

BAB II

ACUAN TEORI

A. Kesehatan Mental

1. Defenisi Kesehatan Mental

Gangguan Kesehatan Mental Kesehatan mental didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai “keadaan kesejahteraan mental dan psikologis di mana setiap individu menyadari potensinya sendiri, dan dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan mampu untuk memberikan kontribusi kepada komunitasnya”. Gangguan mental adalah suatu kondisi kesehatan mental seseorang di mana sulit atau bahkan tidak mungkin untuk mengatasi pemikiran, perasaan, atau respons dan dapat mencakup kecemasan, depresi, serta stres dalam hidup yang menyebabkan kurang tidur, sakit kepala, atau gejala fisik lainnya. Kesehatan mental ditentukan oleh berbagai faktor sosial ekonomi, biologis, dan lingkungan (Deloitte, 2022).

Gangguan mental, perilaku, dan perkembangan saraf adalah sindrom yang ditandai dengan gangguan signifikan secara klinis pada kognisi, regulasi emosi, atau perilaku individu yang mencerminkan disfungsi dalam proses psikologis, biologis, atau perkembangan yang mendasari fungsi mental dan perilaku. Gangguan ini biasanya berhubungan dengan distress atau gangguan pada fungsi pribadi, keluarga, sosial, pendidikan, pekerjaan, atau fungsi penting lainnya (Ardiansyah, 2023).

Dalam buku mental Hygiene, Kesehatan mental berkaitan dengan beberapa hal, pertama, bagaimana seseorang memikirkan, merasakan dan

menjalani keseharian dalam kehidupan; kedua, bagaimana seseorang memandang diri sendiri dan orang lain; dan ketiga, bagaimana seseorang mengevaluasi berbagai alternatif solusi dan bagaimana mengambil keputusan terhadap keadaan yang dihadapi (Laka et al., 2023).

Kesehatan mental merujuk pada Kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan (Putri et al., 2022).

2. Tujuan Kesehatan Mental

Sundari (2005:2) Menjelaskan bahwa tujuan kesehatan mental meliputi: (a) mengusahakan agar manusia memiliki kemampuan yang sehat, (b) mengusahakan pencegahan terhadap timbulnya sebab-sebab gangguan mental dan penyakit mental, (c) mengusahakan pencegahan berkembangnya bermacam-macam gangguan mental dan penyakit mental, (d) mengurangi atau mengadakan pertumbuhan terhadap gangguan dan penyakit mental. Tujuan ini akan tercapai bila cara-cara menangani dilakukan kerjasama antara ahli yang berwenang serta kesadaran dan kesediaan masyarakat umumnya. Usaha mencapai tujuan dilakukan secara terencana, tergantung keadaan individu-individu yang ditangani.

Dari uraian mengenai tujuan kesehatan mental di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan kesehatan mental yaitu membangun jiwa untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah Swt, mewujudkan diri menjadi Insan

Kamil, menuntun diri agar terhindar dari gangguan jiwa dan penyakit kejiwaan, oleh karena itu agar terhindar dari hal yang akan merusak diri, maka dekatkanlah diri kepada Tuhan yang maha esa. agar tercapainya tujuan kesehatan mental sebagaimana yang telah diuraikan di atas ada beberapa usaha yang dilakukan diantaranya adalah:

- a. Usaha preventif atau usaha mengadakan pencegahan adalah mengurangi bahkan meniadakan sebab-sebab gangguan dan penyakit mental.
- b. Usaha korektif adalah usaha perbaikan pengembalian keseimbangan terhadap gangguan mental maupun penyakit mental melalui terapi.
- c. Usaha preservatif adalah suatu usaha pemeliharaan penjagaan agar tetap baik keadaan yang sudah seimbang atau keadaan sehat usaha tersebut dapat dilakukan secara serentak maupun sendiri-sendiri (Putri et al., 2022).

3. Jenis – Jenis Gangguan Kesehatan Mental

Pada tahun 2019, 1 dari setiap 8 orang, atau 970 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental, dengan gangguan kecemasan dan depresi yang paling umum (Rachim & Wibowo, 2024). Pada tahun 2020, jumlah orang yang hidup dengan gangguan kecemasan dan depresi meningkat secara signifikan karena pandemi COVID-19 dimana kebijakan Work From Home yang dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental individu (Ardiansyah, 2023). Perkiraan awal menunjukkan peningkatan masing-masing 26% dan 28% untuk gangguan

a. Gangguan Kecemasan

Pada tahun 2019, 301 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan termasuk 58 juta anak-anak dan remaja (WHO, 2022). Gangguan kecemasan ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan serta gangguan perilaku terkait. Gejalanya cukup parah untuk mengakibatkan penderitaan yang signifikan atau gangguan fungsi yang signifikan. Ada beberapa jenis gangguan kecemasan, seperti: gangguan kecemasan umum (ditandai dengan rasa khawatir yang berlebihan), gangguan panik (ditandai dengan serangan panik), gangguan kecemasan sosial (ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan dalam situasi sosial), gangguan kecemasan perpisahan (ditandai dengan ketakutan atau kecemasan yang berlebihan tentang perpisahan dari orang-orang yang kepadanya orang tersebut memiliki ikatan emosional yang dalam), dan lain-lain. Ada pengobatan psikologis yang efektif, dan tergantung pada usia dan tingkat keparahan, pengobatan juga dapat dipertimbangkan (WHO, 2022).

b. Depresi

Pada tahun 2019, 280 juta orang hidup dengan depresi, termasuk 23 juta anak-anak dan remaja (IHME, 2019). Depresi berbeda dari fluktuasi suasana hati yang biasa dan respons emosional jangka pendek terhadap tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Selama episode depresi, orang tersebut mengalami suasana hati yang tertekan (merasa sedih, mudah marah, kosong) atau kehilangan kesenangan atau minat

dalam aktivitas, hampir sepanjang hari, hampir setiap hari, setidaknya selama dua minggu.

Beberapa gejala lain juga muncul, yang mungkin termasuk konsentrasi yang buruk, perasaan bersalah yang berlebihan atau harga diri yang rendah, keputusasaan tentang masa depan, pikiran tentang kematian atau bunuh diri, gangguan tidur, perubahan nafsu makan atau berat badan, dan merasa sangat lelah atau rendah energi. Orang dengan depresi berisiko lebih tinggi untuk bunuh diri. Namun, ada perawatan psikologis yang efektif, dan tergantung pada usia dan tingkat keparahannya, pengobatan juga dapat dipertimbangkan.

c. Gangguan Bipolar

Pada 2019, 40 juta orang mengalami gangguan bipolar (IHME, 2019). Orang dengan gangguan bipolar mengalami episode depresi bergantian dengan periode gejala manik. Selama episode depresi, orang tersebut mengalami suasana hati yang tertekan (merasa sedih, mudah marah, hampa) atau kehilangan kesenangan atau minat dalam aktivitas, hampir sepanjang hari, hampir setiap hari.

Gejala manik mungkin termasuk euforia atau lekas marah, peningkatan aktivitas atau energi, dan gejala lain seperti banyak bicara, pikiran berpacu, peningkatan harga diri, penurunan kebutuhan untuk tidur, distraksi, dan perilaku sembrono impulsif. Orang dengan gangguan bipolar berada pada peningkatan risiko bunuh diri. Namun ada pilihan pengobatan yang efektif termasuk psikoedukasi,

pengurangan stres dan penguatan fungsi sosial, dan pengobatan (WHO, 2022).

d. Gangguan Stress Pasca trauma (PTSD)

Prevalensi PTSD dan gangguan mental lainnya tinggi di lingkungan yang terkena dampak konflik (Charlson et al., 2019). PTSD dapat berkembang setelah terpapar peristiwa atau rangkaian peristiwa yang sangat mengancam atau mengerikan. Ini ditandai dengan semua hal berikut: 1) Mengalami kembali peristiwa traumatis atau peristiwa dimasa sekarang (ingatan yang mengganggu, kilas balik, atau mimpi buruk); 2) Menghindari pikiran dan ingatan tentang peristiwa, atau menghindari aktivitas, situasi, atau orang yang mengingatkan pada peristiwa tersebut; dan 3) persepsi terus-menerus tentang ancaman saat ini yang meningkat. Gejala-gejala ini bertahan setidaknya selama beberapa minggu dan menyebabkan gangguan fungsi yang signifikan (WHO, 2022).

e. Skizofrenia

Skizofrenia mempengaruhi sekitar 24 juta orang atau 1 dari 300 orang di seluruh dunia (IHME, 2019). Orang dengan skizofrenia memiliki harapan hidup 10-20 tahun di bawah populasi umum. Skizofrenia adalah gangguan jiwa yang dikenali dengan adanya penyimpangan yang sangat dasar dan terdapat perbedaan dari pikiran, disertai dengan adanya ekspresi perasaan yang tidak normal (Kusumawaty, Yunike, Cahyati, et al., 2022).

Gejala skizofrenia mungkin termasuk delusi yang terus-menerus, halusinasi, pemikiran yang tidak teratur, perilaku yang sangat tidak teratur, atau agitasi yang ekstrim. Orang dengan skizofrenia mungkin mengalami kesulitan terus-menerus dengan fungsi kognitif mereka. Namun, ada berbagai pilihan pengobatan yang efektif, termasuk pengobatan, psikoedukasi, intervensi keluarga, dan rehabilitasi psikososial (WHO, 2022).

f. Gangguan Makan (Eating Disorder)

Pada tahun 2019, 14 juta orang mengalami gangguan makan termasuk hampir 3 juta anak dan remaja (IHME, 2019). Gangguan makan, seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa, melibatkan pola makan yang tidak normal dan keasyikan dengan makanan serta masalah berat badan dan bentuk tubuh yang menonjol. Gejala atau perilaku mengakibatkan risiko atau kerusakan yang signifikan terhadap kesehatan, tekanan yang signifikan, atau gangguan fungsi yang signifikan. Anoreksia nervosa sering terjadi pada masa remaja atau awal masa dewasa dan berhubungan dengan kematian dini akibat komplikasi medis atau bunuh diri. Individu dengan bulimia nervosa berada pada peningkatan risiko yang signifikan untuk penggunaan zat, bunuh diri, dan komplikasi kesehatan. Ada pilihan pengobatan yang efektif, termasuk pengobatan berbasis keluarga dan terapi berbasis kognitif (WHO, 2022).

g. Gangguan Perilaku

Perilaku yang mengganggu dan gangguan dissosial 40 juta orang, termasuk anak-anak dan remaja, hidup dengan gangguan perilaku-dissosial pada tahun 2019 (IHME, 2019). Gangguan ini, juga dikenal sebagai gangguan perilaku, adalah salah satu dari dua gangguan perilaku dan dissosial, yang lainnya adalah gangguan pemberontak oposisi.

Perilaku mengganggu dan gangguan dissosial dicirikan oleh masalah perilaku yang terus-menerus seperti terus-menerus menentang atau tidak patuh terhadap perilaku yang terus-menerus melanggar hak-hak dasar orang lain atau norma, aturan, atau hukum masyarakat yang sesuai dengan usia. Timbulnya gangguan yang mengganggu dan dissosial, umumnya, meski tidak selalu, selama masa kanak-kanak. Perawatan psikologis yang efektif ada, seringkali melibatkan orang tua, pengasuh, dan guru, pemecahan masalah kognitif atau pelatihan keterampilan social (WHO, 2022a).

h. Gangguan Perkembangan Saraf

Gangguan perkembangan saraf adalah gangguan perilaku dan kognitif yang muncul selama periode perkembangan, dan melibatkan kesulitan yang signifikan dalam perolehan dan pelaksanaan fungsi intelektual, motorik, bahasa, atau sosial tertentu (Ardiansyah, 2023).

3 Ciri-Ciri Mental Yang Sehat Menurut Islam

Menurut Zakiyah Daradjat, manusia memiliki dua kebutuhan pokok, yaitu:

Pertama, kebutuhan primer yaitu kebutuhan jasmaniah: makan, minum, seks (didapat secara fitrah tanpa dipelajari). *Kedua*, kebutuhan sekunder atau kebutuhan rohaniyah yaitu jiwa sosial (kebutuhan yang hanya terdapat pada manusia dan sudah dirasakan sejak kecil). Kebutuhan sekunder dijabarkan kepada enam macam, yaitu kebutuhan akan rasa kasih sayang, rasa aman, rasa harga diri, rasa bebas, rasa sukses, dan rasa ingintahu. Selain bermacam kebutuhan, masih ada lagi yang perlu dipenuhi yaitu kebutuhan akan agama. Oleh karena itu, manusia dapat menyelesaikan berbagai persoalan masalah melalui pendekatan agama. Karena agama islam dengan pedoman pada Al-Qur'an dan Hadits memberikan tuntunan dalam beribadah kepada Allah Swt. Dan bermu'amalah kepada lingkungan.

Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir menyatakan tanda-tanda Kesehatan mental adalah adanya perasaan cinta. Cinta dianggap sebagai tanda Kesehatan mental sebab cinta menunjukkan diri positif, cinta mendorong individu untuk hidup berdamai, rukun dan saling menyayangi.

Menurut Usman Najati Kesehatan mental ditandai dengan ketenangan jiwa, akhlak mulia, Kesehatan dan kekuatan badan, memenuhi kebutuhan dasar dengan cara yang halal, memenuhi kebutuhan spiritual dengan berpegang teguh pada akidah, mendekatkan diri kepada Allah Swt dengan menjalankan ibadah dan melakukan amal shaleh, dan menjauhkan diri dari segala keburukan yang dapat menyebabkan Allah Swt murka.

Di dalam Al-Qur'an jiwa yang sehat ditandai dengan sikap *siddiq* (jujur), *amanah* (dipercaya), *fatimah* (cerdas), dan *tablig* (menyampaikan). Ciri *pertama* adalah jujur. Allah berfirman tentang orang yang jujur sebagai

hamba Allah yang taat dalam Q.S al-Ahzab ayat 24 yang berbunyi:

لِيَجْزِيَ اللَّهُ الصَّادِقِينَ بِصِدْقِهِمْ وَيُعَذِّبَ الْمُنَافِقِينَ إِنْ شَاءَ أَوْ يَتُوبَ عَلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا

Artinya: “supaya Allah memberikan balasan kepada orang-orang yang benar itu karena kebenarannya, dan menyiksa orang munafik jika dikehendaki-Nya, atau menerima taubat mereka. Sesungguhnya Allah maha pengampun lagi maha penyayang”.

Ciri *kedua* pribadi yang sehat adalah pribadi yang dapat memelihara amanah, menyampaikannya atau melaksanakannya. Sebagaimana Allah berfirman dalam Q.S al-Ma’arij ayat 32 berbunyi:

وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمْتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رُءُوفٌ

Artinya: “Dan orang-orang yang memelihara amanat yang dipikulnya dan janji-janjinya”.

Ciri ketiga fatanah (cerdas). Cerdas secara intelektual (IQ),cerdas secara emosional (EQ), dan cerdas secara spiritual (SQ) dalam perimbangannya yang tinggi. Lebih tepat dikatakan IQ-EQ-SQ berkembang secara terintegrasi, pribadi yang sehat meningkatkan derajat karirnya karena ilmu dan kompetensinya. Sebagaimana Allah berfirman dalam Q.S al-Baqarah (2:129) berbunyi:

رَبَّنَا وَابْعَثْ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِكَ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ
وَيُزَكِّيهِمْ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

Artinya: “ya tuhan kami, berikanlah kepada kami seorang rasul dari kalangan mereka sendiri yang akan membacakan kepada mereka ayat-ayat Engkau, mengajarkan kepada mereka kitab dan hikmah, dan menyucikan mereka. Sesungguhnya Engkaulah yang maha perkasa lagi maha bijaksana”.

Ini merupakan doa Ibrahim dan Ismail. Dan yang dimaksud dalam ayat ini adalah Muhammad shallallahu ‘alaihi wasallam yang telah diutus kepada umatnya, sebagaimana Allah Ta’ala berfirman dalam Surah Al-Jumua ayat 2 yang artinya: “Dia-lah yang mengutus kepada kaum yang buta huruf seorang rasul dari kalangan mereka sendiri.” Namun demikian, hal itu tidak menafikan bahwa Nabi Muhammad shallallahu ‘alaihi wasallam juga diutus kepada orang-orang berkulit merah atau hitam, sebagaimana firman-Nya dalam Surah Al-A’raaf ayat 158 yang artinya: “Katakanlah: ‘Wahai sekalian manusia, sesungguhnya aku adalah rasul Allah bagi kalian semua.’” Dan inilah doa yang dipanjatkan oleh Ibrahim dan Ismail ‘alaihimas-salam sebagaimana diberitahukan Allah Ta’ala mengenai hamba-hamba-Nya yang bertakwa dan beriman melalui firman-Nya dalam Surah Al-Furqan ayat 74 yang artinya: “Dan orang-orang yang berkata, "Ya Tuhan kami, anugerahkan lah kepada kami istri-istri kami dan keturunan kami sebagai penyenang hati (kami), dan jadikanlah kami imam

bagi orang-orang yang bertakwa.” Hal ini sangat dianjurkan secara syariat, karena di antara kesempurnaan cinta pada ibadah kepada Allah Ta’ala adalah keinginan agar keturunannya juga beribadah kepada Allah Ta’ala semata dengan tidak menyekutukan-Nya dengan sesuatu apapun. Oleh karena itu Allah Ta’ala berfirman kepada Ibrahim dalam Surah Al-Baqarah ayat 124 dan Surah Ibrahim ayat 35. Dan dalam hadis yang diriwayatkan dari Abu Hurairah, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda:

”إِذَا مَاتَ ابْنُ آدَمَ انْقَطَعَ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثٍ: صَدَقَةٌ جَارِيَةٍ، أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ، أَوْ وَالدِّ
صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ”

Artinya: “Apabila anak Adam meninggal dunia, maka terputuslah amal perbuatannya kecuali tiga perkara, yaitu sedekah jariyah, atau ilmu yang bermanfaat, atau anak saleh yang mendoakannya.”

(HR. Muslim: 1631)

Allah Ta’ala mengabarkan tentang kesempurnaan doa Ibrahim untuk penduduk Tanah Haram (Mekkah), di mana Ibrahim memohon agar Allah Ta’ala mengutus kepada mereka seorang Rasul yang berasal dari kalangan mereka sendiri, yaitu dari keturunan Ibrahim. Doa mustajab ini sesuai dengan takdir Allah Ta’ala yang telah ditetapkan yakni penunjukan Muhammad shallallahu ‘alaihi wasallam sebagai Rasul kepada orang-orang yang buta huruf dan juga kepada umat manusia secara keseluruhan serta bangsa jin. Sebagaimana diriwayatkan dari ‘Irbadh bin Sariyah bahwa Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda:

النَّبِيِّنَ، وَإِنَّ آدَمَ لَمُنْجَدِلٌ فِي طِينَتِهِ، وَسَأُنَبِّئُكُمْ بِأَوَّلِ ذَلِكَ، دَعْوَةٌ " إني عند الله لخاتم
أبي إبراهيم، وبشارة عيسى بي، ورؤيا أمي التي رأت، وكذلك أمهات النبيين يرين "

Artinya: "Sesungguhnya aku di sisi Allah benar-benar tercatat sebagai penutup para nabi, sedangkan Adam benar-benar masih berupa tanah liat. Dan aku akan menceritakan kepada kalian awal mula dari hal tersebut, yaitu doa ayahku Ibrahim, berita gembira Isa mengenaiku, dan impian diriku yang pernah dilihat oleh ibuku, demikian pula ibu-ibu para nabi semua melihatnya." (HR. Imam Ahmad: 4/127)

Juga hadis yang diriwayatkan oleh Luqman bin Amir, ia menceritakan pernah mendengar Abu Umamah pernah bertanya kepada Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam:

قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، مَا كَانَ أَوَّلَ بَدْءِ أَمْرِكَ؟ قَالَ: "دَعْوَةُ أَبِي إِبْرَاهِيمَ، وَبُشْرَى
عِيسَى بِي، وَرَأَتْ أُمِّي أَنَّهُ خَرَجَ مِنْهَا نُورٌ أَضَاءَتْ لَهُ قُصُورَ الشَّامِ"

Artinya: "Aku bertanya, "Wahai Rasulullah, apakah permulaan dari kejadianmu?" Rasulullah menjawab, "Doa ayahku Ibrahim, berita gembira Isa mengenaiku, dan ibuku melihat dalam mimpinya telah keluar dari tubuhnya suatu nur yang cahayanya dapat menerangi gedung-gedung negeri Syam." (HR. Imam Ahmad: 5/262).

Hadis ini bermaksud, orang yang pertama kali menyebut dan mempublikasikan dirinya di tengah-tengah umat manusia adalah Ibrahim

alaihi as-salam dan nama beliau masih terus disebut-sebut dan populer di tengah-tengah orang banyak, hingga Nabi Bani Israil, yaitu Isa putra Maryam pun menyebut dengan jelas namanya, yaitu ketika Isa berdiri di hadapan Bani Israil seraya berpidato, sebagaimana firman-Nya dalam Surah Ash-Shaff ayat 6 yang artinya: “Sesungguhnya aku adalah utusan Allah kepada kalian, membenarkan kitab (yang turun) sebelumku —yaitu Taurat— dan memberi kabar gembira dengan (datangnya) seorang rasul yang akan datang sesudahku, yang namanya Ahmad (Muhammad).” Oleh karena itu dalam hadis di atas, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam menyebutkan dalam sabdanya: “Doa bapakku Ibrahim dan berita gembira yang disampaikan Isa putra Maryam.”

Ciri *keempat* tabligh yaitu menyampaikan ajaran ilahi dan mengajak ke jalan tuhan (nilai-nilai keutuhan, etika, kehalusan dan kebenaran pada umumnya). Ummat yang terbaik diidentifikasi dari kepeduliannya pada kondisi lingkungan masyarakat yakni dengan upayanya untuk mengajak dan menyebar kebajikan dan mencegah kemungkaran. Allah berfirman tentang hubungan kecerdasan dengan jiwa yang sehat dalam Q.S al-Ahzab ayat 39:

الَّذِينَ يُبَلِّغُونَ رِسَالَاتِ اللَّهِ وَيَخْشَوْنَهُ وَلَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ

حَسِيبًا

Artinya: “orang-orang yang menyampaikan risalah Allah dan mereka (hanya) takut kepada-Nya dan mereka tiada merasa takut kepada seorangpun selain kepada Allah. Dan cukuplah Allah sebagai pembuat perhitungan. Allah

SwT. memuji mereka yang disebutkan dalam firman-Nya: (yaitu) *orang-orang yang menyampaikan risalah-risalah Allah*. (Al-Ahzab: 39) kepada makhluk-Nya dan menunaikan semua yang dipercayakan kepada mereka.

Mereka hanya takut kepada Allah, dan tidak takut kepada seorang pun selain Dia. Oleh karena itu, maka tiada kekuasaan seorang pun yang dapat mencegah mereka dari menyampaikan risalah-risalah Allah Swt.

وَكَفَى بِاللَّهِ حَسِيبًا

Artinya: Dan cukuplah Allah sebagai Pembuat Perhitungan. (Al-Ahzab: 39)

Artinya cukuplah Allah sebagai Penolong dan Pembantu. Dan penghulu manusia dalam menjalankan misi kedudukan ini, bahkan dalam semua kedudukan, adalah Muhammad Rasulullah Saw. Karena sesungguhnya dia telah menunaikan risalah ini dan menyampaikannya kepada semua penduduk belahan timur dan belahan barat, hingga kepada semua Bani Adam. Allah telah memenangkan kalimah-Nya, agama-Nya, dan syariatNya atas semua agama dan semua syariat. (Jannah, 2015)

B. Defenisi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Bimbingan merupakan sebuah istilah yang sudah umum digunakan dalam dunia pendidikan. Bimbingan pada dasarnya merupakan upaya bantuan untuk membantu individu mencapai perkembangan yang optimal. Selain itu bimbingan yang lebih luas adalah (1) suatu proses hubungan pribadi yang bersifat dinamis, yang dimaksudkan untuk mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang; (2) suatu bentuk bantuan yang sistematis (selain mengajar) kepada murid, atau orang lain untuk menolong, menilai kemampuan dan kecenderungan mereka dan menggunakan informasi itu secara efektif dalam

kehidupan sehari-hari; (3) perbuatan atau teknik yang dilakukan untuk menuntun murid terhadap suatu kondisi lingkungan yang membuat dirinya sadar tentang kebutuhan dasar, mengenal kebutuhan itu, dan mengambil langkah-langkah untuk memuaskan dirinya.

Prayitno mengemukakan arti dari konseling sebagai berikut; konseling merupakan suatu jenis layanan yang merupakan hubungan terpadu dari bimbingan. Konseling dapat dicitakan sebagai hubungan timbal balik antara dua individu, dimana yang seorang (yaitu konselor). Berusaha membantu yang lain (yaitu konseli) untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada waktu yang akan datang (Tarmizi, 2018).

Pendidikan dari sudut kepentingan, kebutuhan dan keunikan jiwa manusia secara individual. Dari sudut pandang ini, pendidikan dapat diartikan sebagai upaya menggali, menumbuhkan, mengarahkan dan mengembangkan potensi jiwa manusia agar dapat dicapai dan diwujudkan-nyatakan, diperlihatkan, diekspresikan dalam bentuk pikiran, ucapan dan perilaku, sehingga potensi tersebut menjadi aktual dan menolong dirinya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sebagai khalifah di muka bumi dalam bentuk melaksanakan tugas-tugas di berbagai bidang kehidupan: sosial, ekonomi, politik, pendidikan, kesehatan, agama, budaya, dan lain-lain sebagainya. Definisi pendidikan yang demikian itu terlihat sejalan dengan teori disiplin mental sebagaimana dijumpai pada psikologi daya. Menurut beberapa kumpulan dari teori disiplin mental,

maka dari sejak kelahirannya atau secara hereditas, setiap orang (peserta didik) telah memiliki potensi-potensi tertentu (Nata, 2018)

Menurut Ibn Jabir, Islam berarti tunduk dengan kerendahan hati dan khusyuk. Tunduk dengan kerendahan hati yang dimaksud adalah bersaksi dan meyakini bahwa Islam sebagai agama yang diturunkan oleh Allah Swt. Kepada seluruh umat manusia melalui Nabi Muhammad Saw. Mengajarkan kebaikan, keselamatan, kesejahteraan untuk seluruh alam dan bersaksi bahwa Allah adalah satu-satunya dzat yang ditaati dan disembah. Secara terminologis, Ibn Rajab merumuskan pengertian Islam yakni: Islam ialah penyerahan, kepatuhan dan ketundukan manusia kepada Allah Swt. Hal tersebut diwujudkan dalam bentuk perbuatan (Tarmizi, 2018)

C. Fungsi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Pembagian fungsi konseling Islami (fungsi umum dan fungsi khusus), pada hakikatnya menegaskan bahwa fungsi konseling Islami secara umum adalah mengembangkan manusia menuju pribadi yang utuh, sedangkan fungsi khusus menunjukkan eksistensi manusia memiliki latar belakang berbeda-beda dari segi ruang dan waktu sehingga fungsi yang diharapkan juga memiliki kekhasan disesuaikan dengan kondisi orang yang dibantu. Rumusan yang luas tentang fungsi konseling Islami antara lain:

1. Fungsi Pencegahan

Fungsi pencegahan (preventif) adalah usaha untuk menghindari segala sesuatu yang tidak baik atau menjauhkan diri dari larangan Allah. Fungsi pencegahan diharapkan dapat membantu peserta didik/konseli tidak

mengalami masalah dalam kehidupannya. Ajaran islam sangat menganjurkan manusia untuk berjaga diri sebelum terjerumus pada masalah yang dianggap dzolim.

2. Fungsi Pengembangan

Pengembangan yaitu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli melalui pembangunan jejaring yang bersifat kolaboratif. Dengan fungsi ini diharapkan konseli yang dibimbing dapat meningkatkan prestasinya atau bakat yang dimiliki.

3. Fungsi Penyaluran

Fungsi penyaluran dapat diartikan sebagai usaha membantu konseli merencanakan pendidikan, pekerjaan dan karir masa depan, termasuk juga memilih program peminatan, yang sesuai dengan kemampuan, minat bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadiannya. Fungsi penyaluran merupakan fungsi yang mengarahkan konseli kepada sesuatu perbuatan yang baik atau menyesuaikan dengan bakat dan potensinya. Dalam hal ini fungsi penyaluran dapat dicontohkan dalam tugas yang diberikan Allah swt. kepada kaum mu'minin agar dilaksanakan dan ditaati yang merupakan rahmat dan mudah dilaksanakan sehingga hanya membebani mereka hal-hal yang sesuai dengan kemampuan mereka.

4. Fungsi Perbaikan

Perbaikan dan penyembuhan yaitu membantu peserta didik/konseli yang bermasalah agar dapat memperbaiki kekeliruan berfikir, berperasaan,

berkehendak, dan bertindak. Konselor atau guru bimbingan dan konseling memberikan perlakuan terhadap konseli supaya memiliki pola pikir yang rasional dan memiliki perasaan yang tepat, sehingga konseli berkehendak merencanakan dan melaksanakan tindakan yang produktif dan normatif. Fungsi perbaikan yaitu mengatasi suatu perbuatan yang sudah terlanjur dilakukan dan perbaikannya juga harus dihubungkan dengan Al-Quran. Dalam hal ini fungsi perbaikan dapat contohkan dalam upaya seseorang agar tidak berputus asa dengan segala upayanya. Seorang harus dapat mengembangkan sikap optimis dan menghindari pesimis di dalam menghadapi permasalahan (Tarmizi, 2018)

D. Tujuan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Adz-Dzaky adalah sebagai berikut: pertama, yaitu untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, Kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental, jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (muthmainnah) bersikap lapang dada (radhiyah), dan mendapatkan pencerahan taufiq hidayah Tuhannya (mardhiyah). Kedua, yaitu untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya. Ketiga, yaitu untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong, dan rasa kasih sayang (Tarmizi, 2018).

E. Manfaat Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Menurut Tohari Musnawar manfaat konseling islami tidak berbeda dengan manfaat pendidikan islam, ia menyebutkan manfaat konseling islami terdiri dari beberapa manfaat yaitu diantaranya adalah: 1, manfaat preventif atau pencegahan, yakni mencegah timbulnya masalah pada seseorang, 2, manfaat kuratif atau korektif, yakni memecahkan atau menanggulangi masalah yang sedang dihadapi seseorang, 3, manfaat preservative, yakni membantu individu agar situasi dan kondisi yang semula baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama, dan 4, manfaat developmental atau pengembangan situasi dan kondisi yang lebih baik agar tetap baik atau menjadi baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya (Tarmizi, 2018)

F. Jenis-Jenis Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Jenis-Jenis yang ada dalam Bimbingan Konseling Pendidikan Islam adalah:

1. Masalah

Masalah yaitu suatu yang menghambat, merintang, menghalangi, mempersulit dalam usaha untuk mencapai tujuan. Hal yang itu perlu ditangani oleh konselor bersama-sama dengan konseli. Masalah-masalah yang harus ditangani atau obyek kajian dalam bimbingan dan konseling pendidikan islam menurut Bimo Walgito adalah: A, masalah yang berkaitan dengan jasmani, meliputi: masalah Kesehatan dan masalah kurang sehat atau jasmani kurang sehat. B, masalah yang berkaitan dengan psikologis, meliputi: masalah intelegensi, masalah bakat, dan masalah emosi. C,

masalah keluarga, menyangkut: masalah keteladanan orang tua, masalah hubungan orang tua dan anak, masalah pendidikan orang tua terhadap anak, masalah keadaan ekonomi keluarga dan masalah suasana tempat tinggal. D, masalah kemasyarakatan meliputi: masalah norma, masalah sosialisasi dan adaptasi, masalah akulturasi dan masalah kerja. E, masalah lingkungan yang berarti fisik, masalah lingkungan organisasi, masalah lingkungan keagamaan dan lain-lain.

2. Obyek Bimbingan Konseling pendidikan Islam

Obyek bimbingan konseling pendidikan Islam adalah orang yang menerima atau sasaran dari kegiatan bimbingan konseling dalam hal ini disebut dengan konseli. Konseli adalah orang yang sedang menghadapi masalah karena dia sendiri tidak mampu dalam menyelesaikan masalahnya. Menurut Imam Sayuti di dalam bukunya “pokok-pokok bahasan tentang bimbingan dan penyuluhan agama sebagai Teknik dakwah”, konseli atau subyek bimbingan konseling islam adalah individu yang mempunyai masalah yang memerlukan bantuan bimbingan dan konseling.

3. Subyek Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (Konselor)

Adapun subyek bimbingan konseling pendidikan islam di sini adalah orang yang melaksanakan kegiatan bimbingan konseling yaitu konselor. Konselor adalah orang yang bersedia dengan sepenuh hati membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya berdasarkan pada keterampilan dan pengetahuan yang dimilikinya. Latipun menyatakan bahwa konselor adalah orang yang amat bermakna bagi konseli, konselor

menerima apa adanya dan bersedia sepenuh hati membantu konseli mengatasi masalahnya di saat yang amat kritis sekalipun dalam upaya menyelamatkan konseli dari keadaan yang tidak menguntungkan baik untuk jangka pendek dan utamanya jangka Panjang dalam kehidupan yang terus berubah. Konselor adalah seseorang yang memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan yang tidak bisa diatasi tanpa bantuan orang lain (Tarmizi, 2018).

G. Peran Guru Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Peran dalam pengertiannya disini secara etimologis merupakan suatu bagian yang memegang peranan atau bertindak terhadap terjadinya suatu peristiwa. Sedangkan menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah seperangkat tingkah yang diharapkan dimiliki oleh orang yang berkedudukan di masyarakat.

(Tohirin,2013) peran guru Bk dalam hal ini adalah mengerahkan segala upaya sebagai tenaga konselor untuk mencapai sasaran yang diinginkan siswa dan mengatasi kesulitan-kesulitan yang mengganggu perkembangan atau optimalisasi individu serta meningkatkan potensi diri. (Lahmuddin,2011). Oleh karna itu, konselor hendaknya memperhatikan tugas dan perannya dalam proses konseling, sebagai berikut.

- 1) Konselor hendaknya mempunyai sifat empati terhadap klien, dan konselor berfungsi sebagai fasilitator bagi perkembangan klien.
- 2) Konselor haruslah berusaha mewujudkan suasana yang sesuai dan memberikan motivasi kepada klien, sehingga klien merasa seakan-akan ia bebas dari masalahnya

- 3) Konselor harus memberi keyakinan kepada klien bahwa ia tidak banyak berbeda dengan klien lainnya, termasuk memberi suatu keyakinan kepada klien bahwa manusia pada dasarnya pernah salah dan berbuat kesalahan. Untuk itu konselor harus mampu bersikap dan bertingkah laku multi peran sehingga terwujud hubungan yang harmonis, terbuka kerja sama yang baik.
- 4) Konselor tidak menyelesaikan masalah siswa secara langsung, karena tugasnya hanyalah memberikan arahan dan bimbingan, bahkan cara menolong klien secara langsung dan keseluruhan sangat bertentangan dengan pendekatan pemusatan klien.

Peran guru pembimbing dalam pendidikan juga dikemukakan oleh prayitno, bahwa melalui kegiatan dan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh guru pembimbing diharapkan siswa dapat mencapai “tri sukses”, yaitu sukses akademis, sukses persiapan karir serta sukses dalam hubungan bermasyarakat. Secara rinci peran bimbingan dan konseling pendidikan islam antara lain:

- 1) Membantu individu mengenal dirinya sendiri dengan lebih baik mengetahui kemungkinan yang tersedia baginya. Siswa yang telah mendapat bimbingan dari guru bimbingan dan konseling di sekolah diharapkan dapat memahami kelemahan dan kekuatan yang ada dalam dirinya, serta kesempatan dan tantangan yang ada diluar dirinya. Pada dasarnya melalui bimbingan dan konseling pendidikan islam diharapkan individu mampu mencapai tingkat kedewasaan dan kepribadian yang utuh dan penuh seperti yang diharapkan, sehingga individu tidak

memiliki kepribadian yang terpecah lagi dan mampu mengintegrasikan diri dalam segala aspek kehidupan secara utuh, selaras, serasi dan seimbang.

- 2) Membantu individu menyusun suatu rencana yang baik dalam mencapai tujuan tertentu. Konselor sekolah mengkoordinasikan kegiatan secara sistematis dan berkelanjutan serta dirancang untuk membantu siswa secara individual dalam menetapkan tujuan pribadi dan mengembangkan rencana mereka di masa depan. Konselor sekolah mengkoordinasikan kegiatan bantuan bagi seluruh rencana siswa, mengawasi dan menangani proses belajar siswa termasuk menemukan kompetensi dalam area akademis, karir dan perkembangan pribadi-sosialnya. Konselor sekolah membantu siswa membuat pilihan dari sekolah ke sekolah, sekolah ke pekerjaan maupun sekolah ke pendidikan tinggi atau karir setelah mereka lulus dari suatu sekolah.
- 3) Membantu individu memecahkan masalah (termasuk masalah-masalah pribadi, sosial dan pengenalan). Walau mungkin masalah yang dihadapi siswa terlihat sejenis atau sama tetap saja tidak bisa samakan dalam penyelesaiannya. Cara apapun yang akan dipakai untuk mengatasi masalah haruslah disesuaikan dengan pribadi siswa dan menghargai hal yang terkait dengannya. Tidak ada suatu cara apapun yang ampuh untuk menyelesaikan masalah semua siswa dan semua masalah. Masalah yang tampaknya sama setelah dikaji secara mendalam mungkin ternyata hakekatnya berbeda, sehingga diperlukan cara yang berbeda untuk mengatasinya.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa peran bimbingan dan konseling pendidikan islam memiliki peran penting dalam dunia pendidikan baik di sekolah maupun di tempat lainnya. Peran bimbingan dan konseling pendidikan islam juga memiliki tugas, fungsi dan juga peran dalam mendukung pendidikan siswa. Peran bimbingan dan konseling pendidikan islam membantu siswa dalam memecahkan masalah, memahami diri, menerima diri mengenal lingkungan sekitar, merealisasikan secara bebas dan bertanggung jawab serta membantu siswa dalam mengambil keputusan. Oleh karena itu keberadaan bimbingan dan konseling pendidikan islam sangat penting dalam dunia pendidikan agar tercapainya tujuan dari pendidikan.