

URGENSI BIMBINGAN KONSELING ISLAM DALAM MEMBENTUK MENTAL YANG SEHAT

Maslina Daulay

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan,

(E-mail: maslina.daulay@gmail.com)

Abstract

The counseling guidance of Islam needs to be understood by every individual. If one can understand and can be applied the meaning of counseling guidance of Islam in his life, then someone has been able to reduce mental disorders experienced, so that the ultimate goal of the counseling guidance of Islam is to get happiness in the world and happiness in the hereafter. The counseling guidance of Islam can form a person free from the symptoms of psychiatric disorders, strive to meet environmental guidance without reducing self-esteem, can enable the potential psychological qualities that are typical of human beings, and apply religious guidance in life.

Keyword: Religious Guidance, Mental Disorder

Abstrak

Bimbingan konseling Islam perlu dipahami oleh setiap individu. Jika seseorang dapat memahami dan dapat menerapkan makna bimbingan konseling Islam dalam hidupnya, maka seseorang telah mampu mengurangi gangguan mental yang dialami, sehingga tujuan akhir dari bimbingan konseling Islam adalah untuk mendapatkan kebahagiaan di dunia dan kebahagiaan di akhirat. Bimbingan konseling Islam dapat membentuk seseorang yang bebas dari gejala gangguan kejiwaan, berusaha untuk memenuhi bimbingan lingkungan tanpa mengurangi harga diri, dapat mengaktifkan kualitas psikologis potensial yang khas dari manusia, dan menerapkan pedoman agama dalam kehidupan.

Kata kunci: Bimbingan Agama, Gangguan Mental

A. Pendahuluan

Bimbingan dan konseling sangat penting dipahami dalam rangka pengembangan potensi setiap individu. Bagi individu yang memahami bimbingan dan konseling akan merasakan dan menemukan jati dirinya sebagai manusia ciptaan Allah di muka bumi ini, manusia dituntut untuk berusaha sekuat tenaga mengatasi hidup dan persoalannya, ia harus kuat dalam imannya tegar pula dalam sikap dan tingkah laku, agar berhasil membawa tugas Ilahianya yang melekat pada dirinya secara utuh. Hanya saja sebagai manusia sering tertarik oleh kebahagiaan yang dekat dicapai dan mudah diraih dengan kurang mempertimbangkan dengan pikiran yang sehat.

Bimbingan dan konseling Islam yang merupakan disiplin ilmu yang membawa proses pemberian bantuan kepada seseorang atau sekelompok orang dalam bentuk bersemuka (*face to face*) antara seorang yang pakar dalam psikologi konseling (konselor) dan digunakan dan seorang yang lain kemana ditujukan konseling itu (klien). Disitu digunakan teknik dan metode teknikal dan profesional yang bertujuan menolong klien untuk menyelesaikan masalahnya dengan menghadapi masalah itu dengan metode penyelesaian yang langsung, menolong memahami dirinya, memahami kemampuan minatnya, menggalakkan untuk menerima untuk menerima takdir yang diberi Allah kepadanya.

Setiap manusia merasakan ada masalah, setaip masalah mesti ada jalan keluarnya dengan cara menggunakan jiwa yang sehat atau mental yang sehat. Membangun manusia memiliki kesehatan jiwa atau mental yang sehat, pertama harus sehat pikiran, terhindar dari gangguan jiwa, kedua harus sehat jasmani artinya anggota badan ini akan sehat yang diarahkan pikiran untuk menjaga tetap bersih, memakan makanan yang baik lagi halal dan seterusnya

B. Landasar Teoritis Pengertian Urgensi

Urgensi jika dilihat dari bahasa Latin "*urgere*" yaitu (kata kerja) yang berarti mendorong. Jika dilihat dari bahasa Inggris bernama "*urgent*" (kata sifat) dan dalam bahasa Indonesia "urgensi" (kata benda). Istilah urgensi merujuk pada sesuatu yang mendorong kita, yang memaksa kita untuk diselesaikan. Dengan demikian mengandaikan ada suatu masalah dan harus segera ditindaklanjuti. Urgensi yaitu kata dasar dari "urgen" mendapat akhiran "i" yang berarti sesuatu

yang jadi bagian atau yang memegang pimpinan yang terutama atau unsur yang penting.¹ Keurgenan bimbingan konseling Islam dapat diprediksikan akan lebih efektif dibandingkan dengan pendekatan yang sekular- hedonistik. Menghadapi era globalisasi dalam lingkup internasional yang membawa dampak pembaharuan dan kebudayaan antar bangsa serta menghadapi kemajuan zaman, jelas akan membawa perubahan nilai-nilai dan norma-norma yang bisa membingungkan, meresahkan dan menimbulkan proplem kehidupan yang pelik.

Memang dalam masalah-masalah itu Allah berfirman SWT dalam QS. Al-Balad: 4 yaitu:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ ؕ

“Sesungguhnya kami Telah menciptakan manusia berada dalam susah payah.”

Bahwa menghadapi kesukaran hidup dalam anggapan orang Barat cukup dengan badan sehat, mental sehat, dan rasio aktif-dinamis. Tetapi kenyataan berkata lain. Setelah sampai pada kondisi puncaknya ternyata mereka merasa kehilangan sesuatu yang menjadikan kehidupannya hampa. Mereka sadar bahwa budaya yang glamour yang germerlapan itu hanya kenikmatan sesaat, kenikmatan semu, kenikmatan yang membawa proplem semakin canggih. Disana angka kejahatan, angka neurosis, penyakit AIDS semakin meningkat. Mereka kehilangan suatu faktor yang sangat penting dalam budaya hidupnya yaitu faktor sakinah.

Disinilah letak penting dan urgensinya panggilan konsep bimbingan dan konseling Islam yaitu suatu layanan yang tidak hanya mengupayakan mental yang sehat dan hidup yang sejahtera, melainkan dapat mununtun kearah yang hidup yang “sakinah” bathin merasa tenang dan tentram karena selalu rasa dekat dengan Tuhan. Faktor “sakinah” yang disebabkan oleh rasa dekat dengan Tuhan inilah yang tidak dijumpai pada konsep bimbingan dan konseling model Barat.²

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

¹ Astia Pamungkas, Pengertian Esensi dan Urgensi, artikel, diakses tanggal 11 JMei 2018

² Tohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: UII Press, 1992), hlm.xi-xii

Secara Etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari kata “*Guidance*” berasal dari kata kerja “*to guide*” yang mempunyai arti “menunjukkan, membimbing, menuntun, ataupun membantu”. Sesuai dengan istilahnya maka bimbingan dapat diartikan sebagai suatu bantuan atau tuntunan. Namun, meskipun demikian tidak berarti semua bentuk bantuan atau tuntunan adalah bimbingan.³ Bimbingan adalah merupakan proses pemberian bantuan yang terus menerus dari seseorang pembimbing yang telah dipersiapkan kepada individu yang membutuhkan dalam rangka mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya secara optimal dengan menggunakan berbagai macam media dan teknik bimbingan dalam suasana asuhan yang normatif agar tercapai kemandirian sehingga individu dapat bermanfaat baik bagi dirinya sendiri maupun lingkungan.

Definisi bimbingan Islam juga terdapat beberapa orang pakar yang mencoba memberikan pengertiannya, diantaranya Musnamar, beliau mendefinisikan bimbingan Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.⁴

Berdasarkan definisi ini, bimbingan Islam merupakan proses bimbingan sebagaimana proses bimbingan lainnya, tetapi dalam segala aspek kegiatannya selalu berlandaskan ajaran Islam yaitu sesuai dengan prinsip – prinsip Alqur’an dan sunnah Nabi Muhammad Saw.

Sedangkan konseling berasal dari bahasa Inggris “*to counsel*” yang atau “*to give advice*” atau memberi saran dan nasehat. Konseling adalah salah satu teknik dalam bimbingan yang diberikan oleh seorang (konselor) kepada orang lain (konseli) yang mempunyai masalah psikologis, social, spiritual dan moral etis dengan berbagai cara psikologis, agar orang tersebut dapat mengatasi masalahnya.⁵

Dapat dipahami bahwa konseling adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan wawancara, atau dengan cara-cara yang sesuai dengan keadaan individu yang dihadapi untuk

³ Hallen, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), hlm.3.

⁴ Tohari Musnamar, hlm. 5.

⁵ Farid Hasyim dan Mulyono, *Bimbingan dan Konseling Religius*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm. 37.

mencapai kesejahteraan hidup. Dalam memecahkan permasalahannya ini individu memecahkannya dengan kemampuannya sendiri. Dengan demikian klien tetap dalam keadaan aktif memupuk kesanggupannya di dalam memecahkan setiap permasalahan yang mungkin dihadapi di dalam kehidupannya. Jadi Sedangkan konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar individu atau klien tersebut menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk (ciptaan) Allah yang seharusnya hidup sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.⁶ Demikian juga halnya dengan layanan konseling Islam, konseling Islam bisa terlaksana dengan baik dan sesuai dengan prosedur konseling secara umum jika klien tersebut menyadari bahwa apa yang diperbuatnya selama ini bertentangan dengan ajaran agamanya. Tumbuhnya rasa kesadaran dan keinginannya untuk keluar dari masalah itulah, proses konseling bisa dijalankan. Dengan kata lain, konseling Islam bisa terwujud jika adanya kerjasama antara konselor dan konseli serta adanya kemauan klien untuk keluar dari masalah yang pernah ia lakukan selama ini. Dari definisi itu terlihatlah bahwa inti dari konseling Islam itu adalah memberikan kesadaran kepada klien agar tetap menjaga eksistensinya sebagai ciptaan dan makhluk Allah, dan tujuan yang ingin dicapainya bukan hanya untuk kemaslahatan dan kepentingan ukhrawi yang lebih kekal abadi.

Dalam Islam bimbingan dan konseling sama halnya dengan pendidikan akhlaq yang meliputi pengajaran, pembiasaan yang mengarah pada perbaikan individu. Bimbingan dan konseling Islam bertujuan membentuk pribadi seseorang menjadi lebih baik dalam hal akhlaqnya yang disesuaikan dengan cara-cara dan ajaran-ajaran Islam.

Demikian juga halnya layanan konseling Islam bisa terlaksana dengan baik dan sesuai dengan konseling prosedur secara umum. Jika klien tersebut menyadari bahwa apa yang diperbuat selama ini bertentangan dengan ajaran agamanya. Tumbuh rasa kesadaran dan keinginannya untuk keluar masalah, itulah proses konseling bisa dijalankan. Dengan kata lain konseling Islam terwujud jika adanya kerjasama antara konselor dan konseli serta adanya kemauan klien untuk keluar dari masalah yang pernah dilakukan selama ini.

⁶ Tohari Musnamar, *Op.Cit*, hlm.5

Jadi bimbingan konseling Islam pada dasarnya membangun kondisi mental, pikiran, jiwa individu menjadi manusia yang matang secara emosional, intelektual, dan sosial serta terutama matang pula keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.⁷

b. Tujuan bimbingan konseling Islam

Secara garis besar atau secara umum tujuan bimbingan konseling Islam dapat dirumuskan sebagai "membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan hidup di akhirat."⁸

Adapun tujuan khusus tujuan bimbingan konseling Islam menurut Achmad mubarak yaitu:

- 1) Membantu klien agar tidak menghadapi masalah
- 2) Jika seseorang terlanjur bermasalah, maka konseling dilakukan dengan tujuan membantu klien agar bisa menghadapi masalah yang sedang dihadapi.
- 3) Kepada klien yang sudah berhasil disembuhkan, maka perlu memelihara kesegaran jiwa dan mengembangkan potensi dirinya supaya tidak menjadi sumber masalah bagi dirinya dan bagi orang lain.⁹

Sedangkan az-Dzaky menyatakan tujuan bimbingan konseling dalam Islam adalah:

- 1) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan kebersihan jiwa dan mental, menjadi tenang dan damai, (*muthmainnah*) bersikap lapang dada (*radhiyah*) dan mendapat pencerahan Taufiq dan Hidayah Tuhannya (*mardhiyah*).
- 2) Untuk menghasilkan suatu perubahan perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan social dan alam.
- 3) Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (*emosi*) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi kesetakawanan, tolong menolong dan rasa kasih sayang
- 4) Untuk menghasilkan kecerdasan sprirtual pada dri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat tat kepda Tuhanya, ketulusan mematuhi segala perintanya serta ketabahan dalam menerima ujian.
- 5) Untuk menghasilkan potensi Ilahiyah sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dingan baik dan benar Ia dapat dengan baik menanggulangi persoalan hidup dan dapat

⁷ Djamaluddin Ancok, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hlm.150

⁸ Tohari Musnamar, *Op.Cit.*, hlm.33

⁹ Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Jakarta: Prenadamedia,2017), hlm.11

membarikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.¹⁰

Tujuan bimbingan konseling agama juga menjadi tujuan dakwah Islam. Adapun tujuan dakwah memberikan arahan, bimbingan kepada umat Islam untuk betul-betul mencapai keseimbangan hidup di dunia dan di akhirat. Dengan demikian bimbingan konseling agama Islam adalah bagian dakwah Islam, sebagaimana dinyatakan oleh Rasulullah dalam sebuah hadis yang artinya *sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak (budi pekerti) yang mulia*.

Bimbingan dalam rangka menemukan dan membangun pribadi yang sehat setiap diri individu harus mengenal kekuatan dan kelemahan dirinya sendiriserta menerimanya secara positif dan sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut. Sebagaimana manusia yang normal di dalam setiap diri individu selain memiliki hal-hal yang positif tentu juga memiliki hal-hal yang negatif. Pribadi yang selalu sehat yaitu apabila ia mampu menerima dirinya sebagaimana adanya, dan mampu mewujudkan hal-hal yang positif sehubungan dengan penerimaan dirinya itu.¹¹

2. Bentuk-bentuk bimbingan dan konseling

Pelayanan bimbingan dan konseling ditujukan untuk membantu pribadi individu untuk mengatasi problematikanya dalam berbagai bidang yang dihadapinya. Pelayanan bimbingan dan konseling sesuai dengan perkembangan kehidupan manusia yang semakin kompleks, sesuai dengan perkembangan kehidupan masyarakat, hal ini dibedakan menjadi beberapa macam yaitu:

a. *Vocational guidance*

Vocational guidance yaitu bimbingan dalam memilih lapangan pekerjaan atau jabatan / profesi, dalam mempersiapkan diri untuk memasuki lapangan dan menyesuaikan diri dengan tuntutan dalam bidang pekerjaan tertentu.

Bimbingan pekerjaan cukup berarti dalam kehidupan manusia, sebagian besar dari pikiran dan waktu tercurahkan pada kepentingan pekerjaan. Biasanya individu akan merasa prustasi dan tegang apabila tidak merasa puasa dalam

¹⁰ Hamdani Bakran Adz-Dzaki, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hlm.137

¹¹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010), hlm. 39

pekerjaannya. Beberapa individu memutuskan untuk mengganti bidang pekerjaannya karena alasan tersebut. Dalam masyarakat tradisional, “memilih pekerjaan” kerap bukan masalah, karena anak biasanya mengikuti tradisi keluarganya. Sehingga tidak cukup mempersiapkan anak-anak untuk bidang pekerjaan yang banyak jenis danuntutannya hanya dalam keluarga.

b. *Educational guidance*

Educational guidance adalah bimbingan dalam hal menentukan cara belajar yang tepat, mengatasi kesukaran dalam belajar, dan juga memilih jenis atau jurusan sekolah (kampus) yang sesuai. Bimbingan dan konseling dalam bidang pendidikan ini menyangkut tentang pengambilan keputusan mengenai bidang studi yang akan dipilih memiliki hubungan dengan kurikulum atau perguruantinggi serta fasilitas lainnya.

c. *Personal –social guidance*

Personal –social guidance ialah bimbingan dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan dalam diri sendiri; apabila kesulitan tertentu barlangsung dan tidak mendapat penyelesaiannya, terancam lah kebahagiaan hidup dan akan timbul gangguan-gangguan mental. Selanjutnya masalah individu yang berhubungan dengan Tuhannya seperti sulit menghindari rasa takut (takwa), rasa taat, dan rasa Allah selalu mengawasi perbuatan setiap individu. Akibat selanjutnya dari problem itu timbul rasa malas dan enggan melakukan ibadah dan ketidakmampuan untuk meninggalkan perbuatan-perbuatan yang dilarang dan dimurkai oleh Allah SWT. Problem individu yang berkenaan dengan dirinya sendiri misalnya kegagalan bersifat disiplin dan bersahabat dengan hati nuraninya sendiri, yakni hati nurani yang selalu mengajak menyeru dan membimbing kepada kebaikan Tuhannya. Akibat lanjutnya akan timbul sikap was-was, ragu-ragu, berperasangka buruk, lemah motivasi, dan tidak mampu bersikap mandiri dalam melakukan segala hal.

Menurut Surya dan Winkel (1991), aspek-aspek persoalan individu yang membutuhkan layanan bimbingan pribadi adalah: 1. Kemampuan individu memahami dirinya sendiri, 2. Kemampuan individu mengambil keputusan sendiri, 3. Kemampuan individu memecahkan masalah yang menyangkut keadaan

bathinnya sendiri, misalnya persoalan-persoalan yang menyangkut dirinya dengan Tuhan.

Selain menyangkut dirinya sendiri, individu juga dihadapkan pada problem yang terkait dengan orang lain. Dengan kata lain, masalah individu ada yang bersifat pribadi dan ada yang bersifat sosial. Kadang-kadang individu mengalami kesulitan atau masalah dalam hubungannya dengan individu lain atau lingkungan sosialnya. Masalah ini timbul karena individu kurang mampu atau gagal berhubungan dengan lingkungan sosialnya yang kurang sesuai dengan keadaan dirinya. Adapun problem individu yang berhubungan dengan keadaan sosialnya misalnya; 1. Kesulitan dalam persahabatan, 2. Kesulitan mencari teman, 3. merasa terasing dalam aktivitas kelompok, 4. Kesulitan mewujudkan hubungan yang harmonis dalam keluarga, 5. Kesulitan dalam menghadapi situasi sosial yang baru.¹²

d. *Mental health guidance*

Mental health guidance (bimbingan dalam kesehatan jiwa) yaitu suatu bimbingan yang bertujuan untuk menghilangkan faktor-faktor yang menimbulkan gangguan jiwa klien. Sehingga ia akan memperoleh ketenangan hidup ruhaniah yang sewajarnya seperti yang diharapkan. Di dalam usaha memperoleh “klarifikasi” ruhaniah, konselor kadang-kadang memerlukan pendekatan psikoterapis (Penyembuhan jiwa), psikoanalisis (penganalisaan jiwa), Klinis dan juga pendekatan yang berpusat pada keadaan pribadi klien (*client-centered approach*).

e. *Religious guidance*

Religious guidance (bimbingan keagamaan) yaitu bimbingan dalam rangka membantu pemecahan problem seseorang dalam kaitannya dalam masalah keagamaan, melalui keimanan menurut agamanya. Dengan menggunakan pendekatan bimbingan keagamaan tersebut individu dapat diberi *insight* (kesadaran terhadap adanya hubungan sebab terkait dengan masalah yang dihadapinya).¹³

3. Pengertian kesehatan mental

¹² Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di sekolah dan Madrasah* (Jakarta : Rajawali Pers, 2009), hlm. 127

¹³ Samsul Munir Amin, *Op. Cit.*, hlm. 58

Kesehatan mental merupakan terjemahan dari istilah *mental hygien*. Mental (dari kata latin: *mens, mentis*) berarti jiwa, nyawa, roh, sukma, semangat, sedangkan *hgyiene* (dari kata yunani: *hugyene*) berarti ilmu tentang kesehatan.¹⁴ Zakia Dradjat mendefinisikan kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antar fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Sejalan dengan Drajat Bastaman memberikan pengertian kesehatan mental adalah sebagai terwujudnya keserasiaan yang sungguh-sungguh antara fungsi –fungsi kejiwaan dan tercapainya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.¹⁵

Sementara Sururin menjelaskan kesehatan mental dengan beberapa pengertian: 1. Terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa (neorosis dan psikosis), 2. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, serta lingkungan masyarakat di mana ia hidup 3. Terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk mengatasi problem yang bisa terjadi dari kegelisahan dan pertengkaran bathin (konflik), 4. Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan potensi, bakat dan peambawaan semaksimal mungkin. Sehingga membawa kebahagiaan dari orang lain, terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.¹⁶

Jadi kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala gangguan atau penyakit mental, terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya, adanya kemampuan yang dimiliki untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan

¹⁴ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental antara Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta teori-teori yang Terkait* (Yogyakarta: Kanisius, 2010), hlm 22

¹⁵ Bastaman, *Integrasi psikologi dengan Islam* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar,1985), hlm. 133

¹⁶ Sururin, *Ilmu Jiwa agama* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004), hlm. 142-143

ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat.

4. Mental yang sakit dalam Islam

Perumpamaan hati yang sakit menurut Gymnastiar adalah ibarat cermin hinggap penuh noktah-noktah (titik-titik) hitam. Akibatnya setiap benda sebagai apapun yang disimpan di depannya akan tampak lain dalam pantulannya. Orang yang menderita *qalbun maridh* akan sulit menilai secara jujur apapun yang tampak di depannya. Misalnya melihat orang sukses, timbul dihatinya iri dengki, melihat orang lain memperoleh rezeki timbul resah, gelisah dan bisa juga benci dihatinya.

Mental yang sakit dalam Islam sesuai dengan Qs. Al-Baqaroh:10

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ ١٠

“Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta”.

Maksud tafsiran di atas yaitu keyakinan mereka terhadap kebenaran nabi Muhammad Saw. lemah. Kelemahan keyakinan itu, menimbulkan kedengkian, iri-hati dan dendam terhadap Nabi Saw., agama dan orang-orang Islam.

Diteruskan dalam QS. Al- Baqorah: 18 yaitu:

صُمُّ بُكْمٌ عُمِّي فَهُمْ لَا يَرْجِعُونَ ١٨

“Mereka tuli, bisu dan buta Maka tidaklah mereka akan kembali ke jalan yang benar”.¹⁷

5. Tolak ukur kesehatan mental

Zakiah terganggu mentalnya atau tidak bukanlah hal yang mudah, sebab tidak mudah diukur, diperiksa atau dideteksi dengan alat-alat ukur seperti halnya alat ukur kesehatan jasmani/ badan. Bisa dikatakan kesehatan mental relatif, dalam arti tidak terdapat batas-batas antara wajar dan menyimpang, maka tidak ada pula batas yang tegas antara kesehatan mental dengan gangguan kejiwaan.¹⁸ Keharmonisan yang sempurna dalam jiwa tidak ada, yang diketahui adalah seberapa jauh kondisi kesehatan seseorang dari kesehatan mental yang normal.

¹⁷ Erhamwilda, *Konseling Islam* (Yogyakarta: Graha Ilmu. 2009), hlm. 58.

¹⁸ Zakiah Darajat, *Op.Cit.*, hlm. 9

Meskipun demikian ada beberapa pandangan yang dikelompokkan menjadi empat pola-pola untuk mengukur kesehatan mental seseorang dengan masing-masing orientasinya sebagai berikut:

Pertama, pola wawasan yang *berorientasi simtomatis* menganggap bahwa hadirnya gejala (symptoms) dan keluhan (complaints) merupakan tanda adanya gangguan atau penyakit yang diderita seseorang. Sebaliknya hilangnya atau berkurangnya gejala dan keluhan itu menunjukkan bebasnya seseorang dari gangguan atau penyakit tertentu. Dan ini dianggap sebagai kondisi yang sehat. Dengan demikian seseorang dianggap memiliki mental yang sehat apabila ia tidak mempunyai keluhan tertentu seperti ketegangan, rasa lelah, cemas yang semuanya menimbulkan perasaan “sakit” atau “rasa tidak sehat” serta mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari.

Kedua, pola wawasan yang *berorientasi penyesuaian diri* yang berpandangan bahwa kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri merupakan unsur utama dari kondisi jiwa yang sehat. Penyesuaian diri dalam arti luas yakni secara aktif berupaya memenuhi tuntutan lingkungan tanpa mengurangi harga diri atau memenuhi kebutuhan pribadi tanpa melanggar hak-hak orang lain. Dengan demikian penyesuaian diri seseorang dianggap memiliki mental yang sehat, bila ia mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang lain serta lingkungan sekitarnya.

Ketiga, pola wawasan yang *berorientasi pengembangan potensi pribadi* bertolak dari pandangan bahwa manusia makhluk yang bermartabat yang memiliki berbagai potensi dan kualitas khas insani (*human qualities*) seperti, kreativitas, rasa humor, rasa bertanggungjawab, kebebasan bersikap dan sebagainya. Menurut pandangan ini sehat mental terjadi bila potensi tersebut dikembangkan secara optimal sehingga mendatangkan manfaat bagi dirinya sendiri dan lingkungannya. Dengan demikian pengembangan potensi pribadi bila ia mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensialitasnya menuju kedewasaan sehingga ia bisa dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri.

Keempat pola wawasan yang *berorientasi agama* berpandangan bahwa agama/ keruhaniaan memiliki daya yang dapat menunjang kesehatan jiwa. Dari kesehatan jiwa diperoleh sebagai akibat dari ketakwaan dan keimaan kepada

Tuhan serta menerapkan tuntunan keagamaan dalam hidup.¹⁹ Dari pihak lain, organisasi kesehatan se-Dunia (WHO) memberikan ciri kesehatan mental sebagai berikut: 1) Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya. 2) Memperoleh kepuasan diri dari hasil jerih paya usahanya. 3) Merasa lebih puas memberi daripada menerima. 4) Bebas dari rasa tegang dan cemas. 5) Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan. 6) Menerima kekecewaan sebagai untuk dipakai sebagai pelajaran dikemudian hari. 7) menjuruskan rasa permusuhan kepada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif. 8) mempunyai rasa kasih sayang yang besar.²⁰

Berdasarkan tolak ukur di atas kiranya dapat digambarkan secara ideal bahwa orang yang benar-benar sehat mentalnya adalah orang yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berusaha secara sadar merealisasikan nilai-nilai agama, sehingga kehidupannya itu dijalannya sesuai dengan tuntunan agamanya.

C. Kesimpulan

Bimbingan konseling Islam adalah usaha pemberian bantuan kepada seseorang atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesusulitan lahir bathin dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama yaitu dengan membangkitkan kekuatan getaran bathin (iman) di dalam dirinya dan mendorongnya untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Membangkitkan Kekuatan bathin bersifat mental spritual berarti kekuatan iman dan ketaqwaan seseorang kepada Allah SWT. Mental yang sehat adalah terhindarnya seseorang dari gejala gangguan atau penyakit mental, terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya, adanya kemampuan yang dimiliki untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat.

¹⁹ Djamaluddin Ancok, Op.Cit., hlm. 134-135

²⁰ Dadang Hawari, *Al-Quran: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Jakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 1996), hlm.33

Daftar Pustaka

- Abdul Basit, *Konseling Islam*, Jakarta: Prenadamedia, 2017.
- Astia Pamungkas, Pengertian Esensi dan Urgensi, artikel, diakses tanggal 11 Mei 2018
- Bastaman, *Integrasi psikologi dengan Islam*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1985.
- Dadang Hawari, *Al-Quran: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 1996.
- Djamaluddin Ancok, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995.
- Farid Hasyim dan Mulyono, *Bimbingan dan Konseling Religius*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- Hallen, *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Ciputat Pers, 2002.
- Hamdani Bakran Adz-Dzaki, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001.
- Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah, 2010.
- Sururin, *Ilmu Jiwa agama*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004.
- Tohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: UII Press, 1992.
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di sekolah dan Madrasah*, Jakarta : Rajawali Pers, 2009.
- Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental antara I Pandangan Umum Mengenai Pnyesuaian Diri dan kesehatan Mental serta teori-teor yang terkait*, Yogyakarta: Kanisius, 2010.
- Erhamwilda, *Konseling Islam*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009