

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Dalam penyusunan skripsi ini, penyusun memilih judul **“URGENSI IMAN KEPADA QADHA DAN QADAR DALAM MENANGGULANGI STRES” (Perspektif Konseling Islam)**. Secara umum judul ini mudah dipahami dengan baik dan benar, akan tetapi karena sebab-sebab tertentu dapat juga menyulitkan orang dalam memahami judul ini. Sehingga memungkinkan munculnya pemahaman yang berbeda dari yang dimaksud oleh penulis.

Guna menghindari kemungkinan adanya kekeliruan pemahaman, maka judul di atas perlu dijelaskan agar dapat dipahami sesuai dengan yang diharapkan oleh penulis, yaitu sebagai berikut :

1. Urgensi

Istilah urgensi, mengandung arti hal yang sangat perlu, penting (mendesak); hal perlunya atau pentingnya tindakan yang tepat atau segera.¹ Dalam hal ini yang penulis maksud dengan urgensi adalah suatu tindakan yang sangat penting yang tepat dan segera.

¹ W. J. S. Porwodarminto, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), hlm. 134.

2. Iman Kepada Qadha dan Qadar

Kata Iman berasal dari Bahasa Arab *aamana - yu'minu - iimaan* artinya percaya, setia, aman, melindungi dan menempatkan (sesuatu) pada tempatnya yang aman.² Dalam istilah ilmu kalam (*teologi*) iman ialah menyatakan dengan lisan, membenarkan dengan hati dan mengamalkan dengan perbuatan terhadap perintah dan larangan Allah dan Rasul-Nya.³ Adapun iman menurut Al-Qur'an adalah suatu keyakinan yang mantap dalam hati, sehingga seorang mukmin percaya dan yakin bahwa Allah adalah satu-satunya Yang Maha Benar, sumber kebenaran dan pemberi kebenaran.⁴

Kata qadha berasal dari bahasa arab yang berasal dari kata *al-qadhaa-u* dengan *a* panjang, yang berarti menyempurnakan sesuatu (perkara), melaksanakan dan menyelesaikannya, baik perkara itu berupa ucapan, amalan, kehendak (kemauan), ataupun yang lainnya.⁵ Adapun qadar adalah watasan sesuatu atau ukuran. Maka qadha dan qadar adalah hukum dan tertib (ketetapan Allah dan putusan-Nya) yang diberikan kepada sesuatu, baik berupa puji, atau bersifat celaan, yang diatur disusun, menurut sesuatu sifat dan watas yang dikehendaki ; menurut kadar yang diiradatkan.⁶

² Fas – Kal, *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta: PT. Ikhtisar Baru Van Hoeve, 1993), Jilid II, hlm. 208.

³ Mochtar Effendy, *Ensiklopedi Agama dan Filsafat*, (Jakarta: Universitas Sriwijaya, 2001), hlm. 437.

⁴ Abdurrahman Madjrie, *Meluruskan Aqidah*, (Yogyakarta: Titian Illahi Press, 1997), hlm. 96.

⁵ Abdurrahman Habanakah, *Pokok-pokok Aqidah Islam*, terj. A. M. Basalamah, (Bandung: Gema Insani Press, 1992), hlm. 615.

⁶ Hasbi Ash Shiddieqy, *Al Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1952), hlm. 253.

Adapun yang penulis maksud tentang iman kepada qadha dan qadar adalah keyakinan manusia terhadap ketetapan yang telah digariskan oleh Allah baik ketetapan yang buruk ataupun yang baik.⁷

Iman kepada qadha dan qadar dalam penelitian ini penulis kemukakan melalui empat indikator, yaitu tawakkal, ridho, sabar dan syukur.⁸ Karena dengan manusia percaya atau yakin atas qadha dan qadar serta mempunyai ciri-ciri di atas yaitu tawakkal, ridho, sabar dan syukur, maka akan terhindar dari stres.

3. Stres

Stres adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis.⁹ Adapun yang dimaksud dengan stres di sini adalah suatu perasaan tertekan, terancam, atau kecemasan yang dialami oleh seseorang akibat adanya suatu ancaman atau tuntutan yang datang dari dalam diri sendiri, lingkungan keluarga, teman, sekolah maupun masyarakat.

Menanggulangi berarti mengupayakan suatu cara untuk menghindari suatu bahaya.¹⁰ Jadi yang dimaksud dengan menanggulangi stres menurut penulis dalam skripsi ini adalah cara atau perbuatan, upaya atau mengupayakan suatu cara untuk menghindari gejala atau penyebab stres secara Islami yaitu antara lain: meningkatkan keimanan kepada Allah, ketaqwaan (melaksanakan amanat atau perintah dan semaksimal mungkin

⁷ Muhammad Nu'am Yassin, *Iman Rukun, Hakekat dan yang Membatakkannya*, (Bandung: PT. Syaamil Cipta Media, 2002), hlm. 148.

⁸ *Ibid*, hlm. 161-162.

⁹ Chaplin, James P, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Rajawali, 1989), hlm. 488.

¹⁰ Depdikbud, *Kamus Besar Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hlm. 1537.

menghindari larangan Allah) memperbanyak ibadah, kesabaran dan zikrullah.

4. Perspektif

Perspektif berasal dari bahasa Inggris "*perspective*" yang berarti pandangan.¹¹ Kata *perspective* kemudian menjadi kata baku bahasa Indonesia yaitu *perspektif* yang berarti titik pandang; pandangan.¹² Sedangkan menurut Pius A. Partanto dan M. Dahlan al Barry dalam kamus ilmiah populer perspektif berarti : peninjauan; tinjauan; pandangan.¹³ Sedangkan perspektif menurut penulis dalam skripsi ini adalah tinjauan konseling Islam mengenai urgensi iman qadha dan qadar dalam menanggulangi stres.

5. Konseling Islam

Konseling merupakan alih bahasa dari istilah Inggris yaitu "*Counseling*". *Counseling* yang berarti pemberian nasehat, perembukan, penyuluhan.¹⁴ Menurut Dewa Ketut Sukardi mengatakan bahwa konseling adalah hubungan timbal balik diantara dua orang individu, dimana yang seorang (ialah konselor) berusaha membantu yang lain (ialah klien) untuk mencapai atau mewujudkan pemahaman tentang dirinya sendiri dalam

¹¹ Jhon M. Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta : Gramedia, 1992), hlm 426.

¹² Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia.....*, hlm. 675.

¹³ Pius A. Partanto dan M. Dahlan al Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya : ARKOLA, 1994), hlm. 592.

¹⁴ Jhon M. Echols dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta : Gramedia, 1992), hlm. 150.

kaitannya dengan masalah atau kesulitan yang dihadapinya pada saat ini dan pada waktu mendatang.¹⁵

Konseling Islam adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akal pikiran, kejiwaan, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al Qur'an dan As-sunnah.¹⁶ Adapun menurut Thohari Musnamar definisi Konseling Islam adalah pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah. Sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.¹⁷

Dari berbagai pengertian diatas dapatlah penulis simpulkan bahwa konseling adalah hubungan timbal-balik seorang konselor dalam rangka proses pemberian bantuan terhadap individu (klien) supaya ia dapat lebih memahami dirinya dan menyadari kembali akan eksistensinya sebagai hamba Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

¹⁵ Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan dan Konseling*, Cet I, (Jakarta : Bina Aksara, 1988), hlm. 168-169.

¹⁶ M. Hamdani Bakran Adz- Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hlm. 137.

¹⁷ Thohari Musnamar dkk, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. 5.

Berdasarkan penegasan istilah di atas, maka yang penulis maksud dengan judul *Urgensi Iman Kepada Qadha dan Qadar Dalam Menanggulangi Stres (Perspektif Konseling Islam)* adalah Pentingnya tindakan atau usaha untuk mengetahui cara atau metode dalam menanggulangi stres berdasarkan konsep iman qadha dan qadar, sehingga manusia terhindar dari stres, dan seseorang itu mampu mempunyai pribadi dan mental yang sehat.

B. Latar Belakang Masalah

Perubahan sosial yang serba cepat sebagai konsekuensi modernisasi, industrialisasi, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi mempunyai dampak pada kehidupan masyarakat. Perubahan-perubahan sosial tersebut telah mempengaruhi nilai kehidupan masyarakat. Tidak semua orang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut, yang pada gilirannya dapat menimbulkan ketegangan atau stres pada dirinya. Stres dapat merupakan faktor pencetus, penyebab atau akibat dari suatu penyakit, sehingga taraf kesehatan fisik dan kesehatan jiwa dari orang yang bersangkutan menurun karenanya. Di samping itu hal ini juga mengakibatkan semakin menghilangnya aspek spiritual yang merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia, apakah ia seorang yang beragama atau seorang sekuler. Kekosongan spiritual, kerohanian dan rasa keagamaan inilah yang menimbulkan permasalahan psikososial di bidang kesehatan jiwa.

Dalam ilmu kesehatan jiwa, seseorang dikatakan sakit apabila ia tidak lagi mampu berfungsi secara wajar dalam kehidupan sehari-harinya di rumah, tempat kerja, atau lingkungan sosialnya. Seseorang yang mengalami stres akan terganggu fungsi kehidupan sehari-harinya.¹⁸ Setiap orang, apakah ia orang yang beragama atau sekuler sekalipun mempunyai kebutuhan dasar yang sifatnya kerohanian setiap orang membutuhkan rasa aman, tenteram, terlindungi, bebas dari rasa cemas, depresi, stres, dan lain sebagainya. Bagi mereka yang beragama, kebutuhan rohani ini dapat diperoleh melalui agama, namun bagi mereka yang sekuler diperoleh melalui penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol atau zat yang pada gilirannya dapat menimbulkan ketergantungan dengan segala dampaknya.

Dalam kehidupan ini setiap manusia tidak terlepas dari masalah atau problem, permasalahan ini silih berganti terus berjalan bagaikan roda yang berputar, begitulah kehidupan yang dialami manusia. Kehidupan tidak terlepas dari norma-norma yang ada dalam masyarakat, seseorang tidak dapat berpisah dengan masyarakat, karena seseorang tidak mampu hidup sendiri tanpa masyarakat. Berbagai hal yang terdapat dalam kehidupan, yang penuh dengan tantangan hambatan dan rintangan, kesemuanya itu harus dihadapi untuk kelangsungan hidup ini, berbagai cobaan, berupa kekurangan harta, kegelisahan karena ketakutan dan tiada ketentraman dalam jiwa.

¹⁸ Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta : Dhana Bhakti Prima Yasa, 1997), hlm 2.

Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Al-Baqarah: 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ، وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ. (البقرة ١٥٥)

Artinya : “Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.¹⁹

Dari ayat di atas jelaslah bahwa manusia pasti diberi cobaan, apakah ia mampu menghadapinya atau kuat mengembannya. Hidup di dunia ini tidak pernah lepas dari problem. Problem-problem itu sesungguhnya adalah ujian Allah SWT kepada manusia. Dalam menghadapi problem-problem itu banyak manusia yang merasa sedih, gundah, bahkan stres.

Menurut Al-Qur’an, sebab-sebab utama manusia mengalami stres adalah karena manusia jauh dari Allah SWT. Mereka melupakan Allah SWT dalam kehidupannya.²⁰ Hal ini telah difirmankan Allah SWT. Sebagai berikut:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ
الْقِيَامَةِ أَعْمَى. (طه: ١٢٤)

Artinya: “Barang siapa yang berpaling dari mengingat Aku (Allah), maka sesungguhnya baginya kehidupan yang sempit. (Thaha: 124)”²¹

Maksud ayat di atas adalah : “Bahwa tiap apa saja yang Aku (Allah) berikan kepada hamba-hamba-Ku, sedikit atau banyak, tetapi dia tidak bertaqwa kepada-Ku, maka tidaklah ia akan merasakan senang dan bahagia; ia

¹⁹ Depag, *Al Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta : CV. Indah Press, 1992), hlm. 39.

²⁰ Mahfud An, *Petunjuk Mengatasi Stres*, (Bandung : PT. Sinar Baru Algensindo, 1999) hlm. 4

²¹ *Ibid.*, hlm. 491.

selalu akan hidup dalam kesempitan”. Namun jauh sekali perbedaannya dengan mereka yang dekat dengan Allah SWT. Problem kehidupan yang bermacam-macam itu tidak akan membawanya tenggelam dalam penderitaan, ketegangan, dan stres, bahkan hidupnya akan tenang dan tentram.²² Seperti dalam firman Allah surat Al Baqarah ayat 155.

...وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (البقرة: ١٥٥)

Artinya: “... Dan berilah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”.²³

Orang-orang yang sabar adalah orang yang dekat dengan Allah SWT dan cinta kepada-Nya. Oleh karena itu, problem-problem kehidupan yang menyimpannya tidak akan membuatnya susah, goyah, tegang, dan stress, tetapi tetap dalam kondisi tenang dan tentram.²⁴

Menurut Djameluddin Ancok salah satu sumber stres adalah kondisi lingkungan kerja.²⁵ Yakni banyaknya permasalahan yang harus diselesaikan baik masalah pribadi, kelompok, keluarga, kantor, sekolah maupun masalah lingkungan sekitarnya. Adapun sumber stres yang lain juga dapat dilatarbelakangi oleh problem orang tua, hubungan interpersonal, lingkungan hidup dan keluarga yang bermuara pada individu tersebut. Sementara definisi stress menurut Dadang Hawari adalah suatu perasaan tertekan, terancam, atau kecemasan yang datang dari dalam diri sendiri, lingkungan keluarga, teman,

²² *Ibid.*, hlm. 5.

²³ *Ibid.*, hlm. 39.

²⁴ *Ibid.*, hlm. 5.

²⁵ Djameludin Ancok, *Nuansa Psikologi Pembangunan*, (Yogyakarta: Insan Kamil, 1995), hlm. 44.

sekolah maupun masyarakat.²⁶ Adapun menurut G. Wilkinson stres adalah sesuatu yang dapat membuat kita merasa tertekan, marah, frustrasi atau sedih.²⁷

Islam merupakan agama Allah yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad SAW dan merupakan agama yang berintikan keilmuan serta perbuatan (amal) dan juga memiliki unsur yang sangat fundamental yaitu iman atau aqidah. Tegaknya keislaman dalam kehidupan seseorang menunjukkan kualitas keimanan orang tersebut. Karena manusia hidup berdasarkan kepercayaan, maka tinggi rendahnya nilai kepercayaan memberikan corak kehidupannya. Selain memiliki keimanan yang benar, iman juga merupakan pelita hidup bagi manusia dimana dijadikan tempat untuk berpijak dan bergantung. Berapa banyak manusia yang kehilangan tujuan hidup karena ketiadaan iman. Oleh karena itu dalam Islam penting sekali mengembangkan aqidah yang dapat membuahkan iman yang bersumber pada Al-Qur'an.²⁸ Jadi manusia tidak hanya dituntut untuk beriman dan dijadikan semboyan saja, tetapi lebih dari itu. Manusia dituntut agar iman itu dibuktikan dalam perbuatan yang nyata. Adapun realisasi iman tersebut adalah mengerjakan semua petunjuk dan perintah Allah dan Rasul-Nya berdasarkan atas kemampuan yang semaksimal mungkin dan menjauhi larangan-larangan-Nya.

Islam meletakkan keimanan kepada qadha dan qadar sebagai salah satu pondasi keimanan muslim. Hal tersebut mengungkapkan betapa pentingnya keimanan akan qadha dan qadar dalam kehidupan manusia. Sebaliknya,

²⁶ Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta : Dhana Bhakti Prima Yasa, 1997), hlm. 44.

²⁷ G. Wilkinson, *Stres dan Cara Mengatasinya*, (Jakarta : Dian Rakyat, 1989), hlm. 5.

²⁸ Muhammad Fazlur Rahman, *Konsep Masyarakat Islam Modern*, (t.k: Risalah Bandung, 1983), hlm. 14.

pengingkaran atasnya (qadha dan qadar) akan berakibat fatal bagi manusia, tidak hanya dalam kehidupan dunia saja, tetapi juga pada kehidupan setelahnya. Pentingnya unsur keimanan pada qadha dan qadar ini diungkapkan oleh Dzakiah Daradjat yang mengungkapkan mengenai pentingnya aspek keyakinan pada manusia. Ia mengatakan bahwa cara orang berfikir, bersikap, bereaksi dan bertingkah laku tidak dapat dipisahkan dari kenyakinannya, karena kenyakinannya itu masuk dalam konstruksi kepribadiannya.²⁹

Bentuk stres ini menurut para psikolog dapat berakibat pada hal-hal yang negatif seperti bunuh diri, perkosaan, perampokan, tawuran dan pemakaian obat-obat terlarang (NAZA). Fenomena sosial tersebut menunjukkan bahwa kondisi masyarakat modern ini jauh dari mental sehat. Untuk sampai kepada mental yang sehat, maka Islam menawarkan bimbingan dan konseling yang berdasarkan pada agama. Salah satu bimbingan yang ditawarkan dalam Islam adalah membantu manusia agar mampu menggunakan potensi ikhtiarnya untuk memiliki dan menciptakan lingkungan positif sebagai salah satu upaya Preventif, Kuratif dan Developmental. Dari hal-hal yang mengotori jiwa manusia dalam membangun kehidupannya yang berbahagia di dunia dan akhirat secara Islami.³⁰

Bimbingan dan konseling Islam tidaklah hanya menyarankan kepada hal-hal yang religius saja, namun juga bertujuan mewujudkan manusia yang sesuai dengan perkembangan unsur dirinya, sebagai makhluk individu,

²⁹ Dzakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1970), hlm. 2.

³⁰ H. Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UUI Press, 1992), hlm. 4.

makhluk sosial dan makhluk yang berbudaya.³¹ Bimbingan konseling Islam adalah membantu menyeimbangkan antara kehidupan duniawi dan ukhrowi. Untuk mewujudkan tujuan tersebut Al Qur'an dan As Sunnah digunakan sebagai landasan konseptual bimbingan konseling Islam. Sedangkan landasan operasionalnya membutuhkan bantuan ilmu-ilmu yang dikembangkan di luar Islam, yang disesuaikan dengan ajaran Islam. Ilmu-ilmu yang membantu dan dijadikan landasan operasionalnya bimbingan konseling Islam antara lain adalah ilmu jiwa (*psychology*), ilmu hukum Islam (*syari'ah*), Sosiologi, Antropologi, Filsafat, pendidikan dan ekonomi.³²

Penelitian ini dianggap penting karena pentingnya keimanan dalam kehidupan manusia, termasuk dalam menanggulangi stres, yang salah satunya merupakan penuntun hidup dan penentram jiwa atau mental manusia. Dan sebagai pendorong yang dapat membangkitkan semangat optimis manusia dalam segala aspek kehidupan. Agar potensi keimanan dan ketaqwaan dapat menjadi penggerak dalam pribadi manusia, maka perlu didinamisasikan (digerakkan) dengan berbagai cara atau metode yang bersifat psikologis.³³ Sehingga manusia akan mendapatkan keselamatan hidup di dunia dan akhirat.

Adapun alasan yang membuat penulis tertarik untuk membahas tema ini yaitu **“Urgensi Iman Kepada Qadha dan Qadar dalam Menanggulangi Stres” (Perspektif Konseling Islam)** adalah dengan manusia yakin dan percaya atas ketetapan Allah SWT maka tidak akan mudah kena guncangan

³¹ *Ibid*, hlm. 433.

³² *Ibid*, hlm. 6

³³ H. M. Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama*, (Jakarta: Gol dan Terayan Press, 1994), hlm. 4.

jiwa dan terhindar dari stres, sebab segala sesuatu itu terjadi atas izin Allah. Dan dengan manusia mempercayai atas takdir Allah maka akan menjadi penuntun hidup, penentram jiwa atau mental manusia, dan sebagai pendorong yang dapat membangkitkan semangat optimis manusia dalam segala aspek kehidupan, sehingga manusia akan mendapatkan keselamatan hidup di dunia dan akhirat.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana urgensi iman kepada qadha dan qadar dalam menanggulangi stres perspektif konseling Islam?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penulisan ini adalah: Untuk mengetahui sejauh mana urgensi iman kepada qadha dan qadar dalam menanggulangi stres perspektif konseling Islam.

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah :

1. Secara teoritik penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan bimbingan penyuluhan Islam, khususnya bagi para konselor agar

dapat mengetahui konsep iman kepada qadha dan qadar dan stres dalam perspektif konseling Islam.

2. Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan masukan bagi para konselor dalam memahami dan menerapkan konsep iman dan stres itu sendiri. Dan supaya para calon konselor maupun terapi itu dapat mengetahui kualitas kejiwaan, kedudukan jiwa maupun keadaan jiwanya ketika dalam kondisi stres.

F. Tinjauan Pustaka

Setelah penulis mengadakan penelitian kepustakaan sepengetahuan penulis studi semacam ini secara khusus belum ada, ada beberapa penelitian atau bahasan yang menyinggung masalah ini, akan tetapi bahasan sepintas lalu, seperti dalam tesis yang ditulis oleh Sangkot Sirait (1997), yang berjudul *“Takdir dalam Perspektif Teologi Islam (Studi terhadap pemikiran Ibnu Taimiyah)”* hanya mengungkapkan masalah takdir serta pro dan kontranya.³⁴

Zakiah Daradjat dalam buku *“Peranan Agama dalam Kesehatan Mental”* buku tersebut membahas dua aspek penting peranan agama dan fungsi dalam berbagai aspek kehidupan. Pembahasannya di antaranya adalah tragedi yang dialami manusia sebagai akibat kehidupan modern seperti; individualitas, paranoid dan egois. Misal, harta, jabatan dan ilmu pengetahuan tanpa agama, maka dapat menyengsarakan, menggelisahkan dan membahayakan. Jiwa manusia membutuhkan agama sebagai kontrol

³⁴ Sangkot Sirait, *Takdir dalam Prespektif Teologi Islam (Studi Terhadap Pemikiran Ibnu Taimiyah)*, (Yogyakarta: Tesis S II. IAIN SUKA, 1997), tidak diterbitkan.

(penegendali) moral. Untuk itu agama sebagai pengobat gangguan jiwa dan bimbingan hidup. Serta menguraikan tentang keadaan hidup yang jauh dari agama, dan betapa perlunya jiwa akan agama. Serta tentang fungsi agama dalam berbagai aspek kehidupan.³⁵

Ibnu Qoyyim Al Jauziyah dalam buku "*Qadha dan Qadar*" mengatakan bahwa manusia wajib untuk mengimani qadha dan qadar. Sebab ketetapan dan takdir itu tidak bisa diingkari oleh siapapun, karena sudah hukum nyata yang bersifat tetap bagi makhluk ciptaan-Nya. Dan manusia juga diwajibkan untuk selalu berusaha dan ikhtiar semaksimal mungkin untuk mendapatkan hasil yang terbaik. Yang mana dalam buku tersebut pada bab VII menjelaskan tentang penetapan sengsara, bahagia, rezeki, ajal, dan amal manusia harus dilakukan dengan usaha dan amal. Dan pada bab XXIII menjelaskan tentang bahwa diantara dasar iman adalah iman kepada qadha dan qadar, yang baik maupun yang buruk.³⁶

Dadang Hawari dalam buku "*Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*" membicarakan tentang dampak dari perubahan-perubahan sosial yang serba cepat sebagai konsekwensi modernisasi, industrialisasi, kemajuan IPTEK terhadap kehidupan masyarakat. Beliau memberikan beberapa masukan tentang bagaimana menghadapi stres yang dikaitkan dengan konsep iman terhadap qadha dan qadar serta dalam ayat-ayat Al

³⁵ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1995), hlm. 5.

³⁶ Ibnu Qoyyim Al Jauziyah, *Qadha dan Qadar (ulasan tuntas masalah taqdir)*, (Jakarta : Pustaka Azzam, 2004), hlm. 20.

Qur'an. Yang mana stres merupakan akibat dari perubahan-perubahan sosial yang serba cepat.³⁷

Zakiah Daradjat dalam buku "*Kesehatan Mental*" menjelaskan bahwa orang yang sehat mentalnya tidak akan lekas merasa putus asa, pesimis, atau apatis, karena orang tersebut dapat menerima rintangan atau cobaan serta kegagalan dalam hidupnya dengan tenang serta sabar dan wajar.³⁸

Dalam kaitan antara obyek yang penulis teliti, penulis mengambil beberapa referensi buku-buku karya tokoh Islam seperti "Murtadha Muthhari" dalam (*Manusia dan Takdirnya*), "Ibnu Qayyim Al Jauziyah" (*Pendakian Menuju Allah*). Serta tulisan-tulisan lain yang berkaitan dengan obyek yang diteliti antara lain seperti (*psikologi agama dan kesehatan mental dan ilmu jiwa dalam Al Qur'an*) "karya Zakiah Daradjat", (*Psikologi Islami*) "karya Djamaludin Ancok", (*Self Improvement For Your Stress*) "karya A. Setiono Mangoenprasodjo" dan referensi-referensi lain.

G. Kerangka Teori

Masalah yang menjadi garapan bimbingan dan konseling adalah masalah-masalah psikologis, bukan masalah-masalah fisik. Masalah fisik ini di serahkan pada bidang yang relevan, misalnya kedokteran. Bimbingan Islam berarti proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Jadi bimbingan Islami adalah konsep bimbingan

³⁷ Dadang Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa, Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), hlm. 2.

³⁸ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta : C.V Haji Masagung, 1999), hlm. 90.

yang berlandaskan pada ajaran Islam, yaitu Al Qur'an dan hadist. Dengan menyadari eksistensinya sebagai makhluk Allah, berarti seseorang akan berperilaku sesuai dengan petunjuk Allah.

Adapun konseling Islami merupakan suatu proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akherat.³⁹ Bimbingan dan konseling Islami berbeda dengan bimbingan konseling Barat. Bimbingan dan konseling Barat bersifat antroposentris, berpusat pada manusia, dari, oleh dan untuk manusia, sama sekali tidak berkaitan dan dikaitkan dengan eksistensi Tuhan. Adapun bimbingan dan konseling Islami bersifat theosentris, berpusat pada Allah SWT. Pada umumnya di Barat proses layanan bimbingan dan konseling tidak dihubungkan dengan Tuhan maupun ajaran Agama. Berdasarkan pandangan hidup Barat yang sekularistik-materialistik, maka layanan bimbingan dan konseling dianggap sebagai hal yang semata-mata masalah keduniaan.⁴⁰

Jadi jelaslah perbedaan konsep layanan antara bimbingan Islam yang berorientasi terhadap ajaran agama dengan konsep Barat yang tidak mengacu pada ajaran agama. Secara umum bimbingan dan konseling Islam dapat dimasukkan dalam lingkup pembahasan bimbingan dan konseling agama. Bimbingan dan konseling agama dapat dirumuskan sebagai usaha untuk memberikan bantuan pada seseorang yang mengalami kesulitan lahir dan batin

³⁹ Tohari Musnamar dkk, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. 5.

⁴⁰ *Ibid*, hlm. XV.

dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama, yakni dengan membangkitkan kekuatan getaran batin (iman) di dalam dirinya untuk mendorongnya mengatasi masalah yang di hadapinya.

Dasar dari pemikiran bimbingan dan konseling agama adalah satu asumsi bahwa agama itu merupakan kebutuhan fitri dari semua manusia. Menurut Hasan Al-Banna agama adalah alat yang pas untuk terapi psikologi, karena agama bisa membantu menajamkan hati nurani, menghidupkan perasaan dan mengingatkan hati. Agama secara konsisten selalu mendorong jiwa menuju kebaikan, dan menolak kekejian. Agama juga selalu mengajak manusia untuk meningkatkan kualitas jiwanya.⁴¹

Imam Ghazali bahkan mengatakan bahwa tidak ada kesulitan pada manusia yang asal usulnya bukan dari kelemahan iman, atau dari tidak mengikuti petunjuk agama. Seseorang, menurut Al-Ghazali, tidak akan bisa melepaskan diri dari kesulitannya, kecuali ketika imannya sedang menguat, dan ketika sedang berpedoman pada petunjuk agama dalam menghadapi realita hidup.⁴²

Dalam bentuk yang amat sederhana konsep layanan bimbingan terhadap orang lain sudah ada sejak zaman para Nabi dan Rasul. Mereka ditugaskan Allah untuk memberi tuntutan dan meletakkan dasar-dasar normatif bagi kehidupan manusia. Tujuannya adalah membebaskan manusia

⁴¹ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, (Kairo: Dar Ihya' al-Kutub al-'Arabiyyah, t. t), dikutip dari Ahmad Mubarak, hlm. 75.

⁴² *Ibid.*, hlm. 76.

dari segala macam bentuk kesesatan dan menciptakan kemaslahatan dalam kehidupan manusia.⁴³

Konseling Islam adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seseorang klien dapat menyumbangkan potensial akal pikiran, kejiwaan, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar serta mandiri yang berparadigma kepada Al Qur'an dan As-Sunnah.⁴⁴

1. Pengertian Konseling Islam

Pokok-pokok pikiran konseling Islam disini dikutip dari buku Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam yang di susun oleh H. Tohari Musnamar dkk. Dengan asumsi, diharapkan nantinya bisa memperkuat dari isi kerangka teoritik dan mampu menjawab tentang keabsahan dari konseling Islam itu sendiri.

Istilah konseling dalam bahasa Indonesia dikenal dengan istilah *penyuluhan*. Akan tetapi karena istilah penyuluhan ini banyak digunakan oleh bidang lain seperti penyuluhan kesehatan, penyuluhan pertanian yang sama sekali berbeda isinya dengan yang dimaksud istilah *counseling*. Maka agar tidak menimbulkan salah faham istilah *counseling* tersebut langsung diserap menjadi istilah konseling. Kata konseling berasal dari kata kerja *to counsel*

⁴³ H. M. Arifin, *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama (Di sekolah dan Luar sekolah)*, cet. IV, (Jakarta: Bulan Bintang, 1987), hlm .23.

⁴⁴ M. Hamdani Bakran Adz-Dzky, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, (Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru, 2001), hlm. 137.

yang berarti memberikan nasehat atau anjuran kepada orang lain secara *face to face*. Jadi konseling adalah penasehatan atau pemberian nasehat kepada orang lain secara individual yang dilakukan dengan *face to face*.⁴⁵

Adapun secara terminology konseling didefinisikan oleh James F. Adams yang dikutip I. Djumhur dan Moh. Surya adalah :

Suatu pertalian timbal balik antara dua orang individu di mana yang seorang membantu yang lain supaya ia lebih memahami dirinya dalam hubungannya dengan masalah-masalah hidup yang dihadapinya pada waktu itu dan pada waktu yang akan datang.⁴⁶

Definisi lain dikemukakan oleh Bimo Walgito, bahwa :

Konseling adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan wawancara, dengan cara-cara yang sesuai dengan keadaan individu yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidupnya.⁴⁷

Dari beberapa definisi yang telah dikemukakan tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan dalam memecahkan masalah-masalah yang sedang dihadapi individu yang dilakukan secara *face to face* atau tatap muka.

Adapun kata Islam, secara etimologi diambil dari bahasa Arab *Salima* yang berarti selamat sentosa. Dari asal kata itu dibentuk kata *aslama* yang artinya memelihara dalam keadaan selamat sentosa dan berarti juga meyerahkan diri tunduk, patuh dan taat. Kata *Aslama* menjadi pokok kata Islam, orangnya disebut Muslim yang berarti bahwa orang itu telah

⁴⁵ H. M. Arifin M. ed., *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Agama*, (Jakarta : Gol dan Tarayan Press, 1994), hlm. 18.

⁴⁶ I. Djumhur dan Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Yogyakarta : Andi Offset, 1995), hlm. 5.

⁴⁷ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah*, (Yogyakarta : Andi Offset, 1995), hlm. 5.

menyatakan dirinya untuk taat, tunduk dan patuh kepada Allah SWT. Dengan melakukan aslama orang itu terjamin hidupnya selamat di dunia dan akherat.⁴⁸

Dari uraian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah SWT yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat.⁴⁹

2. Landasan Konseling Islam

Landasan konseling Islam yang utama adalah Al Qur'an dan Hadits Nabi, sebab keduanya merupakan sumber dari segala sumber pedoman kehidupan umat Islam. Seperti disebutkan oleh Nabi Muhammad SAW:

..بَرَكْتُ فِيكُمْ مَا لَنْ تَضِلُّوا بَعْدَهُ إِنْ عَصَمْتُمْ بِهِ كِتَابَ اللَّهِ وَسُنَّةَ رَسُولِهِ (حَدِيثٌ عَنْ ابْنِ مَاجَةَ)

"Aku tinggalkan sesuatu bagi kalian semua yang jika kalian selalu berpegang teguh kepadanya niscaya selama-lamanya tidak akan pernah salah langkah tersesat jalan, sesuatu yakni Kitabullah dan sunah Rasulnya" (HR. Ibnu Majah).⁵⁰

Ayat – ayat Al Qur'an yang merupakan landasan konseling Islam antara lain:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِقَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهَدًى
وَرَحْمَةً لِلْمُؤْمِنِينَ

⁴⁸ Nazaruddin Razak, *Dienul Islam*, (Bandung : Al Ma'arf, 1996), hlm. 36.

⁴⁹ Tohari Musnamar dkk, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UUI Press, 1992), hlm. 5.

⁵⁰ *Ibid*, hlm. 6.

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit yang berada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”⁵¹

Al Qur'an dan sunnah Rosul dapatlah diistilahkan sebagai landasan konseling Islam. Dari Al Qur'an dan Sunnah Rosul itulah gagasan, tujuan dan konsep-konsep (pengertian, makna, hakiki) konseling Islam bersumber. Jika Al Qur'an dan Sunnah Rosul merupakan landasan yang utama, dilihat dari asal usulnya, merupakan landasan “Naqliyah” maka landasan lain yang dipergunakan oleh konseling Islam yang sifatnya “Aqliyah” adalah filsafat dan ilmu, dalam hal ini filsafat Islam dan ilmu atau landasan ilmiah yang sejalan dengan ajaran Islam, adalah landasan filosofis Islam bagi konseling Islam, yaitu :

1. Falsafah tentang citra manusia
2. Falsafah tentang kehidupan manusia
3. Falsafah tentang pernikahan dan keluarga
4. Falsafah tentang pendidikan
5. Falsafah tentang masyarakat dan hidup kemasyarakatan
6. Falsafah tentang upaya mencari nafkah atau falsafah kerja.⁵²

Dalam gerak dan langkahnya bimbingan dan konseling Islam berlandaskan pula pada berbagai teori yang tersusun menjadi ilmu. Ilmu-ilmu yang membantu dan dijadikan landasan gerak operasional konseling Islam adalah:

- a. Ilmu jiwa (*Psikologi*)
- b. Ilmu hukum (*Syariah*)
- c. Ilmu kemasyarakatan (*Sosiologi*)⁵³

⁵¹ Depag, *Al Qur'an dan Terjemahannya*....., hlm. 315.

⁵² *Ibid*, hlm. 6.

⁵³ *Ibid*, hlm. 10.

3. Azas – azas Konseling Islam

Telah disebutkan di atas bahwa landasan bimbingan konseling Islam adalah Al Qur'an dan Sunnah Rosul, yang ditambah dengan landasan filosofis dan keimanan. Berdasarkan landasan-landasan tersebut di atas maka dapat dijabarkan bahwa azas-azas konseling Islam, adalah sebagai berikut:

a. Azas-azas keseimbangan dunia dan akherat

Konseling Islam tujuan akhirnya adalah membantu klien, atau konseli yaitu orang yang dibimbing, untuk mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didasarkan oleh setiap muslim.⁵⁴

وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا
عَذَابَ النَّارِ

“Dan diantara mereka ada orang yang berdo'a: Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan diakhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka” (Q.S. Al Baqarah, 2 : 201).⁵⁵

Kebahagiaan hidup di dunia, bagi seorang muslim, hanya merupakan kebahagiaan yang sifatnya sementara, kebahagiaan akhiratlah yang menjadi tujuan utama, sebab kebahagiaan akherat merupakan kebahagiaan yang abadi, dan amat banyak. Oleh karena itu Islam mengajarkan keseimbangan, keselarasan dan keserasian kehidupan dunia dan kehidupan akherat. Seperti firman Allah SWT.⁵⁶

⁵⁴ Tohari Musnamar, *Ibid.*, hlm. 21.

⁵⁵ Depag, *Al Qur'an dan Terjemahannya*....., hlm. 49.

⁵⁶ Tohari Musnamar, *Op. Cit.*, hlm. 21.

b. Aspek fitrah manusia

Konseling Islam merupakan bantuan kepada klien untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya, sehingga segala gerak dan tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya. Manusia menurut Islam, di lahirkan dengan membawa fitrah, yaitu berbagai kemampuan potensial bawaan dan kecenderungan seorang muslim yang beragama Islam. Konseling Islam membantu klien untuk memahami dan mengenal fitrahnya itu, manakala fitrahnya itu tersesat. Serta menghayatinya sehingga dengan demikian akan mampu mencapai kebahagiaan di dunia maupun kebahagiaan di akhirat, karena bertingkah laku sesuai dengan fitrahnya itu. Seperti firman Allah SWT:

فَاقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ
لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

“Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah); (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tetapi ada perubahan pada fitrah Allah, (itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui. (Q. S. Ar Rum, 30 : 30).⁵⁷

Fitrah kerap sekali juga diartikan dengan bakat, kemampuan atau potensi dalam konteks arti yang luas, maka potensi dan bakat tersebut di perhatikan pula dalam konseling Islam.

c. Azas “Lillahi ta’ala”

Konseling Islami diselenggarakan semata-mata karena Allah. Konsekuensi dari azas ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan

⁵⁷ Depag, *Op. Cit.*, hlm. 645.

penuh ikhlas, tanpa pamrih, sementara yang dibimbingpun menerima atau meminta konseling dengan ikhlas serta rela, sebab semua pihak merasa bahwa yang dilakukan adalah karena dan untuk pengabdian kepada Allah semata, sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang senantiasa mengabdikan kepadanya.⁵⁸ Seperti firman Allah SWT :

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ...

"Katakanlah : sesungguhnya sholatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam." (Q. S. Al An'am, 6 : 162).⁵⁹

d. Azas bimbingan seumur hidup

Manusia hidup betapapun tidak ada yang sempurna dan selalu bahagia, dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itulah konseling Islam diperlukan selama hayat masih dikandung badan. Azas hidup seumur hidup ini selain dilihat dari kenyataan hidup manusia juga dapat dilihat dari sudut pendidikan. Karena konseling Islam merupakan bahagian dari pendidikan bagi setiap muslim adalah wajib. Seperti hadist Nabi :

طَلِبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ

Artinya : "Memuntut ilmu itu wajib bagi setiap orang Islam." (H. R. Ibnu Abdulbar Dari Anas).⁶⁰

e. Azas kesatuan jasmaniah dan rohaniah

Manusia dalam hidupnya di dunia merupakan satu kesatuan jasmaniah dan rohaniah. Konseling Islam memperlakukan kliennya sebagai makhluk jasmaniah dan rohaniyah, tidak memandangnya sebagai makhluk biologis

⁵⁸ Tohari Musnamar, *Op. Cit.*, hlm. 23.

⁵⁹ Depag, *Al Quran dan Terjemahannya*....., hlm. 216.

⁶⁰ Tohari Musnamar, *Op. Cit.*, hlm. 23.

semata ataupun makhluk rokhaniah smata. Konseling Islam membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rokhaniah. Allah telah memberikan contoh dengan kasus seperti yang di gambarkan dalam Al Qur'an, sebagai berikut:

“Dihalalkan bagi kamu pada hari bulan puasa bercampur dengan istri-istri kamu, mereka itu adalah pakaian bagimu, dan kamupun adalah pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahwasannya kamu tidak dapat menahan nafsumu, karena itu Allah mengampuni kamu dan memberi maaf kepadamu. Maka sekarang campurilah mereka dan carilah apa yang telah ditetapkan Allah untukmu, dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benag hitam, yaitu fajar. Kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai malam, (tetapi) janganlah kamu campuri mereka itu, sedang kamu beri'tikaf dalam masjid. Itulah larangan Allah, maka janganlah kamu mendekatinya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada manusia, supaya mereka bertaqwa.”(Q. S. Al Baqarah, 2 : 187).⁶¹

f. Azas kemaujudan individu

Konseling Islam, berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang seseorang individu merupakan suatu 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.⁶² Mengenai kemerdekaan individu tersirat dalam firman Allah SWT, sebagai berikut:

وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ إِنَّا أَعْتَدْنَا لِلظَّالِمِينَ نَارًا أَحَاطَ بِهِمْ سُرَادِقُهَا وَإِنْ يَسْتَغِيثُوا يُغَاثُوا بِمَاءٍ كَالْمُهْلِ يَشْوِي الْوُجُوهَ بِئْسَ الشَّرَابُ وَسَاءَتْ مُرْتَفَقًا

⁶¹ Depag, *Op. Cit.*, hlm. 45.

⁶² Tohari Musnamar, *Ibid*, hlm. 26.

“Katakanlah : Kebenaran itu datangnyanya dari Tuhanmu; maka barangsiapa yang ingin (beriman) hendaklah ia beriman, dan barang siapa yang ingin (kafir) biarlah ia kafir, “sesungguhnya kami telah sediakan bagi orang-orang zalim itu neraka, yang gejolaknya mengapung mereka. Dan jika mereka meminta minum, niscaya mereka akan diberi minum dengan air seperti besi yang mendidih yang menghanguskan muka. Itulah minuman yang paling buruk dan tempat istirahat yang paling jelek.”(Q. S. Al Kahfi, 18 : 29).⁶³

g. Azas sosialitas manusia

Manusia merupakan makhluk sosial, hal ini diakui dan diperhatikan dalam konseling Islam. Pergaulan, cinta kasih, rasa aman, penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain, rasa memiliki dan dimiliki, semuanya merupakan aspek-aspek yang diperhatikan di dalam konseling Islam, karena merupakan cirri hakiki manusia. Dalam konseling Islam, sosialitas manusia diakui dengan memperhatikan hak individu (jadi bukan komunisme). Hak individu juga diakui dalam batas tanggung jawa social. Jadi bukan juga liberalisme, dan masih pula ada hak “alam” yang harus dipenuhi manusia (prinsip ekosistem), begitu pula dengan hak Tuhan. Seperti firman Allah SWT,⁶⁴

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْقِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَآيِفُوا قَوْلًا سَدِيدًا

“Hai sekalian manusia, bertaqwalah kepada Tuhan-mu yang telah menciptakan kamu dari diri yang satu, dan dari padanya Allah menciptakan isterinya, dan dari kepadanya Allah memperkembangbiakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertaqwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan

⁶³ Depag, *Ibid*, hlm. 448.

⁶⁴ Tohari Musnamar, *Op. Cit.*, hlm. 28.

silaturahmi. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu.”(Q. S. An Nisa, 4 : 9).⁶⁵

h. Azas pembinaan akhlaqul karimah

Manusia menurut pandangan dalam Islam, memiliki sifat-sifat yang baik dan mulia, sekaligus mempunyai sifat-sifat lemah, sifat-sifat yang baik merupakan sifat yang dikembangkan dalam konsep konseling Islam. Konseling Islam membantu klien memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang baik, seperti : kasih sayang, saling menghargai dan menghormati, sabar, tawakkal, keikhlasan, kejujuran, mendoakan, dapat dipercaya, adil dan sifat yang terpuji lainnya.⁶⁶

i. Azas musyawarah

Konseling Islam dilakukan dengan azas musyawarah, artinya antara pembimbing dengan yang dibimbing terjadi dialog yang baik, satu sama lain tidak saling mendiktekan, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan yang tertekan.⁶⁷ Seperti firman Allah SWT :

فِيمَا رَحِمَةً مِنَ اللَّهِ إِنَّهُ لَهُمْ وَالْوَكُوفُ قَطًّا غَلِيظًا لِقَلْبٍ لَانْقِصُوا مِنْ
حَوْلِكَ فَعَفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ
فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

“ Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah.

⁶⁵ Depag, *Op. Cit.*, hlm. 114.

⁶⁶ Tohari Musnamar, *Ibid*, hlm. 30.

⁶⁷ *Ibid.*, hlm. 32.

Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.”(Ali Imran, 3 : 159).⁶⁸

j. Azas keahlian

Konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan dan keahlian dibidang tertentu, baik keahlian dalam metodologi dan keahlian dalam teknik konseling Islam maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan (obyek garapan atau materi) konseling Islam.⁶⁹

4. Tujuan dan Fungsi Konseling Islam

A. Tujuan umum :

Tujuan umum konseling adalah membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat.

B. Tujuan khusus :

Tujuan khusus konseling adalah :

- 1). Membantu individu agar tidak menghadapi masalah
- 2). Membantu individu mengatasi masalah yang di hadapinya
- 3). Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi serta kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.⁷⁰

⁶⁸ Depag, *Op. Cit.*, hlm. 103.

⁶⁹ Tohari Musnamar, *Ibid*, hlm., 33.

⁷⁰ *Ibid*, hlm. 34.

Adapun Fungsi konseling Islam, adalah sebagai berikut:

- 1). Fungsi Preventif, yaitu : membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- 2). Fungsi Kuratif atau korektif, yaitu : membantu individu memecahkan masalah yang sedang di hadapi atau dialami.
- 3). Fungsi Preservatif, yaitu : membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) kemudian telah menjadi baik (terpecahkan) itu kembali menjadi tidak baik (menimbulkan masalah kembali).
- 4). Fungsi Developmental, yaitu : membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetapi baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.⁷¹

5. Teori – Teori Konseling Islam

Yang dimaksud dengan teori konseling dalam Islam adalah landasan berpijak yang benar tentang bagaimana proses konseling itu dapat berlangsung baik dan menghasilkan perubahan-perubahan positif pada klien mengenai cara dan paradigma berpikir, cara menggunakan potensi nurani, cara berperasaan cara berkeyakinan dan cara bertingkah laku berdasarkan wahyu (*Al Qur'an*)

⁷¹ *Ibid*, hlm. 34.

dan berparadigma kenabian (*As Sunnah*). Firman Allah SWT dalam Surat An Nahl 16 : 125.⁷²

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدِّلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ.

“ Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantulah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk”(QS. An-Nahl 16 : 125).⁷³

Ayat di atas menjelaskan tentang teori atau metode dalam membimbing, mengarahkan dan mendidik untuk menuju kepada perbaikan, perubahan dan pengembangan yang lebih positif dan membahagiakan.

Beberapa Teori yang terkandung dalam ayat di atas adalah :

- a. Teori “*Al Hikmah*” Yaitu sebuah pedoman, penuntun dan pembimbing untuk memberi bantuan kepada individu yang sangat membutuhkan pertolongan dalam mendidik dan mengembangkan eksistensi dirinya menyelesaikan berbagai ujian hidup secara mandiri.⁷⁴
- b. Teori “*Al Mau'idhoh Al Hasanah*” Yaitu teori bimbingan atau konseling dengan cara mengambil pelajaran-pelajaran atau *i'tibar-i'tibar* dari perjalanan kehidupan para Nabi, Rasul- Auliya-Allah.

Sebagaimana firman Allah dalam surat Al Ahzab, 33: 21.⁷⁵

⁷² M. Hamdani Bakran Adz – Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, (Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru, 2001), hlm. 145.

⁷³ Depag, *Al Qur'an dan Terjemahannya*... .., hlm. 421.

⁷⁴ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Op. Cit.*, hlm. 145.

⁷⁵ *Ibid*, hlm. 148.

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ
وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا.

Artinya: "Sungguh telah ada pada (diri) Rasulullah itu sari teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah".⁷⁶

- c. Teori "*Al Mujadalah*" (yang baik) Adalah teori konseling yang terjadi di mana seorang klien sedang dalam kebimbangan. Teori ini biasa digunakan ketika seorang klien ingin mencari suatu kebenaran yang dapat menyakinkan dirinya, yang selama ini ia memiliki problem kesulitan mengambil suatu keputusan dari dua hal atau lebih. Adapun ia berasumsi bahwa kedua atau lebih itu, baik dan benar untuk dirinya. Padahal dalam pandangan konselor hal itu dapat membahayakan perkembangan jiwanya, akal fikirannya, emosional dan lingkungannya.⁷⁷

Di atas telah dijelaskan tentang teori-teori dalam konseling Islam yang meliputi (Teori *al hikmah*, teori *mau'idzoh hasanah*, teori *mujadalah*). Tetapi teori yang akan dipakai dalam penelitian ini adalah teori tentang *Al Hikmah*. Hikmah yang dimaksud berarti (a). Sikap kebijaksanaan yang mengandung asas musyawarah dan mufakat, asas keseimbangan, asas manfaat dan menjauhkan *madllarat* serta asas kasih sayang; (b). Energi Ilahiyah yang mengandung potensi perbaikan, perubahan, pengembangan dan penyembuhan; (c). Esensi ketaatan dan ibadah; (d). Wujudnya berupa cahaya yang selalu

⁷⁶ Depag, *Op. Cit.*, hlm. 670.

⁷⁷ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Op. Cit.*, hlm. 150.

menerangi jiwa, kalbu, akal, fikiran dan inderawi; (e). Kecerdasan Ilahiyah, yang dengan kecerdasan tersebut segala persoalan hidup dalam kehidupan dapat teratasi dengan baik dan benar; (f). Rahasia ketuhanan yang tersembunyi dan ghaib; (g). Ruh dan esensi Al-Qur'an; (h). Potensi kenabian.⁷⁸

Uraian di atas memberi gambaran bahwa yang dimaksud teori *al hikmah* ialah sebuah pedoman untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada individu yang sangat membutuhkan pertolongan dalam membimbing dan mengembangkan eksistensi dirinya hingga dapat menemukan jati dirinya serta dapat menyelesaikan atau mengatasi berbagai ujian hidup secara mandiri.

Pelaksanaan teori *al hikmah* sangat bergantung pada ketaatan dan ketaqwaan pembimbing atau konselor kepada Allah SWT, sebab teori hanya dapat dilakukan dengan selalu ber-*munajat* dan berhubungan dengan Allah melalui aktivitas shalat, zikir dan sebagainya. Diagnosa pun menggunakan *intuisi* (ilham) dan *kasyaf* (penyikapan bathin) oleh pembimbing atau konselor terhadap kliennya. Tauladan dan keshalehan dalam diri pembimbing atau konselor juga menjadi faktor penting dalam teori *al hikmah*. Alat atau teknik yang digunakan adalah nasehat-nasehat dengan do'a-do'a, ayat-ayat Al Qur'an serta menjelaskan esensi yang dihadapi klien.⁷⁹

⁷⁸ M. Hamdani Bakran adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*.....hlm. 198.

⁷⁹ *Ibid*, hlm. 200-201.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu; suatu penelitian yang datanya diambil dari berbagai sumber yang bersifat pustaka yang merujuk pada buku-buku yang tersedia dan ada kaitannya dengan pokok permasalahan yang penulis angkat dalam penelitian ini.⁸⁰

2. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data dalam penyusunan skripsi ini, penulis menggunakan metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan-catatan atau tulisan atau buku-buku, surat kabar, majalah dll.⁸¹ Sesuai dengan jenisnya, pengumpulan data yang dipergunakan adalah dengan cara menelusuri buku-buku atau teks yang mendukung analisis terhadap pokok penelitian yang di angkat.

Sumber data yang penulis gunakan dalam penyusunan skripsi ini adalah sebagai berikut.

- a. *Al Qur'an dan Hadist.*
- b. Zakiah Daradjat, *Peran Agama dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1995)
- c. Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: CV. Haji Masagung, 1999)

⁸⁰ Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996), hlm. 103.

⁸¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1995), hlm. 234.

- d. Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Qadha dan Qadar Ulasan tuntas masalah takdir*(Jakarta: Pustaka Azzam, 2004)
- e. Dadang Hawari, *Al Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997).
- f. M. Hamdani Bakran adz Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002)
- g. Tohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam* (Yogyakarta: UII Pres, 1992) dll.

3. Teknik Analisis Data

Dalam menganalisa data yang telah ada dari pengumpulan data yang dilakukan, penulis menggunakan analisis data sebagai berikut:

- a. Metode deskriptif analisis: untuk mengumpulkan data guna menyusun serta menafsirkan data yang sudah ada (*non statistik*) dan (*library research*).⁸² Metode deskriptif analisis merupakan sebuah metode penelitian dengan cara mengambil berbagai sumber yang ada, kemudian membandingkan untuk melihat dan mencapai hasil yang valid, sebelum dideskripsikan dalam tulisan. Untuk menganalisa data yang telah terkumpul nantinya, penulis mempergunakan metode-metode, yaitu:

1. Tafsir *Maudhu'I*

Menurut para ulama' tafsir *maudhu'I* artinya: menghimpun seluruh ayat-ayat al-Qur'an yang memiliki tujuan dan tema yang sama. Hasilnya

⁸² Sutrisno Hadi, *Metode Research*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1990), hlm. 3.

dapat diukur dengan menggunakan timbangan teori-teori akurat sehingga si mufassir dapat menyajikan tema secara utuh dan sempurna. Bersamaan dengan itu, dikemukakan pula tujuannya yang menyeluruh dengan ungkapan yang mudah difahami sehingga bagian-bagian yang terdalam sekalipun dapat diselami.⁸³ Sumber data dari penelitian ini adalah ayat-ayat al-Qur'an dan hadits, dan pendekatan yang dipilih lebih dominan adalah ilmu tafsir walaupun pada hakekatnya penelitian ini terilhami oleh keilmuan psikologi, dalam hal ini adalah Bimbingan dan Penyuluhan Islam.

Untuk metode penafsiran hingga kini sekurangnya ada empat metode yang utama dan sering digunakan oleh para mufassir, yaitu:

- a. Metode *Tahlili* (membedah masalah-masalah yang ada pada setiap ayat).
- b. Metode *Ijmali* (membedah ayat-ayat yang masih bersifat umum).
- c. Metode *Muqarin* (mencari perbedaan atau membandingkan antara satu ayat dengan ayat lainnya).
- d. Metode *Maudhu'I* (fokus perhatiannya lebih pada pendapat al-Qur'an tentang problem kehidupan dan berbagai jawabannya).⁸⁴

Pada penelitian ini berdasarkan metode penelitian yang telah disinggung penulis pada bab I yakni menggunakan metode *maudhu'I*.

⁸³ Abdul Hayy al-Farmawi, *Metode Tafsir Maudhu'I dan Cara Penerapannya*, Penerj. Rosihon Anwar, (Bandung: Pustaka setia, 2002), hlm. 43-44.

⁸⁴ Achmad Mubaroq, *Jiwa dalam al-Qur'an (Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern)*, (Jak-sel: Paramadina, 2000), hlm. 78.

Langkah-langkah yang tempuh dalam menerapkan metode tafsir *maudhu'i* adalah:

1. Menetapkan tema yang akan dicarikan jawabannya dalam al-Qur'an, pada penelitian ini yakni tentang *iman kepada qadha dan qadar*.
 2. Mengumpulkan darai ayat-ayat al-Qur'an yang menyebutkan tentang *iman kepada qadha dan qadar*, baik yang secara langsung ataupun tidak langsung.
 3. Merumuskan makna *iman kepada qadha dan qadar* dari ayat-ayat al-Qur'an tersebut dengan mencari tafsirnya pada ayat-ayat yang lain atau dengan *munasabah*-nya pada ayat sebelum dan sesudahnya (*tafsir al-Qur'an bi al-Qur'an*).
 4. Mencari keterangan tambahan dari hadits-hadits Nabi yang mendukung akan penafsiran term *iman kepada qadha dan qadar* (*tafsir al-Qur'an bi al-Hadits*).
 5. Penulis atau mufassir pada akhirnya nanti akan membandingkan penafsirannya dengan beberapa penafsiran yang telah dilakukan oleh para mufassir terdahulu, pada penelitian ini sebagai pembanding.⁸⁵
- b. Metode Induktif

Metode induktif adalah proses mengorganisasikan fakta-fakta atau hasil pengamatan yang terpisah-pisah dari hal-hal yang bersifat khusus, menjadi suatu rangkaian yang berhubungan atau suatu *generalisasi* (umum). Penulis berusaha dengan maksimal untuk memperdalam keilmuan BPI tentang

⁸⁵ *Ibid.*, hlm. 37.

iman kepada qadha dan qadar, agar nantinya dapat dibangun suatu *fenomena* kecil yang berupa kesimpulan *konsepsional* yang bersifat umum.⁸⁶

c. Metode Deduktif

Metode deduktif adalah penyimpulan hubungan yang nantinya nampak, dan berdasarkan *generalisasi* yang telah ada.⁸⁷ Metode ini digunakan untuk mengambil kesimpulan yang dimulai dari pernyataan yang bersifat umum menjadi pernyataan yang khusus dengan menggunakan *rasio* atau penalaran.⁸⁸ Metode untuk memahami data yang bersifat umum, yang ada di dalam keilmuan BPI untuk membahas tentang *urgensi iman kepada qadha dan qadar dalam menanggulangi stres perspektif konseling Islam* agar dapat diperoleh suatu ketegasan yang bersifat khusus.

Dalam skripsi ini untuk menyempitkan sehingga tidak menimbulkan pembiasan dalam pemahaman, maka penulis menggunakan pendekatan Psikologi; yaitu pendekatan untuk mengkaji unsur-unsur batin atau tingkah laku dengan menggunakan teori-teori psikologi.⁸⁹ Adapun pendekatan yang digunakan adalah pendekatan behavioristik. Pendekatan ini memandang manusia dari perilaku yang tampak, yang bisa diobservasi dan dikualifikasi. Pendekatan yang paling dekat dengan pendekatan behavioristik adalah pendekatan kognitif, yang menekan pada proses berpikir rasional dalam

⁸⁶ Saifiddin Azwar, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999), hlm. 40.

⁸⁷ *Ibid.*

⁸⁸ Nana Sudjana, *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah*, (Bandung: Sinar Baru, 1991), hlm. 7.

⁸⁹ Affandi Bisrie, *Ilmu Perbandingan agama di Indonesia Beberapa Permasalahan*, (Jakarta: Inis, 1990), hlm. 53.

terapi.⁹⁰ Skinner berpendapat bahwa perilaku manusia pada umumnya dapat dijelaskan berdasarkan teori pengkondisian (*operant conditioning*) artinya manusia berbuat sesuatu dalam lingkungannya untuk mendatangkan akibat, entah untuk mendatangkan pemenuhan kebutuhan (pemuasan diri) atau menghindari datangnya hukuman (mengalami gangguan jiwa).⁹¹



⁹⁰ Subandi, *Psikoterapi Berwawasan Islam*, Edisi 2, (Surakarta : Tabloid Media Ushuluddin UMS, 1997), hlm. 4.

⁹¹ Jamaludin Ancok, Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1995), hlm. 72.



مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ لَهُ، وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ. (التغابن: ١١)

“Tidak ada sesuatu musibahpun yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah; dan barang siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu”
(QS. At – Taghabun ayat 11)

BAB IV

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Dari pembahasan bab demi bab, maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut :

Untuk menanggulangi dan menyembuhkan orang yang terkena stres memerlukan suatu penanganan khusus. Islam sendiri sangat memperhatikan terhadap semua aspek kehidupan manusia antara lain kesehatan mental (jiwa) dan aspek penyembuhan mental yang sakit dan seseorang yang mengalami gangguan emosional seperti seseorang yang terkena stres. Dalam sepanjang kehidupan manusia tidaklah ada segelintir manusiapun yang tak luput dari adanya stres walaupun hanya dalam tahapan atau tingkatan ringan maupun sampai pada tahap berat. Untuk bisa mengubah atau merombak kepribadian atau tingkah laku seseorang yang terkena stres memerlukan suatu perubahan atau perombakan dalam pikiran dan kecenderungannya yang berdasarkan pada ajaran Islam. Maka perlu ditanamkan keimanan pada diri seseorang supaya manusia tahu betapa pentingnya hal tersebut pada kehidupannya. Diantaranya sebagai berikut :

Pentingnya iman kepada qadha dan qadar dalam menanggulangi stres dalam kehidupan manusia di dunia ini. Karena dengan manusia yakin dan percaya pada Allah SWT maka akan terhindar dari berbagai macam kegelisahan karena ketakutan, kecemasan, dan stres. Ujian dan cobaan yang

datang merupakan hal yang wajar bagi setiap manusia, apakah ia dapat mengemban dan menjalankan sesuai ajaran agama atau tidak. Cobaan yang dihadapi setiap manusia berbeda-beda, ada yang sulit ada yang mudah menyelesaikannya. seseorang yang telah mengembalikan semua perkara atau masalah yang dihadapinya kepada Allah SWT akan mendapat petunjuk. Ia berprinsip bahwa semua adalah milik Allah dan akan kembali kepada-Nya.

Dan dengan mempercayai ketetapan yang telah ditentukan oleh Allah SWT, maka itu merupakan sebagai penuntun hidup, penentram jiwa atau mental manusia, dan sebagai pendorong yang dapat membangkitkan semangat optimis manusia dalam segala aspek kehidupan, sehingga manusia akan mendapatkan keselamatan hidup di dunia dan akhirat. Manusia hidup berdasarkan atas kepercayaan, tinggi rendahnya kepercayaan atau keyakinan akan memberikan corak kehidupannya. Karena dengan cara berpikir, bersikap dan bertingkah laku tidak dapat dipisahkan dari keyakinannya. Sebab keyakinan itu masuk dalam konstruksi kepribadiannya. Dan apabila iman qadh adan qadar tertanam kuat pada jiwa manusia, maka akan menjadi kekuatan batin yang tangguh yang akan melahirkan sikap positif dalam kehidupan sehari-hari dan manusia akan selalu optimis dalam menghadapi hidup, serta tidak akan mudah kena guncangan jiwa dan stres. Jadi dengan percaya dan yakin atas takdir Allah SWT akan membuahkan hasil yang positif yang amat hebat dalam kehidupan manusia di atas bumi ini. Manusia boleh berusaha, tetapi Allah yang menentukan.

Dengan manusia ridho; sabar, tawakkal, serta selalu bersyukur atas ketetapan Allah maka akan terhindar dari stres. Dengan kepasrahannya dan kesabaran dalam dirinya maka akan diberi suatu kemudahan dan jalan keluarnya. Adapun dalam pandangan konseling Islam mengenai iman qadha dan qadar dalam menanggulangi stres lebih mengarah kepada fungsi preventif yaitu, suatu pencegahan terhadap hal-hal yang dapat membawa kepada kemudharatan dan timbulnya penyakit terutama yang berkaitan dengan kejiwaan. Sehingga manusia itu bisa menerima apapun keadaan yang ada pada dirinya sebab itu sudah merupakan ketetapan yang pasti dari Allah. Manusia tetap tawakkal dan selalu bersabar supaya bisa mencapai kehidupan yang layak dan pantas di dunia dan di akhirat.

Adapun cara yang digunakan dalam menanggulangi stres berdasarkan konsep iman qadha dan qadar adalah sebagai berikut :

- a). Dengan kesabaran. Sabar adalah jiwa yang tak tergoyahkan, pendirian tidak akan berubah walaupun bagaimana kerasnya tantangan yang sedang dihadapi. Ia pantang mundur tidak kenal menyerah. Hal ini disebabkan karena sesuatu yang terjadi sekarang dan yang akan datang itu terjadi karena *iradah* Tuhan. Sehingga konsep utama untuk menanggulangi stres atau gangguan mental (jiwa) salah satunya dengan kesabaran.
- b). Memperkuat keyakinan, bahwa bahwa apapun yang digariskan Allah merupakan kebaikan bagi-Nya.
- c). Dengan berpandangan positif dalam kehidupan, sehingga akan mendapatkan ketenangan jiwa dan fikiran pada diri seseorang dan ia tidak

akan berputus asa pada waktu menghadapi bencana atau kegagalan. Ia tetap sabar dan tawakkal dan merupakan sesuatu kekuatan yang dapat membangkitkan kegairahan bekerja dan kegairahan berusaha dan dapat merupakan dorongan yang positif untuk memperoleh kehidupan yang layak dan pantas di dunia dan akhirat.

- d). Sebagai sarana dan pengajaran, bahwa dalam setiap ujian akan memberikan pelajaran pada manusia, bahwa sesuatu yang ada dalam semesta alam ini hanyalah berjalan sesuai dengan kebijaksanaan yang telah digariskan oleh Allah.

B. SARAN - SARAN

1. Konselor perlu mengupayakan pemahaman kepada kliennya mengenai konsep iman kepada qadha dan qadar dengan benar dan lebih mendalam disertai dengan pemahaman mengenai indicator-indikator dari iman kepada qadha dan qadar, sehingga keimanan tersebut tidak menjadi bias dalam pemahaman dan pengaplikasiannya.
2. Konsep iman kepada qadha dan qadar penting diterapkan oleh konselor yang menghadapi klien yang mengalami cacat fisik ataupun klien yang tidak pernah merasa puas dengan apa yang telah dicapai atau yang menyebabkan ia menjadi orang yang berlebih-lebihan.
3. Ketenangan jiwa merupakan maqam yang paling diidam-idamkan oleh setiap orang mukmin, maka dari itu hendaklah manusia mengkondisikan diri dan lingkungan disekitarnya untuk memperlancar pencapaiannya.

C. KATA PENUTUP

Segala puji bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, yang telah memberikan kekuatan, rahmat, dan hidayah-Nya kepada kita semua, khususnya bagi penulis sehingga dengan *qadrat* dan *irodat*-Nya pada akhirnya mampu menyelesaikan skripsi dengan judul **“Urgensi Iman Kepada Qadha dan Qadar Dalam Menanggulangi Stres Perspektif Konseling Islam”**, yang mudah-mudahan dapat memberikan manfaat bagi pihak yang memerlukan.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dan mendo'akan di dalam penyusunan skripsi ini. Tanpa adanya keridhoan dari orang di sekitar dan lingkungan teramatlah sulit dirasa skripsi ini untuk mampu terselesaikan. Sebagai do'a yang tulus dari penulis memohonkan ampun bagi kita semua atas dosa-dosa dan *ke-khilaf-an* yang telah diperbuat baik dengan sengaja ataupun tidak disengaja.

Dengan penuh kesadaran bahwa tidak ada manusia yang sempurna, sebagai mana ungkapan **“Tak ada gading yang tak retak”** Maka penulis sadar dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan-kekurangan yang perlu di perbaiki. Oleh sebab itu kritik dan saran akan sangat membantu penulis dalam upaya memperbaiki kekurangan yang ada dalam penulisan selanjutnya. Tak lupa rangkaian terima kasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada berbagai pihak yang telah membantu terwujudnya penyusunan skripsi ini. Semoga yang ada dalam skripsi ini dapat membawa manfaat bagi penulis pada khususnya, pembaca pada umumnya, juga bagi para

konselor maupun calon konselor Islam, dalam upaya mewujudkan konsultan Islam untuk kemaslahatan ummat Islam pada khususnya dan ummat manusia pada umumnya. Semoga Allah SWT meridhoi niat baik kita. Amin.....



DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzky, M. Hamdani Bakran, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001.
- Ahyadi, Abdul Aziz, *Psikologi Agama Kepribadian Muslim Pancasila*, Bandung: Sinar Baru, 1988.
- Al Jauziyah, Ibnu Qoyyim, *Qadha dan Qadar (ulasan tuntas masalah taqdir*, Jakarta: Pustaka Azzam, 2004.
- Al Jazari, Syaikh Abu Bakar Jabir, *Aqidah Seorang Mukmin*, (Solo : CV. Pustaka Mantiq, 1994).
- Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, (Kairo: Dar Ihya' al-Kutub al-'Arabiyyah, t. t), dikutip dari Ahmad Mubarak.
- Al-Jazairi, Abu Bakar, Syaikh, *Aqidah Seorang Mukmin*, Solo: Pustaka Mantiq, 1994.
- An, Mahfud, *Petunjuk Mengatasi Stres*, Bandung: PT. Sinar Baru Algensindo, 1999.
- Ancok, Djamaludin, *Nuansa Psikologi Pembangunan*, Yogyakarta: Insan Kamil, 1995.
- Ancok, Jamaludin, Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995.

Arifin, M., *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama*, Jakarta: Gol dan Terayan Press, 1994.

_____, *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama (Di sekolah dan Luar sekolah)*, cet. IV, Jakarta: Bulan Bintang, 1987.

Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 1995.

At Tirmidzi, Muhammad Isa bin Surah, *Terjemah Sunan At Tirmidzi Juz III*, diterjemahkan oleh Drs. H. Moh. Zuhri Dipl. TAFL dkk, (Semarang: CV. Asy-Syifa', 1992).

Bakar, Abu, *Pengantar Ilmu Tarekat*, Solo: Ramadhani, 1985.

Bastaman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi Dengan Islam (Menuju Psikologi Islami)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995.

Bisrie, Affandi, *Ilmu Perbandingan agama di Indonesia Beberapa Permasalahan*, Jakarta: Inis, 1990.

Caplin, C. P., *Kamus Lengkap Psikologi*, Terj. Kartini Kartono, Jakarta: Rajawali Press, 1996.

Daradjat, Dzakiah, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Bulan Bintang, 1970.

_____, *Kesehatan Mental*, Jakarta: C.V Haji Masagung, 1999.

_____, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1995.

Depag, *Al Qur'an dan Terjemahannya*, Jakarta: CV. Indah Press, 1992.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1988.

Depdikbud, *Kamus Besar Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1989.

Djamin, S. S., *Islam dan Psikosomatik (Penyakit Jiwa)*, Jakarta: Bulan Bintang, 1975.

Djumhur dan Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, Yogyakarta: Andi Offset, 1995.

Echols, Jhon M. dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, Jakarta: Gramedia, 1992.

Effendy, Mochtar, *Ensiklopedi Agama dan Filsafat*, Jakarta: Universitas Sriwijaya, 2001.

Fas – Kal, *Ensiklopedi Islam*, Jakarta: PT. Ikhtisar Baru Van Hoeve, 1993.

Habanakah, Abdurrahman, *Pokok-pokok Aqidah Islam*, terj. A. M. Basalamah. Bandung: Gema Insani Press, 1992.

Hadi, Sutrisno, *Metode Research*, Yogyakarta: Andi Offset, 1990.

Hariyono, Rudy, *Langkah Praktis Meredakan Stress*, Surabaya: Putra Pelajar, 2002.

Hawari, Dadang, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa, Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997.

_____, *Perilaku Hidup Modern dan Stres*, Banjarmasin: Rumah Sakit Jiwa, 1989.

Heerjdan, Soeharto, *Apakah Stres Itu?*, Jakarta: Fak. Kedokteran UI, 1987.

Madjrie, Abdurrahman, *Meluruskan Aqidah*, Yogyakarta: 'Itian Illahi Press, 1997.

Musnamar, Tohari, dkk, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, Yogyakarta: UII Press, 1992.

Najati, M. Utsman, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Pustaka, 1985.

Nawawi, al, *Syarah Matan al-Arbain*, (Damaskus, 1996).

Nua'am, Muhammad, *Iman Rukun, Hakekat dan yang Membatalkannya*, (Bandung: PT. Syaamil Cipta Media, 2002)

Partanto, Pius A. dan M. Dahlan al Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya: ARKOLA, 1994.

Poerwodarminto, W. J. S., *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1976.

Priest, Robert, *Bagaimana Cara Mencegah dan Mengatasi Stres dan Depresi*, Semarang: Dahara Prize, 1990.

Rahman, Muhammad Fazlur, *Konsep Masyarakat Islam Modern*, t.k: Risalah Bandung, 1983.

Razak, Nazaruddin, *Dienul Islam*, Bandung: Al Ma'arf, 1996.

Sabiq, Sayid, *Akidah Islam Pola Hidup Manusia Beriman*, Bandung: CV. Diponegoro, 1995.

_____, *Akidah Islam (Suatu Kajian Yang Memposisikan Akal Sebagai Mitra Wahyu)*, Surabaya: Al Ikhlas, 1996.

Sirait, Sangkot, *Takdir dalam Prespektif Teologi Islam (Studi Terhadap Pemikiran Ibnu Taimiyah)*, Yogyakarta: Tesis S II. IAIN SUKA, 1997, tidak diterbitkan.

Subandi, *Psikoterapi Berwawasan Islam*, Edisi 2, Surakarta: Tabloid Media Ushuluddin UMS, 1997.

Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996.

Sukardi, Dewa Ketut, *Bimbingan dan Konseling*, Cet I, Jakarta: Bina Aksara, 1988.

Syamsudin, Munawar, *Metode Content Analaysia dalam suatu majalah WIDYA BHAWANA*, Universitas Sebelas Maret No. II Desember 1981.

Walgito, Bimo, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, Yogyakarta: Andi Offset, 1995.

Wilkinson, G., *Stres dan Cara Mengatasinya*, Jakarta: Dian Rakyat, 1989.

Yunus, Mahmud, *Kamus Arab – Indonesia*, Jakarta: Yayasan Penerjemah atau Penafsiran Al – Qur'an, 1972.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA