannya sehingga sebagian mereka mengejar kehidupan materi, mengukur tingkat keberhasilan dan martabat dengan sifat kuantitatif kebendaan dan bergaya hidup hedonis. Ketergantungan terhadap kehidupan modern ini berdampak pada banyak hal, salah satunya adalah dengan mengorbankan kenyamanan, ketenteraman, ketenangan, kebahagiaan, bahkan kesehatan. Kuhsari dan Mustamir,

berasumsi bahwa modernisasi menjadikan manusia hidup cenderung sekuler, bersaing dalam mendapatkan materi

Akibatnya manusia mudah mengalami berbagai gangguan kejiwaan diantaranya adalah stres dan depresi. Stres pada dasarnya merupakan tekanan baik bersifat fisik maupun psikologis. stres bersumber dari reaksi frustrasi, konflik dan tekanan yang dialami individu. Seperti yang diketahui bahwa kemajuan modernisasi membuat manusia semakin berkompetisi dalam mendapatkan kesuksesan dan ketentraman hidup sebagai upaya memenuhi kebutuhan akan hidupnya. Kegagalan serta terhambatnya manusia dalam mencapai apa yang diinginkan ini mengakibatkan mereka mengalami frustrasi. Selain itu mereka mengalami konflik hal ini disebabkan dua atau lebih kebutuhan yang bertolak belakang secara bersamaan. Berbagai tekanan yang timbul dalam mencapai tujuan yang spesifik dapat menimbulkan konflik, dimana individu merasa terpaksa atau dipaksa untuk melakukan hal-hal yang tidak ingin ia lakukan atau dipaksa untuk tidak melakukan hal yang diinginkannya.

Fenomena lain yang dialami oleh masyarakat modern yakni, kehampaan spiritual yang menjadikan mereka rapuh sehingga seringkali kondisi psikis maupun jasmani mereka juga terganggu. Nasr (dalam Musbikhin dan Sholeh,

2005: 36) mengatakan bahwa krisis masyarakat modern bersumber pada penolakan terhadap hakikat ruh dan penyingkiran ma'nawiyah pemahaman keagamaan yang didasarkan wahyu yang dianggap tidak memberikan peran apapun menjadikan masyarakat modern sering menghadapi kepribadian yang pecah, tampak dengan cara berpikir yang rasional namun irrasional dalam bertindak.

Berdasarkan penjelasan di atas, nampak bahwa beberapa permasalahan yang dialami masyarakat modern pada dasarnya disebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan akan rasa aman dan ketenangan yang menyebabkan manusia mudah mengalami berbagai gangguan kejiwaan. Dalam pandangan Maslow kebutuhan rasa aman merupakan salah satu kebutuhan yang mendasar dalam keberlangsungan hidup manusia, tidak terpenuhinya beberapa kebutuhan dasar manusia secara memuaskan berkaitan dengan kesehatan mental manusia. Hirarki kebutuhan tersebut diantaranya: kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan kasih sayang, kebutuhan harga diri, dan kebutuhan aktualisasi diri.

Dalam pemikiran Kuhsari dan Mustamir, keduanya mengemukakan pendapat mengenai stres. pada dasarnya stres bergantung pada cara penilaian individu terhadap peristiwa yang menjadi penyebab stres. Cara pandang positif

maupun negatif individu terhadap stres akan memberi dampak pada keadaan jiwa, fisik dan rohaninya. Kesulitan dalam hidup yang sebagian besar menjadi alasan utama pemicu stres merupakan bentuk ujian yang diberikan Allah kepada hambaNya, sebagai alat untuk mengukur tingkat kemampuan individu untuk mencapai derajat yang lebih tinggi di sisinya. Dalam hal ini peneliti sependapat dari pemikiran keduanya karena stres dapat membentuk integritas diri sehingga dapat menjaga dan memelihara keseimbangan mental. Orang yang memiliki keseimbangan mental berarti memiliki mental yang sehat. Keseimbangan mental tidak terjadi dengan sendirinya melainkan harus diusahakan, di antaranya dengan adanya ujian berupa stres serta dengan cara pengelolaan stres tersebut agar tidak menimbulkan gangguan dalam diri individu. Selain itu stres yang terjadi dalam kehidupan merupakan sesuatu yang kodrati dan alamiah dialami oleh setiap manusia dimanapun dan kapanpun. Oleh karena itu perlu kesiapan diri dalam menghadapi dan berusaha mengatasinya bukan lari dari stres yang dialami.

## **B. Analisis Upaya Penyembuhan Tekana Jiwa Menurut Ishaq Husaini Kuhsari dan Mustamir Ditinjau dari Bimbingan dan Konseling Islam**

Dunia kesehatan merupakan salah satu perhatian utama umat manusia. Semua manusia berharap sehat jasmani dan rohani sepanjang hayatnya, meskipun hal itu tidak akan pernah terjadi. Berbagai upaya dilakukan agar masyarakat terbebas dari gangguan kesehatan, termasuk kesehatan mental (Perpustakaan Nasional Republik Indonesia, 2009: 336). Di Indonesia telah memiliki produk hukum khusus mengatur tentang kesehatan mental. Pertama, yaitu UU No.3/1966 tentang kesehatan jiwa. Bahkan UU yang lahir sebelumnya yaitu UU No.9/1960 tentang produk-produk kesehatan, telah pula mencantumkan secara eksplisit tentang kesehatan jiwa. Kedua, produk hukum telah dihapus dan digantikan oleh UU No.23/1992 tentang kesehatan. Dalam pasal 24 ayat 1-3 disebutkan bahwa: (1)Kesehatan jiwa diselenggarakan untuk mewujudkan jiwa yang sehat secara optimal baik intelektual maupun emosional; (2)Kesehatan jiwa meliputi pemeliharaan dan peningkatan kesehatan jiwa, pencegahan dan penanggulangan masalah psikososial dan gangguan jiwa; (3)Kesehatan jiwa dilakukan oleh perorangan, lingkungan,

keluarga, masyarakat dan didukung sarana pelayanan kesehatan jiwa dan sarana lainnya.

Secara eksplisit undang-undang tersebut telah memasukan bahwa kesehatan jiwa merupakan hal yang penting dimiliki oleh tiap individu, sehingga individu diharapkan dapat melakukan aktivitas dalam kesehariannya. Dalam upaya penyembuhan stres berbagai cara yang dilakukan oleh individu diantaranya dengan berobat ke dokter, minum obat penenang atau psikofarma yang dapat memberikan sensasi tenang kepada penderitanya. Ada juga yang lari ke diskotik dengan minum alkohol untuk menenangkan pikirannya. Namun semuanya hanya memberikan ketenangan jangka pendek. Bertitik tolak tersebut kehadiran terapi spiritual menjadi alternatif dalam menyetatkan kejiwaan masyarakat modern. Perubahan ini muncul karena banyak orang yang tidak lagi merasa nyaman menginterpretasikan kesehatan jiwa dan penyakit krisis kejiwaan pada hal-hal yang bersifat materialistis. Dunia kedokteranpun mulai menerima gagasan-gagasan tentang terapi spiritual. Hal ini merupakan fenomena bahwa penyakit yang diderita manusia tidak selamanya dapat disembuhkan dengan obat medis atau kecanggihan perangkat medis namun juga

dengan bantuan pengobatan-pengobatan alternatif (spiritual).

Berangkat dari penjelasan di atas, maka fenomena terapi psikis tidak dapat dipandang sebelah mata di samping terapi medis. Penyakit kanker, jantung, diabetes misalnya, merupakan penyakit yang fenomenal di abad ini. Terapi yang dibutuhkannya ternyata lebih pada pendekatan spiritual (agama), misalnya dengan rukyah dengan memadukan terapi herbal dan konsultasi keagamaan yang dilakukan di Griya Sehat Syafaat 99 di Semarang. Belakangan ini harus diakui bahwa semakin banyak obat dan penangkal medis yang ditemukan, namun hal itu berbanding lurus dengan kenyataan bahwa semakin banyak pula penyakit yang bermunculan. Di samping itu, terjadi pemisahan antara penyakit yang bersifat fisik dan penyakit yang bersifat psikis. Satu sisi, pandangan seperti itu masih dianggap benar manakala sudut pandangnya diarahkan pada penampakan secara jasmani (fisik). Namun, di sisi lain, anggapan ini menjadi kurang tepat jika dilihat implikasi penyakitnya, yaitu penyakit jasmani yang tampak mempengaruhi rohani atau sebaliknya. Oleh karena itu, kenyataannya banyak penyakit yang berhubungan antara fisik dan psikis atau dikenal penyakit psikosomatis, dimana penyembuhannya

tidak hanya dilakukan secara medis kedokteran, tetapi membutuhkan juga terapi spiritual. Terapi spiritual pada dasarnya memusatkan pada interaksi yang dilakukan individu terhadap Allah, dengan merujuk pada pengamalan isi yang terkandung dalam al-Quran dan as-Sunah. Dengan demikian ketenangan jiwa akan didapat sehingga setahap demi setahap penyakit kejiwaan akan hilang dari individu.

Tidak sedikit penyakit yang merupakan gabungan antara penyakit fisik dan psikis. Oleh sebab itu, sekarang dapat dianggap kurang tepat kalau orang melihat penyakit fisik adalah mutlak urusan fisik, sementara penyakit psikis mutlak urusan psikis. Ketika penyakit jasmani disembuhkan, yang nampak adalah kesehatan secara fisik. Akan tetapi, jika penyakit psikis disembuhkan, yang tampak adalah perilaku-perilaku dan mental hidup yang sehat. Padahal, sejauh kita ingin mencari kesembuhan total (fisik dan psikis). Se jauh itu pula harus menemukan esensi kemanusiaannya secara total. Di sinilah kemudian spiritual dengan sentuhan islam memberikan jawaban untuk menemukan totalitas jasmani dan rohani dalam diri manusia.

Penjelasan diatas sesuai dengan pendapat Mustamir, yang juga mempersepsikan akibat yang ditimbulkandari

stres. Dari segi kejiwaan, stres dapat mempengaruhi sisi emosional dan intelektual manusia. Stres yang berkepanjangan akan menyebabkan ketegangan, kekhawatiran yang terus menerus, akibatnya kemampuan otak mengalami penurunan. Selain itu keseimbangan hormonal akan terganggu, vitamin dan mineral terkuras serta melemahnya sistem kekebalan tubuh. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Seyle (dalam Mustamir, 2007: 11) ia mengatakan:

“Banyak penyakit umum disebabkan oleh kesalahan dalam tanggapan penyesuaian diri kita terhadap stres daripada karena perusakan langsung oleh kuman, racun, dan agen luar lainnya. Dalam pengertian ini banyak gangguan saraf dan emosional tekanan darah tinggi, penyakit jantung, pembuluh darah dan ginjal adalah gangguan adaptasi kita terhadap pembuat stres”

Selain itu, stres dapat berakibat pada kondisi spiritualitas manusia jika tidak dikelola dengan baik dan benar seperti hilangnya keimanan dan tauhid seperti kemarahan kepada Tuhan yang berujung pada kekafiran, kemusyrikan, kemunafikan, dan ketidak ikhlasan.

Dalam konteks upaya penyembuhan dengan spiritual, Kuhsari dan Mustamir menyatakan bahwa agama Islam telah memberikan berbagai solusi dalam menanggulangi stres. Melalui al-Quran dan as-Sunah, Islam memerintahkan pemeluknya untuk berpegang teguh dengan menjadikan pedoman sepanjang masa. Hal ini sesuai dengan pernyataan Kuhsari (2012: 10)

“Al-quran adalah bukti ilahi dan mukjizat abadi Rasulullah SAW yang dipandang semua umat Islam sepanjang sejarah sebagai kitab kehidupan, petunjuk, dan aturan yang harus diikuti. Keagungan dan kedalaman batiniahnya semakin bertambah intensif, rangkaian kajian dan penelitian yang dilakukan terhadapnya” (Kuhsari, 2012: 10)

Pendapat Kuhsari tersebut setidaknya memberi gambaran bahwa al-Quran memiliki peranan penting dalam memberikan arahan bagi kehidupan manusia. Baik dalam hubungannya antara individu dengan Tuhannya (vertikal), maupun dengan sesama (horizontal). Berbagai problem yang dialami manusia pada dasarnya berasal dari tidak mengamalkannya aturan ajaran agama, akibatnya, manusia mudah mengalami gelisah, was-was, dan tidak merasa aman. al-Quran selain sebagai pegangan hidup manusia juga

sebagai kitab penyembuh (*as-syifa*). Hal ini terlihat dari cakupan al-Quran yang secara langsung maupun tidak langsung dapat digunakan sebagai obat atas berbagai penyakit dialami oleh manusia baik spiritual maupun fisik. Dalam QS. Al-Isra': 82:

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ

إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

“dan Kami turunkan dari Al-Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”

Al-Quran sangat menekankan ketentrangan dan ketenangan jiwa, hal ini terlihat dari beberapa isi yang terkandung di dalamnya, antara lain: Pertama, Al-quran menyebutkan “ketentrangan” sebagai salah satu nikmat yang diberikan kepada manusia. Kedua, Rasulullah menyebut ketentrangan, ketenangan, kegembiraan, keceriaan sebagai ciri penghuni surga. Ketiga. ketenangan dan ketentrangan jiwa dapat dilakukan dengan bersandar dan bertawakkal kepada Allah.

Perintah untuk berpegang kepada al-Quran pada dasarnya adalah melaksanakan tata aturan bagi pemeluknya, seperti melaksanakan ibadah dalam kehidupan, menjauhi hal-hal yang haram. Dari beberapa amaliah tersebut apabila

dikaji dari sudut ilmiah memiliki manfaat dan rahasia yang terkandung, Mustamir menjelaskan bahwa ibadah sholat dengan gerakannya memberikan efek positif bagi kesehatan tubuh, puasa sebagai latihan untuk menahan diri, penyucian diri dari ketamakan dengan zakat dan haji sebagai langkah spiritual dengan merendahkan diri di hadapan Allah. Dari beberapa ibadah tersebut tentunya bertujuan untuk mendapatkan ketentraman hati dengan bertaqarrub dengan Dzat Pencipta. Diterangkan dalam QS. al-Fajr: 27-28:

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾

“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya”.

Dari ayat tersebut diterangkan bahwa jiwa yang tenang akan kembali kepada Allah dengan keadaan hati yang puas karena kebahagiaan mendapat tempat yang diridhoi-Nya. Jika dikaitkan dengan stres maka sayodjanya manusia harus menata cara berpikirnya dalam menghadapi permasalahan yang menjadi faktor timbulnya stres yakni dengan mengembalikan segala yang terjadi kepada Allah. Selain itu mengubah perilaku juga merupakan langkah dalam mengatasi stres itu sendiri. Mengubah perilaku pada dasarnya bentuk pengalihan dengan melakukan aktivitas atau kesibukan lain seperti dengan olahraga, tidur dan menata

suasana kerja. Cara selanjutnya adalah taubat. Taubat merupakan penyesalan akan kesalahan yang telah dilakukan. Selain itu taubat merupakan bentuk pengaturan perasaan dan emosi dari berbagai dorongan, sehingga individu mampu menengahi dorongan-dorongan dengan menyucikan hati dan melangkah di jalur ketakwaan, ketegaran, bersabar. Langkah yang terakhir adalah dengan mencari penguat dalam kehidupan melalui jalan spiritual. Usaha ini dapat diperoleh lewat pendekatan kepada Allah SWT melalui doa dan zikir, sholat, tawasul, ziarah.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa manajemen stres yang diarahkan ke hal-hal positif merupakan bentuk mekanisme coping yang dilakukan tubuh, Kesemuanya yang dilakukan sebagai upaya mencapai sehat dalam mental. Diantara karakteristik individu yang sehat mentalnya adalah sebagai berikut: Pertama, memiliki iman yang menjadi landasan semua sikap dan tingkah lakunya. Kedua, mampu membebaskan dirinya dari penyakit-penyakit hati. Ketiga, mampu beradaptasi terhadap kenyataan (kesuksesan dan kegagalan). Keempat, mampu memperoleh kepuasan dari upaya perjuangan hidupnya. Kelima, lebih senang memberi dari pada menerima. Keenam, mampu menjalin hubungan dengan orang lain dan saling

menguntungkan. Ketujuh, bebas dari kecemasan atau ketegangan. Kedelapan, mampu mengarahkan permasalahan menjadi penyelesaian konstruktif. Kesembilan, memiliki rasa setia kawan terhadap sesama (Perpustakaan Nasional Republik Indonesia, 2009: 361)

Jadi, dapat disimpulkan bahwa seseorang dikatakan sehat mentalnya ketika ia mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan secara efektif. Ciri penyesuaian diri yang efektif yaitu memiliki persepsi yang akurat terhadap realita. Sehingga ketika dihadapkan oleh sebuah masalah dan lingkungan baru, individu mampu beradaptasi dengan tekanan. Alhasil, ia dapat mengurangi stres dan kecemasan. Selain itu, seseorang harus mempunyai gambar diri yang positif tentang dirinya. Sehingga dia dapat melihat adanya berbagai konflik yang berkaitan dengan dirinya dan menemukan cara penyelesaiannya (Siswanto, 2007: 37-39). Hal ini sesuai dengan prinsip homeostatis yang mana setiap individu cenderung untuk mempertahankan keadaan seimbang bila suatu saat terjadi keadaan yang tidak seimbang (Wihartati, 2011: 58).

Bimbingan konseling pada awalnya merupakan sebuah layanan yang berada pada dalam ranah pendidikan atau sekolah. Seiring dengan perkembangan zaman dengan

kompleksnya permasalahan individu sehingga kebutuhan layanan bimbingan konseling mengalami peningkatan yang menyentuh ranah lingkungan masyarakat baik dalam bidang karir, perkawinan, kerohanian rumah sakit. Dalam pelaksanaannya bimbingan konseling mempunyai corak pendekatan diantaranya melalui pendekatan pada agama.

Bimbingan dan konseling agama merupakan jenis konseling yang berfokus pada sisi spiritual seseorang. Ada beberapa alasan mengapa individu dapat mempertimbangkan bimbingan dan konseling keagamaan. Pertama, untuk mengeksplorasi atau memperkuat keyakinan spiritual. Kedua, untuk memecahkan masalah dalam kehidupan berdasarkan keyakinan spiritual mereka.

Konseling agama dapat difahami sebagai usaha memberikan bantuan yang bersifat psikologis, mental spiritual, kepada seseorang atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir batin dalam menjalankan tugas tugas hidupnya, dengan menggunakan pendekatan agama, yakni dengan membangkitkan kekuatan getaran batin (iman) di dalam dirinya untuk mendorongnya mampu mengatasi masalah yang dihadapinya. Pusat perhatian Konseling Agama adalah pada bagaimana membangkitkan daya rohaniah manusia melalui iman dan takwanya kepada

Tuhan untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi dalam hidup klien atau *mad'u*. Jadi, dalam hal ini para da'i atau konselor mengarahkan kepada konseli untuk mengambil hikmah, memaknai secara positif segala peristiwa dalam kehidupannya sehingga dengan cara ini dapat memperkuat jati diri dan mental seseorang.

Secara kodrati, manusia memang membutuhkan bantuan kejiwaan, termasuk konseling agama, oleh karena itu profesi konselor agama atau da'i konselor juga merupakan kebutuhan masyarakat. Ada lima hal yang menjadikan pengembangan dakwah konseling itu menjadi relevan:

1. Bahwa kodrat kejiwaan manusia membutuhkan bantuan psikologis.
2. Gangguan kejiwaan yang berbeda-beda membutuhkan terapi yang tepat.
3. Keyakinan kepada agama (keimanan) merupakan bagian dari struktur kepribadian, sehingga getar batin iman dapat dijadikan penggerak tingkah laku (motif) kepada kebaikan.
4. Jumlah penderita gangguan kejiwaan cenderung meningkat pada masyarakat modern, disebabkan karena adanya ketidakseimbangan antara kemajuan peradaban

modern dengan kesiapan mental masyarakat yang sangat heterogen.

Perkembangan bimbingan dan konseling keagamaan merupakan suatu kebutuhan bagi manusia itu sendiri, pada akhirnya agama memiliki corak bimbingan dan konseling yang khas. Salah satunya adalah Islam, dalam kajiannya secara langsung maupun tidak langsung nilai ajarannya bersinggungan dengan bimbingan dan konseling. Sehingga berpeluang besar memberi warna tersendiri bagi trend bimbingan dan konseling di era modern.

Pada kenyataannya, bimbingan dan konseling yang bernuansa Islami, menjadi penting, hal ini dapat dilihat dari berbagai faktor diantaranya: Pertama, bimbingan dan konseling Islam sangat dibutuhkan sebagai upaya melihat perkembangan kejiwaan orang yang dibimbing (konseli) khususnya di tengah manusia modern yang mengalami berbagai kekalutan mental dan stres. Di sini berarti yang ditekankan adalah fungsi kontrol diri atau akhal klien dalam menanggapi segala permasalahan dan kesulitan yang menimpanya. Firman Allah dalm QS Asy-Syams: 7-10:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّيْنَاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿٩﴾  
وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

“dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya). Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.

Dari ayat diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa pada dasarnya Allah mengilhamkan kepada jiwa manusia kepada jalan kefasikan dan ketakwaan. Selanjutnya, akan terlihat apakah klien lebih menampilkan akhlak baik (*ilham taqwa*) atau kecenderungan pada akhlak yang jelek (*ilham fujur*). Kedua, urgensinya bagi kontrol *riyadah* dan *mujahadah*. *Riyadah* yang dimaksudkan di sini adalah latihan kejiwaan dengan mempraktikkan perilaku perilaku baik (*tahalli*) setelah menghilangkan perilaku-perilaku jelek (*takhalli*). Adapun *mujahadah* adalah kesungguhan perjuangan menghilangkan sifat-sifat jelek yang melekat sebelumnya. Oleh karena itu, latihan *riyadah* dan *mujahadah* ketika menghadapi stres menjadi penting dan memerlukan perjuangan yang sungguh-sungguh. Ketiga, urgensinya bagi terapi (penyembuhan) penyakit psikis. Dalam hal ini, upaya penyembuhan yang diberikan kepada konseli disesuaikan dengan kebutuhan dari konseli. Fenomena masyarakat modern yang mengalami berbagai tekanan kejiwaan menjadikan bimbingan dan Konseling Islam sebagai layanan penting dalam

memberikan bantuan spiritual terhadap individu yang mengalami stres akibat akses modernitas yang ditimbulkan.

Dari uraian di atas maka layanan bimbingan konseling Islam memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia, Implementasi manajemen stres dalam bimbingan dan konseling Islam yang terutama menunjuk pada pemikiran Kuhsari dan Mustamir sebagaimana diuraikan dalam bab III adalah berkaitan dengan terapi atas stres yang dialami oleh masyarakat modern, dapat difokuskan pada konselor, konseli dalam bimbingan konseling Islam.

a. Konselor

Konselor dalam proses konseling mempunyai peran sangat penting, yaitu membantu konseli memecahkan masalahnya, karena memang dalam memegang prinsip kemandirian. (Prayitno, 1999: 117) sesuai dengan prinsip ini konseli mempunyai kebebasan untuk menentukan keputusan yang diambil dalam usaha menyelesaikan problem yang dihadapi. Meskipun demikian konselor, sebagai orang yang memberikan pertimbangan terhadap keputusan klien harus memiliki pribadi yang sempurna, sehingga ia dapat seefektif mungkin mengarahkan kliennya. Konselor sebagai pembimbing perlu untuk menjalani ajaran Islam dengan benar, sehingga ia

mempunyai kepribadian berakhlaqul karimah). Selain itu Konselor juga dapat memahami diri sendiri berarti ia mampu mengekang hawa nafsunya, Hamdani Bakran Adz-Dzaky yang menetapkan tiga aspek pokok yang harus dimiliki konselor yaitu, aspek spiritualitas, aspek moral serta aspek keilmuan dan skill. (Hamdani, 1992: 299).

b. Konseli

konseli adalah individu yang datang kepada konselor yang memiliki problem dalam kehidupannya. Dalam hal ini konseli diarahkan oleh konselor agar dapat menggali potensi yang dimiliki untuk menjadi pribadi yang mandiri. biasanya konselor memberikan terapi dalam rangka membantu memecahkan masalah yang dihadapi konseli.

Dengan mengkaji pemikiran Kuhsari dan Mustamir tentang stres, penulis menyimpulkan bahwa tidak sedikit para ahli menaruh perhatian terhadap stres yang dialami manusia, dari hal tersebut dapat ditelusuri berbagai faktor penyebab stres. Meskipun tampak berbeda pendapat, namun esensinya sama bahwa keluarga, lingkungan masyarakat, lingkungan pekerjaan, pergaulan dan agama, merupakan faktor-faktor yang sangat mewarnai eksistensi mental individu. Dari keseluruhan faktor tersebut, peran agama menjadi bagian

paling fundamental dalam aspek preventif maupun kuratif dari stres. Kenyataan inilah yang kerap kali luput dari pengamatan manusia.

Dalam pemikirannya baik Kuhsari dan Mustamir, sama-sama mengemukakan bahwa cara dalam mengatasi stres adalah dengan kembali pada agama. Manusia diciptakan Allah dalam keadaan fitrah atau suci dan cenderung untuk beragama. Namun untuk menguji kesucian tersebut, Allah memunculkan sesuatu yang dapat mengotorinya (kefasikan) baik berupa musibah, kesedihan, kekurangan, kesenangan, kelebihan dan pangkat. Apabila kotoran tersebut dibiarkan maka kefitrahan manusia akan hilang karena tertutupi oleh kefasikan tersebut. Akan tetapi Allah juga menyiapkan sebagai pembersihnya untuk mengembalikan jiwa ke kondisi fitahnya, yakni dengan bertaubat, memurnikan niat untuk melakukan kebaikan dengan menjalankan segala perintah Allah

Bell (dalam Syam, 2007: 20), menyatakan pada abad 21 ini adalah abad kebangkitan agama. Ketika manusia sudah sampai puncak modernitas dengan segala materialisme, membuat spiritualisme rapuh dan kosong. Manusia merasakan gejala dalam batinnya. Untuk mengisi kekosongan tersebut

maka ajaran agama menjadi salah satu pilihan yang mendapat perhatian besar.

Dilihat dari konsep bimbingan dan konseling Islam, maka tujuan Kuhsari dan Mustamir mengajak pembaca untuk mencintai agama maka masuk dalam kategori asas-asas bimbingan dan konseling Islam. hal ini sesuai dengan asas kebahagiaan dunia dan akhirat, yang tujuan akhirnya adalah membantu klien, mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan oleh setiap muslim.

Kebahagiaan akhirat akan tercapai jika manusia dalam kehidupan dunianya selalu mentaati aturan perintah agama. Oleh karena itulah Islam mengajarkan hidup dalam keseimbangan, keselarasan dan keserasian antara kehidupan keduniaan dan keakhiratan agar senantiasa tumbuh dan terpeliharanya jiwa yang sehat di atas ridha illahi. Selain itu penyembuhan stres yang ditawarkan Kuhsari dan Mustamir sesuai dengan asas fitrah bimbingan konseling Islam. Bimbingan dan konseling Islam merupakan bantuan kepada konseli untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya, sehingga segala gerak tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut. Manusia, menurut Islam dilahirkan dalam atau dengan membawa fitrah, yaitu berbagai kemampuan potensial bawaan dan

kecenderungan sebagai Muslim atau beragama Islam. Bimbingan dan konseling membantu konseli untuk mengenal dan memahami fitrahnya itu, atau mengenal kembali fitrahnya tersebut, serta menghayatinya sehingga dengan demikian akan mampu mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.