

BAB II KERANGKA TEORI

A. Bimbingan Konseling Islam

1. Definisi Bimbingan Konseling Islam

Istilah bimbingan merupakan terjemahan dari kata bahasa Inggris yaitu *guidance* yang berasal dari kata kerja *to guide* yang berarti menunjukkan. Pengertian bimbingan adalah menunjukkan, memberi jalan, atau menuntun orang lain ke arah tujuan yang lebih bermanfaat bagi hidupnya di masa kini dan masa mendatang.¹

Bimbingan merupakan suatu serangkaian pemberian bantuan yang berencana, dilakukan secara terus menerus yang bersifat sistematis dari pembimbing kepada individu atau kelompok (yang dibimbing) untuk mencapai suatu tujuan yang diharapkan. Sedangkan konseling adalah proses pemberian bantuan individu, dimana individu dibantu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya, mengatasi masalah-masalah yang dihadapi individu tersebut dengan mengembangkan kemampuannya. Proses pemberian bantuan dalam konseling dilakukan oleh seorang konselor yang mempunyai kemampuan secara profesional, sedangkan individu yang menerima bantuan disebut dengan klien.²

Sedangkan bimbingan menurut pendapat salah satu ahli, bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang terus menerus dari seorang pembimbing yang dipersiapkan kepada individu yang membutuhkannya 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 lingkungannya.³

Selanjutnya istilah konseling berasal dari kata "*counseling*" berasal dari kata "*to counsel*" secara etimologis berarti "*to give advice*" atau memberikan saran nasihat. Konseling juga memiliki arti memberikan nasihat atau memberi

¹ H.M, Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama*, (Jakarta: Golden Terayon Press, 1994), 1.

² Mulawarman, Eem Munawaroh, *Psikologi Konseling*, (Semarang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan Universitas Semarang, 2016), 9.

³ Hallen A, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), h. 8-9.

anjuran kepada orang lain secara tatap muka (*face to face*).⁴ Jadi, konseling adalah pemberian nasihat kepada orang lain secara individu dan dilakukan dengan tatap muka (*face to face*). Sehingga bisa dikatakan konseling sudah pasti bimbingan sedangkan bimbingan belum pasti konseling.

Dalam literatur bahasa arab kata konseling disebut *al-Irsyad* atau *al-Istisyarah*, dan kata bimbingan disebut *at-taujih*. Dengan demikian, *Guidance and Counseling* dialih bahasakan menjadi *at-taujih wa al-irsyad* atau *at-taujih wa alistisyarah*. Secara etimologi kata *irsyad* berarti : *al-Huda, al-Dalalah*, dalam bahasa Indonesia berarti petunjuk, sedangkan kata *istisyarah* berarti : meminta nasehat atau konsultasi.⁵

Jadi landasan utama bimbingan dan konseling Islam adalah al-Qur'an dan Sunnah. Al-Qur'an dapat menjadi sumber bimbingan dan konseling Islam, nasehat, dan obat bagi manusia. Firman Allah QS.al-Isra (17): 82

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya : “Dan kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang- orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”⁶

Dalam pelaksanaan bimbingan konseling Islam dibutuhkan sebuah landasaan yang kokoh agar pelaksanaan bimbingan tersebut dapat mencapai keberhasilan seperti yang diharapkan. Al-Qur'an menjadi sumber hukum pertama dalam ajaran agama Islam yang menjadi rujukan atau pedoman bagi kehidupan manusia dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Terdapat berbagai metode dalam melaksanakan amar ma'ruf nahi munkar (menyeru kepada kebaikan). Konsep tersebut diolah sedemikian rupa untuk kemudian diimplementasikan dalam kegiatan konseling. Hal itu terdapat dalam surat An-Nahl ayat 125:

⁴ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, h. 10-11

⁵ Syaiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami Dalam Komunitas Pesantren* (Bandung : Cita Pustaka Media, 2015), h. 56.

⁶ Departemen Agama RI., *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: Toha Putra, 2012), h. 290.

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۗ وَجَدِلْهُمْ
بِآيَاتِي هِيَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ
سَبِيلِهِ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾

Artinya: “Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah 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”⁷.

Menurut Sutoyo, bimbingan dan konseling Islami adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah, dengan cara memberdayakan iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah swt kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan Rasul-Nya, agar fitrah yang pada individu itu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai tuntunan Allah swt.⁸

Dasar bimbingan dan konseling Islam berasal dari perintah Allah swt dan Rasul-Nya yang memberi isyarat kepada manusia untuk memberi petunjuk (bimbingan) kepada orang lain. Adapun dasar bimbingan dan konseling Islami dapat disebutkan dalam QS Al-Syūra (42) : 52

وَكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ رُوحًا مِّنْ أَمْرِنَا ۚ مَا كُنْتَ تَدْرِي مَا
الْكِتَابُ وَلَا الْإِيمَانُ وَلَكِن جَعَلْنَاهُ نُورًا نَّهْدِي بِهِ مَن نَّشَاءُ
مِّنْ عِبَادِنَا ۗ وَإِنَّكَ لَتَهْدِي إِلَى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ ﴿٥٢﴾

Artinya : “Dan Demikianlah kami wahyukan kepadamu wahyu (Al Quran) dengan perintah kami. sebelumnya kamu tidaklah mengetahui apakah Al Kitab (Al Quran) dan tidak pula mengetahui apakah iman itu, tetapi kami menjadikan Al Quran itu cahaya, yang kami tunjuki dengan dia siapa yang kami

⁷ Departemen Agama RI., *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: Toha Putra, 2012), h. 281.

⁸ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori & Praktik)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), h. 22.

kehendaki di antara hamba-hamba kami. dan Sesungguhnya kamu benar- benar memberi petunjuk kepada jalan yang lurus”.⁹

Berdasarkan ayat tersebut, dapat dipahami bahwa dalam menghadapi kesulitan hidup dihadapi dengan rasa optimis dan tidak dengan putus asa, karena firman Allah swt tersebut memberikan petunjuk jalan yang lurus dan juga sebagai pegangan umat manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Dapat disimpulkan bahwa, bimbingan dan konseling Islam merupakan salah satu cara untuk menanggulangi penderita kelainan mental atau mewujudkan kesehatan mental. Sebab bimbingan dan konseling Islam ini adalah proses penyembuhan dan kesadaran diri terhadap kegelisahan jiwa akibat problematika yang terjadi melalui pengarahannya yang bersumberkan dari al-Qur’an dan al-Hadis. Sehingga bentuk bimbingan dan konseling Islam adalah mengembangkan potensi atau fitrah beragama secara optimal dengan jalan menginternalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam al-Qur’an dan al-Hadis.

Bimbingan konseling Islam juga sangat penting untuk digunakan dalam membantu memecahkan masalah individu. Disamping untuk membantu memecahkan masalah, bimbingan konseling Islam juga membantu individu dalam membantu mengembangkan kesehatan mental sesuai dengan kondisi yang dimiliki individu tersebut.

2. Tujuan dan Fungsi Bimbingan Konseling Islam

a. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Tujuan bimbingan dan konseling Islam yaitu bimbingan sifatnya hanya merupakan bantuan saja, sedangkan tanggung jawab penyelesaian masalah terletak pada diri individu yang bersangkutan. Secara garis besar tujuan bimbingan dan konseling Islam dapat dirumuskan untuk membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Sedangkan tujuannya adalah mengantarkan individu mengenal, mencintai, dan berjumpa

⁹ Departemen Agama RI., *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, h. 489.

dengan esensi diri dan citra diri serta zat yang maha suci yaitu Allah swt.¹⁰

Bimbingan dan konseling Islam dengan kata lain bertujuan untuk memperkenalkan nilai-nilai kehidupan yang termaktub pada al-Qur'an serta yang telah disunnahkan oleh Rasulullah saw, sebagai uswatun hasanah (patron kehidupan). Hidup adalah pilihan, yaitu memilih satu diantara dua pilihan dari Allah swt, menjadikan diri mu'min, muslim serta muhsin dan jangan menjadi orang kafir, m[unafik dan mukadzdzibin.

Menurut .H.M. Arifin menyatakan bahwa, tujuan bimbingan agama adalah sebagai berikut: Bimbingan dan penyuluhan agama dimaksudkan untuk membantu si terbimbing supaya memiliki *religious reference* (sumber pegangan keagamaan) dalam memecahkan problem. Bimbingan dan penyuluhan agama yang ditujukan kepada membantu si terbimbing agar dengan kesadaran serta kemampuannya bersedia mengamalkan ajaran agamanya.¹¹

Sedangkan menurut Yusuf dan Nurihsan, tujuan bimbingan dan konseling Islam yaitu: (1) Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat pada umumnya. (2) Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan, baik fisik maupun psikis. (3) Memiliki rasa tanggung jawab yang diwujudkan dalam bentuk komitmen terhadap tugas atau kewajibannya. (4) Memiliki kemampuan berinteraksi sosial (*human relation ship*), yang diwujudkan dalam bentuk hubungan persahabatan, persaudaraan, atau silaturahmi dengan sesama manusia. (5) Memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik (masalah) baik bersifat internal (dalam diri sendiri) maupun dengan orang lain.¹²

¹⁰ Hamdani Bakran Adz-Dzaki, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2006), h. 228-279.

¹¹ H.M.Arifin,*Pokok-Pokok Bimbingan dan Penyuluhan Agama*,(Jakarta: Bulan Bintang,1979) ,h..29

¹² Yusuf dan Nurihsan, "*Landasan Bimbingan dan Konseling*,(Bandung: Remaja Rosdakarya,2008), h.14.

Jadi, tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah menuntun seseorang (konseli) dalam membantu mengatasi problematika (permasalahan) kehidupan yang dihadapi atau yang dialaminya serta meningkatkan kualitas keimanan dan ketakwaannya. Bimbingan dan konseling dalam Islam juga memiliki tujuan yang secara rinci antara lain: (1) Untuk menciptakan perbaikan, perubahan, kebersihan jiwa dan mental, dan kesehatannya. Jiwa akan menjadi tenang dan damai, baik, mendapatkan pemecahan serta hidayah Tuhan dan juga bersikap lapang dada. (2) Agar terciptanya suatu kesopanan tingkah laku yang mampu memberikan manfaat kepada dirinya sendiri, sosial, lingkungan keluarga, dan sekitarnya. (3) Untuk menciptakan kecerdasan pada individu dan memunculkan rasa toleransi pada dirinya serta orang lain. (4) Agar menciptakan potensi Ilahiyah, sehingga mampu melakukan tugas sebagai kholifah di dunia dengan baik dan benar.¹³

Setelah dijelaskan tujuan bimbingan dan konseling Islam diatas, dapat disimpulkan bahwa salah satu tujuan panti asuhan Budi Luhur merupakan memberi bimbingan, pelayanan, nasihat, motivasi kepada anak asuh supaya mampu untuk mengembangkan kesehatan mental yang ada pada dirinya.

b. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islam difungsikan dalam pengembangan kehidupan beragama manusia, baik dalam keluarga, sekolah dan masyarakat dalam mewujudkan dan meningkatkan kualitas keimanan dan ketaqwaan. Selain itu juga bimbingan konseling Islam dapat difungsikan sebagai motivator sekaligus fasilitator klien untuk memecahkan masalah yang ada di dirinya. Fungsi ini akan dijelaskan pada kegiatan yang bersifat preventif (pencegahan), mengancam, menghambat, ataupun menantang proses dari kehidupan klien.¹⁴

Berikut merupakan fungsi dari bimbingan dan konseling Islam: (1) Fungsi preventif (Pencegahan) yaitu berfungsi untuk mencegah terjadinya suatu masalah yang

¹³ Ahmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: Reinika Cipta, 2000), 167-168

¹⁴ Arifin, *Teori Konseling Teori Dan Umum*, (Jakarta : Golden Trayon Press, 2003), 13

akan menimpa klien. (2) Fungsi kuratif yaitu fungsi yang membantu memecahkan masalah yang sedang dialami klien. (3) Fungsi preservatif, yaitu fungsi yang membantu klien untuk memperbaiki situasinya yang semula kondisinya buruk menjadikan pada kondisi yang lebih baik untuk beberapa saat kedepannya (*in state of good*). (4) Fungsi Developmental atau pengembangan, yaitu fungsi yang membantu klien dalam menjalani proses bimbingan untuk mengembangkan situasi serta kondisi yang telah baik agar tetap bisa lebih baik. sehingga tidak memungkinkan menjadi sebab munculnya masalah baginya.¹⁵

3. Unsur-unsur Bimbingan Konseling Islam

a. Konselor

Konselor atau pembimbing merupakan seseorang yang mempunyai wewenang untuk memberikan bimbingan kepada orang lain yang sedang menghadapi kesulitan atau masalah, yang tidak bisa diatasi tanpa bantuan orang lain. Menurut Thohari Musnamar dalam bukunya “Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam”, persyaratan menjadi konselor yaitu: (1) Kemampuan Profesional. (2) Sifat kepribadian yang baik. (3) Kemampuan kemasyarakatan (Ukhuwah Islamiyah). (4) Ketakwaan kepada Allah SWT.¹⁶

Syarat-syarat untuk menjadi konselor yaitu (1) Menyakini akan kebenaran Agama yang dianutnya, menghayati, mengamalkan karena ia menjadi norma-norma Agama yang konsekuensi serta menjadikan dirinya dan idola sebagai muslim sejati baik lahir ataupun batin dikalangan anak bimbingannya. (2) Memiliki sifat dan kepribadian menarik, terutama terhadap anak bimbingannya dan juga terhadap orang-orang yang berada di lingkungan sekitarnya. (3) Memiliki rasa tanggung jawab, rasa berbakti tinggi dan loyalitas terhadap tugas pekerjaannya secara konsisten. (4) Memiliki kematangan jiwa dalam bertindak menghadapi permasalahan yang memerlukan pemecahan. (5) Mampu mengadakan komunikasi (hubungan) timbal balik terhadap anak bimbingan dan lingkungan sekitarnya.

¹⁵ Aunur Rahim dan Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta : UII Press, 2001), 3

¹⁶ Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: UII Press, 1992), hal. 34-42.

(6) Mempunyai sikap dan perasaan terikat nilai kemanusiaan yang harus ditegakkan terutama dikalangan anak bimbingannya sendiri, harkat dan martabat kemanusiaan harus dijunjung tinggi dikalangan mereka. (7) Mempunyai keyakinan bahwa setiap anak bimbingannya memiliki kemampuan dasar yang baik dan dapat dibimbing menuju arah perkembangan yang optimal. (8) Memiliki rasa cinta terhadap anak bimbingannya. (9) Memiliki ketangguhan, kesabaran serta keuletan dalam melaksanakan tugas dan kewajibannya, dengan demikian ia tidak lekas putus asa bila menghadapi kesulitan dalam menjalankan tugasnya. (10) Memiliki watak dan kepribadian yang familiar sebagai orang yang berada disekitarnya. (11) Memiliki jiwa yang progresif (ingin maju dalam karirnya). (12) Memiliki sikap yang tanggap dan peka terhadap kebutuhan anak bimbing. (13) Memiliki pribadi yang bulat dan utuh, tidak berjiwa terpecah pecah karena tidak dapat merekam sikap. (14) Memiliki pengetahuan teknis termasuk metode tentang bimbingan dan penyuluhan serta mampu menerapkannya dalam tugas.¹⁷

Persyaratan yang banyak tersebut dikarenakan pada dasarnya seorang konselor atau pembimbing adalah seorang pengemban amanat yang sangat berat sekali. Oleh karena itu, konselor atau pembimbing juga memerlukan kematangan sikap, pendirian yang dilandasi oleh rasa ikhlas, jujur serta pengabdian.

Dari beberapa pendapat di atas pada hakikatnya seorang konselor harus mempunyai kemampuan untuk melakukan bimbingan dan konseling, dengan disertai memiliki kepribadian dan tanggung jawab, serta mempunyai pengetahuan yang luas tentang ilmu Agama dan ilmu-ilmu yang lain, yang dapat menunjang keberhasilan bimbingan dan konseling.

b. Konseli

Konseli adalah orang yang perlu memperoleh perhatian sehubungan dengan masalah yang dihadapinya dan membutuhkan bantuan dari pihak lain untuk memecahkannya, namun demikian keberhasilan dalam

¹⁷ Imam Sayuti Farid, *Pokok-pokok Bimbingan Penyuluhan Agama sebagai Teknik Dakwah* (Jakarta: Bulan Bintang, 2007), 14.

mengatasi masalahnya itu sebenarnya sangat ditentukan oleh pribadi konseli itu sendiri.

Menurut Kartini Kartono, konseli hendaknya memiliki sikap dan sifat antara lain: (1) Terbuka, Keterbukaan konseli akan sangat membantu jalannya proses Konseling. Artinya konseli bersedia mengungkapkan segala sesuatu yang diperlukan demi suksesnya proses konseling. (2) Sikap Percaya, Agar Konseling berlangsung secara efektif, maka konseli harus dapat mempercayai konselor. Artinya konseli harus percaya bahwa konselor benar-benar bersedia menolongnya, percaya bahwa konselor tidak akan membocorkan rahasianya kepada siapapun. (3) Bersikap Jujur, Seorang konseli yang bermasalah, agar masalahnya dapat teratasi, harus bersikap jujur. Artinya konseli harus jujur mengemukakan data-data yang benar, jujur mengakui bahwa masalah itu yang ia alami. (4) Bertanggung Jawab, Tanggung jawab konseli untuk mengatasi masalahnya sendiri sangat penting bagi kesuksesan Konseling.¹⁸

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat sikap dan sifat yang harus dimiliki konseli, dimana sikap dan sifat tersebut bisa membantu dalam berjalannya proses konseling. Adapun syarat yang harus dimiliki konseli diantaranya yaitu terbuka, sikap percaya, bertanggung jawab, serta bersikap jujur.

c. Masalah

Masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintang atau mempersulit usaha untuk mencapai tujuan, hal ini perlu ditangani ataupun dipecahkan oleh konselor bersama konseli, karena masalah biasa timbul karena berbagai faktor atau bidang kehidupan, maka masalah yang ditangani oleh konselor dapat menyangkut beberapa bidang kehidupan, antara lain: (1) Bidang pernikahan dan keluarga. (2) Bidang pendidikan. (3) Bidang sosial (kemasyarakatan). (4) Bidang pekerjaan (jabatan). (5) Bidang keagamaan.¹⁹

Sebagai makhluk sosial yang saling berinteraksi dengan makhluk sosial lainnya untuk memenuhi

¹⁸ Kartini Kartono, *Bimbingan dan Dasar-dasar Pelaksanaannya*, (Jakarta: CV. Rajawali : 1985), 47-49

¹⁹ W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah* (Jakarta : Gramedia, 1989), hal. 12.

kebutuhannya, disinilah permasalahan muncul karena individu tersebut tidak dapat berinteraksi dengan lingkungannya. Adanya problem dalam diri klien ini diperlukan bimbingan dan konseling Islam dengan tujuan agar dapat menyelesaikan problemnya, sehingga nantinya akan menciptakan kehidupan dunia akhirat yang damai.

4. Prinsip-prinsip Bimbingan Konseling Islam

Dalam melaksanakan bimbingan konseling Islam terdapat beberapa prinsip dasar. Berikut beberapa prinsipnya antara lain:

- a. Bimbingan dan konseling dilakukan dengan tujuan untuk membantu semua kalangan. Hal ini berarti dalam melaksanakan bimbingan konseling tidak harus klien tersebut memiliki masalah atau tidak, tidak mempedulikan gender, usia, dll.
- b. Bimbingan dan konseling sebagai individuasi. Setiap klien bersifat unik. Pada prinsip ini berarti bahwa sasaran yang akan diberikan fokus bantuan adalah klien, walaupun teknik pelayanannya menggunakan teknik kelompok.
- c. Bimbingan dan konseling berfokus kepada hal yang positif. Bimbingan konseling merupakan sebuah cara yang bertujuan untuk membangun diri sendiri, membangun peluang untuk berkembang, maupun memberikan dorongan. Oleh sebab itu, proses ini membutuhkan penekanan kekuatan dan kesuksesan.
- d. Bimbingan dan konseling merupakan usaha bersama. Pada prinsip ini berarti bahwa bimbingan konseling tidak hanya menjadi usaha konselor saja melainkan usaha bersama dengan klien juga.
- e. Pengambilan keputusan. Pada prinsip ini bermaksud bahwa pada saat proses bimbingan konseling klien diarahkan oleh konselor untuk bisa menentukan sendiri pilihannya dalam menyelesaikan masalah yang tengah dihadapinya dan mengambil keputusan sendiri.
- f. Bimbingan dan konseling berlangsung dalam berbagai kehidupan. Dijelaskan bahwa pelayanan yang diberikan saat bimbingan bersifat multi aspek yaitu aspek yang berasal dari beberapa bidang, seperti aspek sosial, aspek pendidikan, aspek pekerjaan dan jasa sosial.²⁰

²⁰ Hallen A, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : Ciputat Press, 2002), 67, 74

Dalam penjabaran kalimat-kalimat diatas dapat disimpulkan bawa dalam pelaksanaan prinsip-prinsip bimbingan dan konseling Islam terdapat prinsip dasar diantaranya yaitu bimbingan dan konseling diperuntungkan bagi semua kalangan, bimbingan dan konseling sebagai individuasi, bimbingan dan konseling menekankan hal positif, bimbingan dan konseling merupakan usaha bersama, bimbingan dan konseling sebagai pengambilan keputusan dan yang terakhir bimbingan dan konseling dapat berlangsung dalam berbagai kehidupan.

5. Metode dan Teknik Bimbingan Konseling Islam

Metode dapat diartikan sebagai sebuah cara untuk menghadapi masalah agar memperoleh hasil yang memuaskan, sedangkan teknik adalah sebuah cara menerapkan metode dalam praktek. Dalam pembahasan ini, akan mempertimbangkan pendampingan dan konseling sebagai proses komunikasi. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling Islam dibagi menjadi dua metode yaitu: metode langsung dan tidak langsung.

a. Metode Langsung

Pada metode langsung ini merupakan sebuah proses yang melibatkan pelaksanaannya dilakukan secara langsung dengan klien dan juga konselornya. Pada metode ini sendiri terbagi menjadi dua, yaitu :

1) Metode Individual

Metode individu ini dilaksanakan langsung oleh pembimbing atau konselor yang berkomunikasi secara langsung dan individu dengan pihak yang akan diberikan arahan. Dalam pelaksanaannya, metode individual ini dilaksanakan dengan menggunakan berbagai teknik, diantaranya yaitu: (a) Percakapan pribadi. Hal ini maksudnya seorang pembimbing melakukan dialog dengan bertanya kepada seseorang yang dibimbingnya secara langsung; (b) kunjungan rumah (*home visit*). Hal ini maksudnya selama pelaksanaannya sepoang pembimbing atau konselor melakukan bimbingan di rumah seorang yang dibimbing tersebut, tujuannya untuk mengetahui kondisi rumah dan juga kondisi lingkungan sekitarnya.; (c) kunjungan kerja dan obsevasi. Hal ini maksudnya pelaksanaannya dilakukan dengan individu komunikasi dialognya melalui pengamatan

terkait pekerjaan yang dilakukan oleh klien dan lingkungan disekitarnya.²¹

2) Metode Kelompok

Hal ini bermaksud bahwa pembimbing atau konselor melakukan komunikasi secara langsung dengan seorang ataupun kelompok orang yang akan dibimbingnya. berkomunikasi langsung dengan klien dalam kelompok. Hal tersebut bisa dilaksanakan dengan menggunakan teknik sebagai berikut: a) diskusi kelompok, dimana konselor melaksanakan bimbingannya dengan mengelompokkan orang yang akan dibimbingnya dengan orang yang mempunyai masalah yang sama. b) karyawisata, yaitu sebuah bimbingan yang dilaksanakan secara berkelompok yang dilakukan langsung dengan menggunakan forum karyawisata, c) sosiodrama, yaitu suatu proses bimbingan yang dilaksanakan dengan memainkan peranan-peranan dengan tujuan untuk mencegah juga memecahkan terjadinya suatu problem (psikologis), d) psikodrama, yaitu suatu bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dengan prosesnya melakukan sebuah peran guna memecahnya suatu problem. e) group teaching, yaitu sebuah bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dengan cara pemberian beberapa materi bimbingan/konseling (ceramah).²²

b. Metode Tidak Langsung

Pada metode ini berarti bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dengan memanfaatkan media massa. Metode ini bisa dilaksanakan dengan individu melewati surat, menelepon, dll. Selain itu bisa juga dilaksanakan dengan berkelompok dengan menggunakan media bimbingan, majalah atau surat kabar, tv, radio, dll. Metode dan teknik apa yang akan digunakan saat proses bimbingan atau konseling, bergantung dari: 1) problem apa yang sedang ditanggung, 2) tujuan pemecahan masalahnya, 3) kondisi seorang klien, 4) kemampuan pembimbing

²¹ Atikah, "Metode dan Teknik Bimbingan Konseling Islami untuk Membantu Permasalahan pada Anak-anak," Jurnal Bimbingan Konseling Islam 6, No. 1 (2015): 147.

²² Atikah, "Metode dan Teknik Bimbingan Konseling Islami untuk Membantu Permasalahan pada Anak-anak," Jurnal Bimbingan Konseling Islam 6, No. 1 (2015): 147.

menggunakan metode atau teknik, 5) sarana dan prasarana yang ada, 6) situasi dan keadaan lingkungan sekitarnya, 7) organisasi dan admisnitrasi layanan bimbingan dan konseling, 8) budget yang tersedia.²³

Dalam pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan metode bimbingan konseling Islam, panti asuhan Budi Luhur dalam melaksanakan konseling dengan metode bimbingan konseling Islam yaitu metode langsung. Dimana dalam metode langsung terbagi menjadi 2 yaitu metode individual dan kelompok. Metode secara langsung melalui konseling individual dengan teknik percakapan pribadi yaitu pembimbing memberikan nasihat secara pribadi kepada anak asuh yang memiliki masalah terhadap dirinya dan dilakukan dengan cara *face to face* di dalam ruangan tertentu atau kamar anak asuh tersebut. Sedangkan metode kelompok dengan teknik diskusi kelompok dan tanya jawab yaitu pembimbing melakukan diskusi langsung atau pemberian ceramah secara berkelompok dan bertanya jawab yang melibatkan semua anak asuh yang ada di panti asuhan Budi Luhur Jekulo Kudus.²⁴

6. Pendekatan Bimbingan Konseling Islam

Pendekatan dalam proses bimbingan dan konseling sangatlah penting karena jika dapat dipahami dari pendekatan atau teori maka akan memudahkan dalam menentukan arah bimbingan dan konseling itu sendiri. Penggunaan pendekatan diharapkan tidak hanya bertumpu pada satu teori tunggal (*single theory*) hal tersebut dirasakan kurang bijak dan terkesan kaku serta terlalu terlihat fanatik. Artinya di sini dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling tidak memilih satu pendekatan saja untuk semua kasus akan tetapi memilih bagian-bagian teori yang berbeda secara selektif sesuai dengan kebutuhan dalam penyelesaian masalah pada proses bimbingan dan konseling.²⁵

Bimbingan dan konseling secara umum memiliki sejumlah pendekatan, di mana setiap pendekatan tersebut relative berbeda antara satu pakar dengan pakar yang lainnya. Dalam bidang bimbingan konseling terdapat berbagai aliran teori yang di kelompokkan menjadi beberapa klasifikasi.

²³ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Islam* (Jogjakarta: UII Press, 2001), 53-55

²⁴ Dharma Try, Wawancara oleh Peneliti, 22 Oktober 2022, Jam 09.30 WIB, Panti Asuhan Budi Luhur Jekulo Kudus.

²⁵ Nurul Azmi, Skripsi: "*Pendekatan-pendekatan dalam Konseling Islam*" (Medan: UIN Sumatera Utara, 2021).

Beberapa ahli mengklasifikasikan berdasarkan fungsinya yaitu suportif, reduktif, dan rekonstruktif.²⁶

Bimbingan dapat dilakukan secara individual dan kelompok, sehingga ada pendekatan individu dan pendekatan kelompok. Pendekatan individu merupakan upaya pendekatan yang dilakukan dengan cara pendekatan perseorangan, tiap orang coba di dekati, di pahami dan ditolong secara perseorangan. Pendekatan individu ini biasa dilakukan dengan menggunakan wawancara langsung dengan individu. Dalam pendekatan ini terdapat hubungan yang dinamis. Individu merasa diterima dan dimengerti oleh pembimbing. Dalam hubungan tersebut pembimbing menerima individu secara pribadi dan tidak memberikan penilaian. Individu merasakan ada orang yang mengerti masalah pribadinya, mau mendengarkan keluhannya dan curahan perasaannya. Pendekatan bimbingan individu mencakup pada informasi individual, penasihatan individual, pengajaran remedial individual, dan penyuluhan individual. Selain itu bimbingan juga bisa menggunakan pendekatan kelompok yaitu pendekatan bimbingan yang diberikan oleh pembimbing per kelompok.²⁷

Sama halnya dengan bimbingan dan konseling secara umum, bimbingan dan konseling Islam juga memiliki pendekatan yang hampir sama hanya bedanya pendekatan dalam bimbingan dan konseling Islam memiliki landasan yang khusus yang dijadikan pedoman pada setiap proses bimbingan dan konseling yaitu nilai-nilai yang terkandung dalam Al Qur'an dan Hadits.

Bimbingan dan konseling Islam dalam pelaksanaannya tidak bersifat elektik atau tidak terikat dengan hanya menggunakan satu pendekatan saja. Penggunaan pendekatan dalam bimbingan konseling Islam disesuaikan dengan karakter klien dan permasalahan yang dihadapi oleh klien. Suatu saat konselor dalam proses bimbingan konseling Islam dapat menggunakan pendekatan direktif, pendekatan non direktif, atau konselor dapat memfariasikan kedua pendekatan tersebut

²⁶ Djawad Dahlan, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya), 11.

²⁷ Nurul Azmi, Skripsi: "*Pendekatan-pendekatan dalam Konseling Islam*" (Medan: UIN Sumatera Utara, 2021).

(direktif dan non direktif) dalam suatu proses bimbingan dan konseling Islam.²⁸

a. Pendekatan Direktif

Pendekatan direktif dalam bimbingan dan konseling Islam merupakan pendekatan di mana konselor lebih banyak berperan sebagai orang yang memberikan pelajaran dan aktif menunjukkan pada klien cara dan langkah penyelesaian masalah yang bisa ditempuh klien. Dalam hal ini konselor harus menguasai ayat- ayat dan hadits-hadits yang berkaitan dengan masalah klien kemudian menunjuk kan jalan sesuai tuntutan Al Qur'an dan Hadits.

b. Pendekatan Non Direktif

Pendekatan non direktif merupakan pendekatan di mana klien didorong untuk melakukan Muhasabah (mengevaluasi), merenungkan akan hakekat dirinya dan sikap serta perilakunya saat sekarang, mana yang sejalan dengan nilai Islam dan mana yang terlanjur melanggar, klien didorong untuk memikirkan yang terbaik bagi dirinya, sehingga ia mendapatkan kebahagiaan dunia akhirat, bukan sekedar kesenangan belaka.

Selain dua pendekatan tersebut adakalanya konselor Islam dapat memfariasikan dua pendekatan tersebut pada konselingnya. Dengan tetap menjadikan Al Qur'an dan hadits sebagai rujukan atau dengan kata lain materi dan metode konseling yang dipilih konselor tidak bertentangan dengan nilai-nilai Islam.

Pendekatan Islam dapat dikaitkan dengan aspek psikologis dalam pelaksanaan bimbingan konseling yang meliputi pribadi, sikap, kecerdasan perasaan, dan seterusnya yang berkaitan dengan klien dan konselor. Bagi pribadi muslim yang berpijak pada pondasi tauhid pastilah seorang pekerja keras, namun nilai bekerja baginya adalah untuk melaksanakan tugs suci yang telah Allah berikan dan percayakan kepadanya, ini baginya adalah ibadah.

7. Konsep Sabar dalam Bimbingan Konseling Islam

Sabar dan sikap saling mengingatkan untuk bersabar dua hal yang masuk dalam cakupan ibadah dan cakupan hubungan interaksi manusia dengan sesamanya. Sabar memiliki manfaat yang besar dalam mendidik jiwa dan menguatkan kepribadian muslim hingga menambah kekuatannya untuk dapat memikul

²⁸ Erhamwilda, *Konseling Islami* (Yogyakarta : Graha Ilmu), 117.

beban kehidupan, juga sangat berguna untuk memperbaharui kembali semangat untuk menghadapi segala permasalahan hidup. Sabar adalah salah satu sifat yang dimiliki oleh manusia yang berkaitan dengan kuatnya keinginan. Seorang mukmin yang sabar dan memiliki keinginan yang kuat akan bersabar ketika ia dihadapkan pada rintangan dan cobaan, dan hal ini tak akan melemahkan keinginannya tersebut. Dengan keinginan yang kuatlah manusia dapat mewujudkan tugas besarnya dan mewujudkan tujuannya yang paling tinggi dengan taufik dari Allah, percaya diri, dan tawakkal pada Allah setelah ia selesai menunaikan semua tugasnya itu.²⁹

Sabar merupakan indikator penting bagi kesehatan jiwa, diantaranya ialah kemampuan individu dalam menanggung beban hidup, teguh hati dalam menghadapi kesulitan dan segala himpitan serta sabar terhadap segala rintangan dan cobaan hidup. Ia berani dan tidak mempunyai rasa putus asa. Seseorang yang menghadapi berbagai ujian dan situasi sulit dengan penuh kesabaran dan keteguhan hati merupakan ciri yang menunjukkan bahwa kepribadian orang tersebut baik. Orang seperti ini akan mudah untuk merasakan nikmatnya kesehatan jiwa. Rasulullah saw mengajarkan kepada para sahabatnya agar ia bersikap sabar terhadap berbagai macam penyakit atau musibah yang akan menimpa dirinya. Manusia harus mengetahui bahwa semua itu merupakan cobaan yang Allah berikan dan sesungguhnya dibalik cobaan itu Allah telah menyimpan hikmah yang sangat dalam yaitu Allah akan meningkatkan derajat bagi manusia yang mau bersabar. Di samping itu sabar dapat menghapus dosa yang pernah manusia perbuat dan dicatat sebagai amal kebaikan.³⁰

Di dalam proses bimbingan konseling Islam sifat sabar merupakan sifat yang harus dimiliki oleh seorang konselor, karena sabar merupakan faktor yang sangat penting dalam proses layanan bimbingan konseling Islam. Dengan adanya kesabaran, seorang konselor akan mampu membimbing klien untuk menjadi pribadi yang baik. Selain itu sifat sabar juga merupakan sifat yang sangat penting bagi diri klien, karena dengan adanya kesabaran klien akan memperoleh ketenangan di dalam jiwanya, kesabaran pula dapat menjadikan pribadi klien

²⁹ Musfin bin Said, *Konseling Terapi* (Jakarta: Gema Insan, 2005). hal. 494.

³⁰ Zaenuddin Abu Bakar, *Psikologi dalam Perspektif Hadist*, (Jakarta: Pt. Pustaka AlHusna Baru, 2004), hal. 315.

matang,seimbang, tegar, dan tidak ada perasaan cemas di dalam dirinya.³¹

B. Kesehatan Mental

1. Definisi Kesehatan Mental

Secara etimologi, istilah kesehatan mental diambil dari konsep mental *hygiene*. Kata mental diambil dari bahasa Yunani. Pengertiannya sama dengan *psyche* dalam bahasa Latin artinya psikis, jiwa atau kejiwaan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri.³² Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara etimologi, kesehatan mental adalah kejiwaan seseorang untuk menyesuaikan diri. Kesehatan mental secara terminologi, oleh beberapa pakar diberikan definisi yang berbeda-beda. Berikut ini pengertian kesehatan mental menurut pakar-pakar tersebut.

Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri sendiri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna bahagia dunia dan akhirat.³³

Mental *hygiene* atau ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, bertujuan mencegah timbulnya gangguan/ penyakit mental dan gangguan emosi,dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan jiwa masyarakat. Dengan demikian mental *hygiene* mempunyai tema sentral, yaitu bagaimana cara orang memecahkan segenap keruwetan batin manusia yang ditimbulkan oleh macam-macam kesulitan hidup, serta berusaha mendapatkan kebersihan jiwa, dalam pengertian tidak terganggu oleh macam-macam ketegangan, kekalutan, dan konflik terbuka serta konflik batin.³⁴

Dari beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental, yaitu kondisi seseorang yang memiliki aspek

³¹ Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Pt.Remaja Rosdakarya, 2012), hal. 37

³² Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019),10.

³³ Yahya Jaya, *Peranan Taubat dan Manfaat dalam kesehatan mental*, Yayasan pendidikan Islam Ruhana,(Jakarta, 1992), h. 15.

³⁴ Adang Hambali, *Psikologi Kepribadian*, (Bandung: Pustaka Setia, 2013) h. 281-282

perkembangan, baik intelektual, fisik, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga selanjutnya mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Kesehatan mental merupakan sumber daya untuk bisa hidup. Hal itu penting bagi semua anak untuk berkembang.

Kesehatan mental bukan sekadar tidak hadirnya gangguan kejiwaan dalam diri seseorang, tapi juga kemampuan untuk bisa mengatasi stres dan masalah dalam hidup. Gangguan kejiwaan tersebut tidak sama artinya dengan sakit jiwa (gila). Jika tidak dipedulikan, kesehatan mental yang terganggu akan berakhir kepada permasalahan belajar, perkembangan, kepribadian, dan masalah kesehatan fisik.³⁵

2. Ciri-ciri Kesehatan Mental

Mental mempunyai pengertian yang sama dengan jiwa, nyawa, sukma, roh, dan semangat. Ilmu kesehatan mental merupakan ilmu kesehatan jiwa yang memasalahkan kehidupan rohani yang sehat, dengan memandang pribadi manusia sebagai satu totalitas psikofisik yang kompleks. Pada abad kedua puluh, ilmu ini berkembang dengan pesat sejalan dengan kemajuan ilmu pengetahuan modern. Kesehatan mental dipandang sebagai ilmu praktis yang banyak dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam bentuk bimbingan dan penyuluhan yang dilaksanakan di rumah tangga, sekolah, kantor dan lembaga-lembaga maupun dalam kehidupan masyarakat.³⁶

Sesuai dengan ilmu pengetahuan, pengertian ter[adap kesehatan mental juga mengalami kemajuan. Sebelumnya pengertian manusia tentang kesehatan mental bersifat terbatas dan sempit, terbatas pada pengertian gangguan dan penyakit jiwa. Dengan pengertian ini, kesehatan mental hanya dianggap perlu bagi orang yang mengalami gangguan dan penyakit jiwa saja. Padahal, kesehatan mental tersebut diperlukan bagi setiap orang yang merindukan ketentraman dan kebahagiaan. Kesehatan mental bisa dilihat dari: dapat menyesuaikan diri, memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, serta tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain.³⁷

³⁵ Stephanie Devina Sutanto, *Perancangan Buku Cerita Tentang Pengelolaan Kesehatan Mental Bagi Remaja*, Surabaya: 1.

³⁶ Ayu Cahyanti, Skripsi: "*Peran Keluarga dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja di Kelurahan Yosorejo 21 A Metro Timur*" (Lampung: IAIN Metro Lampung)[[

³⁷ Syamsu Yusuf, *Mental Hygien* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), 20.

Kesehatan mental tidak hanya terbatas pada absennya seseorang dari gangguan kejiwaan dan penyakitnya. Ak[an tetapi orang yang sehat mentalnya memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut: (1) Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti dapat mengenal diri sendiri dengan baik. (2) Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik. (3) Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan – tekanan yang terjadi. (4) Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas. (5) Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan, serta memiliki empati dan kepekaan sosial. (6) Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik.³⁸

Adapun ciri-ciri kesehatan mental jika dilihat dari faktor-faktor meliputi, pertama, perasaan yaitu dalam perasaan yang selamanya terganggu (tertekan), tidak tenteram, rasagelisah tidak menentu, tidak bisa pula mengatasinya, berperasaan takut yang tidak masuk akal atau tidak jelas apa yang ditakuti, merasa iri, rasa sombong, suka bergantung kepada orang lain, tidak mau bertanggung jawab dan lain-lain. Kedua, pikiran memiliki peranan penting dalam mengganggu kesehatan mental, demikian pula mental dapat mempengaruhi pikiran. Ketiga, kelakuan yaitu terganggunya kesehatan mental biasanya ditandai dengan senangnya berkelakuan tidak baik, seperti: kenakalan, keras kepala, suka berdusta, menipu, menyeleweng, mencuri, menyiksa orang lain, dan lain-lain. Keempat, kesehatan jasmani juga dapat terganggu, hal ini terjadi bukan karenafisiknya langsung, akan tetapi perasaannya akibat dari jiwa yang tidak tenteram.³⁹

Berdasarkan keterangan diatas, dapat dipahami bahwa cirri-ciri mental yang sehat adalah memiliki kepribadian yang baik, mampu megembangkan dan menumbuhkan dirinya sendiri, mampu mengatasi segala bentuk tekanan dan masalah, memiliki integrasi diri, sifat empati dan kepekaan social, serta mudah menyesuaikan lingkungan dengan baik.

³⁸ 8H. Adang Hambali dan Ujam Jaenudi, *Psikologi Kepribadian* (Bandung: Pustaka Setia 2013) 282-283

³⁹ Noor Fuát Aristiana, *Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pasien HIV/AIDS Di Klinik VCT Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang*, UIN Walisongo Semarang, 46-47

3. Upaya Mencapai Kesehatan Mental

Menurut Zakiah Daradjat secara garis besar ada dua peran yang sangat penting dalam mencapai kesehatan mental, peran agama dan peran pendidikan. Jika seseorang telah menerapkan peran ini, berarti dia telah melakukan upaya mencapai kesehatan mental yang sehat. Peran agama yaitu ibadah sebagai psikoterapi kejiwaan: Shalat, zikir, membaca Al Quran, puasa, haji. Sedangkan peran pendidikan terhadap kesehatan mental: Memberikan bimbingan dalam kehidupan, menolong dalam kesukaran, menentramkan batin, pengendali moral, terapi terhadap gangguan mental.⁴⁰

Berangkat dari penjelasan kesehatan mental yang berbeda-beda sesuai dengan bidang dan pandangan masing-masing, maka upaya pencapaiannya juga beragam. ada tiga prinsip pokok untuk mendapatkan kesehatan mental, yaitu:

Pertama, pemenuhan kebutuhan pokok. Setiap individu selalu memiliki dorongan-dorongan dan kebutuhan kebutuhan pokok yang bersifat organis (fisik dan psikis) dan yang bersifat sosial. Kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan itu menuntut pemuasan, timbul ketegangan-ketegangan dalam usaha pencapaiannya. Ketegangan cenderung menurun jika kebutuhan-kebutuhan terpenuhi dan cenderung naik/makin banyak, jika mengalami frustrasi atau hambatan-hambatan. *Kedua*, kepuasan yaitu setiap orang menginginkan kepuasan, baik yang bersifat jasmaniah maupun yang bersifat psikis. Individu ingin merasa kenyang, aman terlindungi, ingin puas dalam hubungan seks, ingin mendapat simpati, dan diakui harkatnya. Pendeknya ingin puas disegala bidang, lalu timbullah *sense of importancy* dan *sense of mastery* (kesadaran nilai dirinya dan kesadaran penguasaan) yang memberi rasa senang, puas dan bahagia. *Ketiga*, posisi dan status sosial yaitu setiap individu selalu berusaha mencari posisi sosial dan status sosial dalam lingkungannya. Tiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simpati, karena cinta, kasih, dan simpati menumbuhkan rasa diri aman/*assurance*, keberanian dan harapan-harapan dimasa mendatang. Orang lalu menjadi optimis dan bergairah. Individu-individu yang mengalamigangguan mental, biasanya mersa dirinya tidak aman. Mereka senantiasa dikejar-kejar dan selalu dalam kondisi

⁴⁰ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), 39.

ketakutan. Mereka tidak mempunyai kepercayaan pada diri sendiri, jiwanya senantiasa bimbang, dan tidakimbang.⁴¹

4. Kesehatan Mental dalam Islam

Dalam Islam pengembangan kesehatan jiwa terintegrasi dalam pengembangan pribadi pada umumnya. Dalam artian ini kondisi kejiwaan yang sehat merupakan hasil dari kondisi pribadi yang matang secara emosional, intelektual, dan social, serta terutama matang pula terhadap ketuhanan serta ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.⁴²

Dengan demikian dalam Islam dinyatakan betapa pentingnya pengembangan pribadi-pribadi meraih kualitas “insan paripurna”. Yang otaknya, saraf dan ilmunya bermanfaat, bersemayam di dalam kalbu. Iman dan taqwa kepada Tuhan, sikap dan tingkah lakunya benar-benar mencerminkan nilai-nilai keislaman yang mantap dan tanguh. Otak terpuji dan bimbingannya melalui masyarakat membuah ketuhanan, rasa kesatuan, kemandirian, semangat kerja tinggi, kedamaian dan kasih sayang. Kesan dari hal diatas pasti jiwanyapun sehat. Suatu tipe manusia yang ideal, dengan kualitas-kualitasnya mungkin sulit di capai, namun dapat diraih melalui berbagai upaya yang dilakukan secara sadar.⁴³ Aktif serta terencana sesuai dengan prinsip-prinsip yang terungkap dalam firman Allah SWT (QS. Ar –Ra’d ayat 11).

لَهُ مَعْقَبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ
 اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ
 وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ
 دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

⁴¹ Noor Fuát Aristiana, *Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pasien HIV/AIDS Di Klinik VCT Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang*, UIN Walisongo Semarang, 49- 50

⁴² Ayu Cahyanti, Skripsi: “Peran Keluarga dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja di Kelurahan Yosorejo 21 A Metro Timur” (Lampung: IAIN Metro Lampung)

⁴³ Ayu Cahyanti, Skripsi: “Peran Keluarga dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja di Kelurahan Yosorejo 21 A Metro Timur” (Lampung: IAIN Metro Lampung)

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia”.

Ayat ini menunjukkan bahwa Islam mengakui kebebasan berkehendak dan menghargai pilihan pribadi untuk menentukan apa yang terbaik baginya. Dalam hal ini manusia diberi kebebasan untuk secara sadar aktif melakukan lebih dahulu segala upaya untuk meningkatkan diri serta merubah nasib sendiri dan barulah Allah memberikan hidayah yang tercurah kepadanya. Sudah tentu upaya-upaya yang dapat meraih hidayah Allah SWT itu harus sesuai dengan Al-Qur’an dan Al-Hadits. Selain itu dalam Islam kebebasan bukan kebebasan tak terbatas. Karena niat, tujuan dan cara-caranya pun harus sesuai dengan nilai-nilai agama dan norma-norma yang berlaku.

Kedudukan, fungsi, dan peranan kesehatan mental lebih tampak jelas di dunia Islam. Maksud dan tujuan Allah SWT menciptakan manusia di muka bumi adalah untuk beribadah dalam pengertian luas. Pengertian ibadah secara luas adalah pengembangan sifat-sifat Allah SWT dalam diri manusia untuk menumbuh kembangkan potensi diri yang telah diberikan Allah SWT kepada manusia berupa potensi-potensi dalam nama-nama Allah SWT yang agung (*Al asma Al husna*), seperti potensi ilmu, kuasa, sosial, kekayaan, pendengaran, penglihatan, dan pemikiran serta potensi-potensi lainnya. Kesehatan mental dalam Islam adalah ibadah dalam pengertian luas atau pengembangan potensi diri yang dimiliki manusia dalam rangka pengabdian kepada Allah SWT dan agama.⁴⁴

5. Konsep Sabar dalam Kesehatan Mental

Dalam kaitannya dengan kesehatan mental sabar memiliki banyak makna. Tabah dalam menghadapi musibah, sabar dalam menghadapi kenikmatan, sabar dalam peperangan, sabar dalam menahan amarah, sabar dalam menghadapi

⁴⁴ Noor Fuát Aristiana, *Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pasien HIV/AIDS Di Klinik VCT Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang*, UIN Walisongo Semarang, 53-54

bencana, sabar terhadap kemewahan, sabar dalam menerima yang sedikit dan lain sebagainya.⁴⁵

Kesehatan mental seseorang berhubungan dengan kemampuan menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapi. Setiap manusia memiliki keinginan-keinginan tertentu, dan di antara mereka ada yang berhasil memperolehnya tanpa harus bekerja keras, ada yang memperolehnya setelah berjuang mati-matian, dan ada yang tidak berhasil menggapainya meskipun telah bekerja keras dan bersabar untuk menggapainya. Maka dalam hal ini kesabaran yang kuat adalah jawaban untuk semua persoalan tersebut.⁴⁶

Dalam hubungannya dengan kesehatan mental, kesabaran akan membantu setiap individu mewujudkan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari. Diantara perilaku positif yang terlahir kesabaran dan berdampak baik terhadap kesehatan mental adalah sebagai berikut :⁴⁷

a. Pengendalian Diri

Pengendalian diri merupakan salah satu konsep sabar dalam perspektif psikologi dimana seseorang akan berusaha mengatur dirinya sendiri sedemikian rupa untuk tetap menjaga kebaikannya. Seseorang yang memiliki pengendalian diri yang bagus akan senantiasa mengoreksi atau memuhasabah diri dalam setiap perilaku dan tindakan yang akan dilakukannya. Ketika berbicara ia akan senantiasa memperhatikan dan mempertimbangkan baik buruknya dari apa yang ingin dibicarakannya. Tidak gampang marah dan tidak gampang putus asa ketika menghadapi suatu masalah atau cobaan dalam kehidupan sehari-hari.⁴⁸

b. Menerima Kenyataan

Orang yang memiliki sikap sabar dalam dirinya akan lebih mudah menerima kenyataan hidup, lebih-lebih lagi

⁴⁵ P. Patahillah “*Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali (studi literatur pada kitab Ihya ‘Ulumuddin)*” PhD Thesis, (Bandung : UIN Sunan Gunung Djati, 2014).

⁴⁶ M. B. Gainau, “*Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling*” Jurnal Ilmiah Widya Warta, 33(1), (2009): 95–112.

⁴⁷ Ernadewita, Rosdialena “*Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental*”, Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat FAI UMSB, Vol.3, No.1 (2019): 58-61

⁴⁸ D. Muthoharoh, “*Hubungan antara muhasabah dengan motivasi belajar pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2012 Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang tahun 2014/2015*”, Thesis (Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo, 2014).

apabila kenyataan berbanding terbalik dengan harapan, seseorang bisa saja mengalami respon berduka atau bahkan putus asa. Sabar merupakan solusi terbaik dalam menghadapi persoalan seperti ini, meskipun tidak mudah untuk menerima situasi dan kondisi yang yang dapat mengganggu ketenangan hati. Kesabaran akan melahirkan kekuatan dan semangat ketika kita sedang mengalami kesulitan, karena orang yang bersabar akan lebih mampu menerima kenyataan hidup dengan lapang dada dan kerelaan hati. Di samping itu kesabaran juga akan member kekuatan untuk bertahan dalam situasi yang sulit. Ketika seseorang mengalami kesulitan, dengan kesabaran ia akan lebih mampu untuk menerima kenyataan, mampu berusaha dan mampu bertahan dari berbagai ujian dan cobaan hidup.

c. Berpikir Tenang dan Hati-hati

Apapun yang dihadapinya, betapaun sulit situasinya akan selalu ada jalan keluar yang terbaik selama ia mampu berpikir jernih dan berhati-hati dalam menetapkan keputusan. Dengan sikap seperti ini seseorang akan lebih mudah bersikap positif terhadap berbagai persoalan dan tidak mudah menarik kesimpulan yang negative. Sikap sabar akan menghindarkan seseorang dari penilaian subjektif yang dipengaruhi oleh emosi semata, sehingga menyebabkan lahirnya kesimpulan yang salah dan keputusan yang kurang bijak.⁴⁹

d. Teguh Pendirian dan Tidak Mudah Putus Asa

Sikap sabar juga akan melahirkan sikap gigih dan tidak gampang putus asa. Gigih mengandung makna sebagai perilaku pekerja keras dan ulet dalam berikhtiar sehingga tidak mudah putus asa. Jika ia mendapat ujian atau cobaan ia cepat bangkit kembali dari keterpurukannya. Ia akan lebih cepat memperbaiki keadaan sulit yang tengah dihadapinya, bahkan tidak jarang ujian dan cobaan yang di alaminya malah berubah menjadi motivasi untuk lebih maju di kemudian hari.

e. Sikap Tenang Tidak Buru-buru

Kesabaran akan membiasakan seseorang untuk berfikir sebelum berbuat, berhati-hati sebelum bertindak

⁴⁹ N, Pebriani, "*Konsep Sabar dalam perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyah*", Thesis (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2019).

dan bersikap teliti dalam menyelesaikan setiap masalah. Sikap seperti ini akan membuat seseorang memiliki pribadi yang lebih tenang dalam menyikapi setiap persoalan yang di hadapi. Bersikap tenang dalam menghadapi setiap masalah akan memudahkan dalam menemukan solusi dari setiap masalah yang ada.⁵⁰

f. Memupuk Sikap Memaafkan

Memaafkan merupakan kalimat yang mudah diucapkan tetapi sulit di praktekan, hanya orang-orang yang memiliki kesabaran yang tinggi yang bisa memaafkan kesalahan orang lain dengan mudah. Itulah kenapa Islam sangat menganjurkan umatnya memiliki sikap senantiasa memaafkan karena memaafkan jauh lebih berat ketimbang meminta maaf. Firman Allah (Qs. Al-Hijr Ayat 85).

وَمَا خَلَقْنَا السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَإِنَّ السَّاعَةَ لَأْتِيَةٌ ۖ فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ

Artinya: “Dan tidaklah Kami ciptakan langit dan bumi dan apa yang ada di antara keduanya, melainkan dengan benar. dan Sesungguhnya saat (kiamat) itu pasti akan datang, Maka maafkanlah (mereka) dengan cara yang baik.”

Memaafkan bukanlah perbuatan yang mudah untuk dilakukan mengingat sangat jarang orang yang mampu memberi maaf terlebih dahulu sebelum orang yang menyakitinya meminta maaf. Walaupun demikian membiasakan perilaku memaafkan kan mendatangkan kebahagiaan dan kelegaaan tersendiri dalam diri orang yang suka memaafkan. Meskipun terkadang ia harus memaafkan orang yang telah menyakitinya tanpa ia ketahui apa salah dan dosanya terhadap orang tersebut. Tetapi terlepas dari semua itu bahwa perilaku mudah memaafkan merupakan akhlak Islami yang sangat di junjung tinggi oleh AlQur’an dan Sunnah Rasulullah karena manfaatnya yang sangat besar untuk menjaga kesucian dan kebersihan hati manusia.⁵¹

⁵⁰ N, Pebriani, “Konsep Sabar dalam perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyah”, Thesis (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2019).

⁵¹ T, Meliana, “Hubungan Kesabaran Dengan Pemaafan Dalam Pernikahan”, Thesis (Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, 2018).

g. Ikhlas

Sikap ikhlas juga cerminan dari perilaku individu yang mampu menerapkan sikap sabar dengan baik. Karena keikhlasan lahir dari kebiasaan bersabar dalam menghadapi musiah dan ujian. Bersikap ikhlas buka berarti seseorang pasrah menerima kenyataan tanpa usaha sama sekali, tetapi ikhlas adalah sikap yang harus diiringi dengan usaha atau ikhtiar dalam mengatasi persoalan. Sifat ikhlas akan membuat individu lebih tenang, reda, dan bersyukur atas hasil pencapaian usahanya, terlepas dari susah atau senang, mudah ataupun sulit jalan yang harus dilaluinya. Sikap ikhlas akan membuat seseorang lebih bahagia dengan hasil yang di capainya meskipun terkadang hasil yang diperoleh tidak seimbang dengan usaha yang telah dilakukan.⁵²

h. Mengendalikan Emosi

Kesabaran juga akan membuat seseorang bisa mengendalikan emosi dengan baik. Emosi yang stabil akan membuat ia lebih nyaman dalam beraktivitas. Produktivitasnya pun akan lebih terjaga karena emosinya cenderung stabil, sehingga individu akan lebih mudah melahirkan berbagai karya dalam kondisi emosi yang stabil. Ibn Qayyim al-Jauziyyah menjelaskan, bahwa sabar artinya menahan diri dari rasa gelisah, cemas dan amarah, menahan lidah dari keluh kesah, menahan anggota tubuh dari kekacauan yang disebabkan tidak stabilnya emosi seseorang ketika mengalami suatu masalah. Pengendalian emosi akan lebih mudah dilakukan ketika seorang individu mampu menerapkan sikap sabar dalam segala aspek serta situasi dan kondisi yang dihadapinya dalam hidup.⁵³

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konsep sabar dalam kesehatan mental mengandung makna bahwa kesabaran akan mengantarkan seorang individu menjadi pribadi yang sempurna dalam bersikap dan bertindak.

⁵² M. N. R, Hadjam, "Validitas konstruk ikhlas: Analisis faktor eksploratori terhadap instrumen skala ikhlas", *Jurnal Psikologi*, 38(2), (2011): 199–214.

⁵³ N, Pebriani, "Konsep Sabar dalam perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah", Thesis (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2019).

C. Anak Asuh Panti Asuhan

1. Anak Asuh

Dalam kamus besar bahasa Indonesia anak adalah manusia yang paling kecil, misalnya berumur 6 tahun. Menurut Singgih Gunarsa anak adalah suatu masa peralihan yang mana ditandai dengan adanya perkembangan dan pertumbuhan yang sangat pesat, baik secara fisik maupun psikisnya.⁵⁴ Menurut Elizabeth B.Hurlock masa perkembangan mengikuti secara prenatal (dari masa konsepsi sampai usia 9 bulan kandungan, masa natal (0-14 hari), bayi (2 minggu-2 tahun), masa anak (2-10/11Dtahun), masa remaja (11-21 tahun), dan masa dewasa (21-60 tahun) dalam proses perkembangan seorang anak berbagai proses yang saling terkait yaitu proses biologis, kognitif, dan psikososial.⁵⁵

Anak adalah anugerah terindah pemberian dari Allah SWT, untuk di jaga, di rawat dan dibesarkan dengan penuh kasih sayang apabila diberikan seorang anak, sebaiknya dijaga dan dirawat. Orang tua adalah orang yang berkewajiban melindungi, menjaga, dan membesarkan anak, orang tersebut yang telah melahirkan anak, bukan untuk di terlantarkan dan dibiarkan begitu saja. Anak membutuhkan kasih sayang kedua orang tuanya akan tetapi ada anak yang memang lahir kurang beruntung seperti anak-anak lain, yang ditinggalkan oleh kedua orang tuanya, atau mereka meninggal pada saat anak masih kecil ada juga anak-anak yang masih memiliki kedua orang tua, namun kedua orang tuanya kehidupan perekonomiannya terbatas karena pekerjaan kedua orang tua tersebut hanya buruh.⁵⁶

Anak asuh di sini adalah anak yang secara administratif terdaftar dan diasramakan yang ada di sebuah panti asuhan yaitu terdiri dari anak yatim, piatu serta yatim piatu. Yatim adalah anak yang tidak punya bapak atau tidak punya ibu atau tidak berbapak beribu, sedangkan Yatim Piatu adalah anak yang

⁵⁴ Singgih Gunarsa, *Psikologi Praktis Anak dan Keluarga*, (PT BPK Gunung Mulia, Jakarta, 2005), hal.136

⁵⁵ Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Erlangga, Jakarta, 2010), hal. 27

⁵⁶ Rifa Yanas. *Ajarkan Anak Asuh Kemandirian*, (PPKLH Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, 2009), hal. 32

tidak hanya yatim saja akan tetapi tidak ada lagi yang memeliharanya.⁵⁷

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat diketahui bahwa anak asuh adalah anak yang tidak punya kedua orang tua atau salah satu orang tuanya tidak ada dan anak yang mempunyai kedua orang tua, akan tetapi pendapatan ekonominya rendah. Oleh karena itu anak-anak yang dhuafa atau yatim yang bertempat tinggal di panti asuhan hal itu dikarenakan anak-anak tersebut sudah sewajarnya mendapatkan perlindungan kasih sayang serta mendapatkan hak kewajiban dalam dunia pendidikan.

2. Panti Asuhan

Salah satu lembaga yang menyelenggarakan kesejahteraan sosial adalah panti asuhan yaitu lembaga yang dapat menggantikan fungsi keluarga dalam mendidik, merawat, dan mengasuh anak, seperti terpenuhi kebutuhan fisik, mental, maupun sosialnya sehingga anak dapat berkembang kepribadiannya. Menurut kamus besar bahasa indonesia panti adalah rumah, tempat (kediaman), sedangkan asuhan adalah rumah tempat memelihara anak yatim atau yatim piatu dan sebagainya.⁵⁸

Panti asuhan ini mempunyai tanggung jawab untuk mengasuh anak-anak terlantar serta mendukung dengan layanan penggantian peran orang tua untuk anak tersebut. Tujuannya untuk memenuhi kebutuhan yang tidak didapatkan oleh keluarganya yakni dukungan mental, dan dukungan fisik serta sosialnya, sehingga anak tersebut bisa mendapatkan sebuah peluang seluas-luasnya dengan tepat dan cukup untuk pengembangan kepribadiannya.

Definisi Panti Asuhan Anak bagi Departemen Sosial RI, Panti Asuhan anak merupakan sebuah lembaga usaha kesejahteraan sosial yang memiliki tanggung jawab untuk melakukan layanan kesejahteraan sosial kepada anak yatim dan terlantar. Dilaksanakannya kegiatan santunan dan meminimalisir anak terlantar dan memberikan layanan pengganti orang tua ataupun wali anak untuk melengkapi kebutuhan fisik, mental dan sosial. Dan untuk bisa mencukupi

⁵⁷ Tridhonanto Al. *Mengembangkan Pola Asuh Demokratis*. (Gramedia, Jakarta, 2014), hal.67

⁵⁸ Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kedua* (Jakarta:Balai Pustaka,2008), hlm 134

untuk mengembangkan kepribadiannya sesuai dengan apa yang diharapkan sebelumnya.⁵⁹

Anak yang tinggal di panti asuhan adalah anak yatim piatu, yatim piatu dan anak terlantar, dan anak yang tidak dapat memenuhi kebutuhan dasar mental, fisik dan sosialnya karena suatu sebab disebut anak terlantar. Orang yang tinggal di panti asuhan rata-rata adalah yatim piatu (kehilangan salah satu atau kedua orang tuanya), yang tinggal di panti asuhan pada umumnya, ada yang sengaja dititipkan di panti asuhan karena adanya prblem keuangan untuk menjamin agar anak-anaknya mendapatkan pendidikan.⁶⁰

Kesimpulan dari uraian di atas bahwa panti asuhan merupakan lembaga kesejahteraan sosial yang bertanggung jawab memberikan pelayanan pengganti dalam pemenuhan kebutuhan fisik, mental, dan sosial pada anak asuhnya, sehingga mereka memperoleh kesempatan yang luas, tepat, dan memadai bagi perkembangan kepribadian sesuai dengan harapan.

Peranan panti asuhan sendiri adalah sebagai tempat tinggal pengganti untuk anak-anak yang orang tuanya tidak sanggup menjalankan peranannya secara umumnya. Selain itu, fungsi dari panti asuhan adalah untuk memberi layanan kepada anak asuhnya dengan cara membimbing, mendidik, dan membantu mereka dengan mengarahkan individunya untuk lebih terampil kerja bila mana nantinya ia bekerja dan melakukan pengabdian masyarakat. Kategori anak yang tinggal di panti asuhan yaitu: (a) Yatim piatu terlantar, anak yatim, dan yatim piatu yang terlantar (b) Anak yang mengalami keterlantaran karena disebabkan oleh perceraian dari kedua orang tuanya yang mengakibatkan anak tidak bisa mengembangkan dirinya baik jamani maupun rohani. (c) Anak yang mengalami keterlantaran karena disebabkan oleh keluarga yang tidak bisa menjalankan peranannya secara wajar.⁶¹

Panti asuhan berfungsi sebagai sarana pembinaan dan pengentasan anak terlantar. Menurut Departemen Sosial

⁵⁹ Departemen Sosial Republik Indonesia, *acuan umum pelayanan sosial di panti sosial asuhan anak (PSAA)* (Jakarta: Departemen Sosial Republik Indonesia, 2004), 4

⁶⁰ Sutinah, *Analisa Keberadaan Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA)* di Kabupaten Sidoarjo, *Dialektika*, Vol. 13, No. 1, 2018, 67.

⁶¹ Magdalena, Hasan Almutahar, dkk, "*Pola Pengasuhan Anak Yatim Terlantar dan Kurang Mampu di Panti Asuhan Bunda Pengharapan (PABP)* di Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, *Jurnal TESIS PMIS-UNTAN-PSS* (2014):2

Republik Indonesia panti asuhan mempunyai fungsi sebagai berikut.⁶²

- 1) Fungsi pemulihan dan pengentasan anak, difungsikan untuk mengembalikan dan menanamkan fungsi sosial anak asuh mencakup kombinasi dari ragam keahlian, tehnik yang ditujukan demi tercapainya pemeliharaan fisik, penyesuaian sosial, psikologis penyuluhan dan bimbingan pribadi, latihan kerja serta penempatannya.
- 2) Fungsi perlindungan, menghindarkan anak dari keterlambatan dan perlakuan kejam. Fungsi ini diarahkan untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam mengasuh dan melindungi dari kemungkinan terjadinya perpecahan.
- 3) Fungsi pencegahan, menghindarkan anak asuh dari pola tingkah laku yang sifatnya menyimpang, di lain pihak mendorong lingkungan sosial untuk mengembangkan pola-pola tingkah laku yang benar.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa, panti asuhan merupakan lembaga yang mempunyai fungsi untuk memberikan perlindungan terhadap hak-hak anak sebagai wakil orangtua dalam memenuhi kebutuhan mental dan sosial terhadap anak asuh agar mereka memiliki kesempatan untuk mengembangkannya diri dan mempunyai bekal hidup berupa keterampilan, pengetahuan, dan sebagainya yang berguna untuk kehidupan di masyarakat di masa depan ketika sudah dewasa.

3. Perkembangan Anak Asuh Panti Asuhan

Elizabeth Hurlock dalam bukunya "Perkembangan Anak" menyebutkan bahwa terdapat lima tahap perkembangan kanak-kanak yaitu:⁶³

a. Masa Neonatus

Yaitu periode bayi yang baru lahir. Selama waktu ini , bayi harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang seluruhnya baru diluar rahim ibu. Pertumbuhan untuk sementara berhenti.

b. Masa Bayi

Yaitu saat usia bayi 2 minggu sampai dengan 2 tahun. Pertama-tama bayi sama sekali tidak berdaya. Secara bertahap mereka belajar mengendalikan ototnya sehingga

⁶² Departemen Sosial Republik Indonesia, *Acuan umum pelayanan sosial di Panti Sosial Asuhan Anak (PSAA)*, (Jakarta:Departemen Sosial Republik Indonesia, 2004), 7.

⁶³ Elizabeth B. Hurlock, "*Perkembangan Anak*", (Jakarta: Erlangga, 2013), 90-93.

mereka secara berangsur dapat bergantung pada dirinya sendiri. Perubahan ini disertai timbulnya perasaan tidak suka dianggap seperti bayi, dan keinginan untuk mandiri.

c. Masa Kanak-kanak Dini

Saat usia 2-5 tahun adalah usia prasekolah atau pra kelompok. Anak berusaha mengendalikan lingkungan dan mulai belajar menyesuaikan diri secara sosial.

d. Masa Kanak-kanak Akhir

Yaitu saat usia 6-13 tahun. Perkembangan utama adalah sosialisasi. Masa ini merupakan usia sekolah atau usia kelompok. Masa pra remaja saat usia 11-13 tahun. Periode ini saling tumpang tindih antara masa akhir kanak-kanak dan pra remaja. adalah periode dimana terjadi kematangan seksual dan dimana masa remaja dimulai.

e. Masa Remaja

Merupakan masa puber berlangsung (usia 11-19). Masa ini termasuk dengan masa akhir kanak-kanak yang tumpang tindih dengan masa awal puber. Pada saat periode pra remaja pada anak masa puber sudah mulai terjadi. Masa ini adalah masa dimana tubuh anak mulai berubah menjadi tubuh orang dewasa.

Dari definisi di atas, dapat dilihat bahwa perkembangan anak dari hari ke hari sangat menakjubkan. Dari bayi lemah yang menggantungkan seluruh hidupnya kepada orang tua, menjadi anak kecil yang pintar berbicara, senang bergelut dan pandai menghitung. Tetapi itu semua tidak terlepas dari pembelajaran orang-orang yang ada disekitarnya, seperti orang tua yang sangat berperan dalam membantu perkembangan seorang anak. Sejak dini, anak perlu diberikan arahan dan bimbingan oleh orang dewasa terutama orang tua.

Berbeda dengan perkembangan anak yang diasuh oleh orang tua langsung dari kecil, maka perkembangan anak tanpa orang tua akan lebih sulit dihadapi oleh anak tersebut. Beruntungnya jika ada keluarga besar yang mau merawat hingga usia mereka cukup dewasa dan paham akan keadaannya. Lain halnya jika tidak ada satu pun keluarga yang mau menampung mereka. Panti asuhan akhirnya menjadi pelabuhan terakhir atau bahkan yang lebih parahnya mereka tidak mendapatkan tempat untuk tinggal sehingga harus menjadi gelandangan.⁶⁴ Disini dapat dilihat bahwa panti asuhan sangat

⁶⁴ Elizabeth B. Hurlock, "*Perkembangan Anak*", (Jakarta: Erlangga, 2013), 115.

penting bagi anak yang hidup tanpa orang tua sebagai pelabuhan perkembangan anak tersebut agar lebih baik.

D. Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan bukan merupakan penelitian pertama, namun sudah ada beberapa penelitian terkait dengan penerapan bimbingan konseling dalam mengembangkan kesehatan mental anak asuh di panti asuhan. Pada bagian ini, akan dipaparkan beberapa penelitian sejenis yang telah dilakukan serta penelitian yang dilakukan oleh peneliti, berikut di antaranya adalah:

Penelitian yang dilakukan oleh Fitri Aryanti dengan judul *“Pola Bimbingan Agama dalam Meningkatkan Kesehatan Mental di Panti Asuhan Puteri Muhammadiyah Kota Sungai Penuh Jambi”*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis pola bimbingan agama dalam meningkatkan kesehatan mental anak-anak di Panti Asuhan tersebut.⁶⁵ Persamaan yang peneliti lakukan dengan judul yang saya ambil adalah sama-sama membahas tentang bimbingan kesehatan mental anak di panti asuhan. Adapun perbedaannya yaitu penelitian yang dilakukan oleh peneliti hanya fokus pada pola bimbingan agama dalam meningkatkan kesehatan mental di panti asuhan tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Syafiqah dengan judul *“Implementasi Bimbingan Agama Terhadap Anak-Anak dalam Memotivasi Kesehatan Mental pada Panti Asuhan Tengku Ampuan Fatimah Kuantan Malaysia”*. Tujuan dalam penelitian ini adalah bagaimana pelaksanaan bimbingan agama terhadap anak-anak dalam memotivasi kesehatan mental pada panti asuhan Tengku Ampuan Fatimah Kuantan Malaysia. Penelitian ini juga membahas apa saja program bimbingan agama terhadap anak-anak dalam memotivasi kesehatan mental pada Panti Asuhan Tengku Ampuan Fatimah Kuantan Malaysia serta bagaimana hasil implementasi bimbingan agama terhadap anak-anak dalam memotivasi kesehatan mental pada Panti Asuhan Tengku Ampuan Fatimah Kuantan Malaysia.⁶⁶ Persamaan yang peneliti lakukan dengan judul yang saya ambil adalah sama-sama membahas tentang implementasi

⁶⁵ Fitri Aryanti, *“Pola Bimbingan Agama dalam Meningkatkan Kesehatan Mental di Panti Asuhan Puteri Muhammadiyah Kota Sungai Penuh Jambi”*, Skripsi (Riau: Program Strata 1 Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, 2021).

⁶⁶ Nurul Syafiqah, *“Implementasi Bimbingan Agama Terhadap Anak-Anak Dalam Memotivasi Kesehatan Mental Pada Panti Asuhan Tengku Ampuan Fatimah Kuantan Malaysia”*, Skripsi (Medan: Program Strata 1 Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2018).

bimbingan kesehatan mental anak di panti asuhan. Adapun perbedaannya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Nurul Syafiqoh tidak disertai konseling serta lebih fokus dalam memotivasi kesehatan mental anak-anak di panti asuhan tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Ricca Annisa Rachim Chanya dengan judul “*Hubungan Kesehatan Mental dengan Kedisiplinan Anak Asuh Panti Asuhan Amanah Canduang Koto Laweh Kabupaten Agam*”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengungkapkan seberapa besar hubungan kesehatan mental dengan kedisiplinan anak asuh Panti Asuh Amanah Canduang Koto Laweh Kabupaten Agam. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kolerasi dengan pendekatan kuantitatif.⁶⁷ Persamaan yang peneliti lakukan dengan judul yang saya ambil adalah sama-sama membahas tentang kesehatan mental anak di panti asuhan. Adapun perbedaannya yaitu penelitian yang dilakukan oleh penulis tidak disertai bimbingan konseling Islam serta lebih fokus dalam Hubungan kesehatan mental dengan kedisiplinan anak asuh.

E. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir adalah bentuk sebuah rancangan dan persepsi berpikir yang memudahkan gambaran-gambaran hubungan diantara banyak faktor yang telah diidentifikasi menjadi masalah-masalah yang penting. Diperlukan pola pikir yang sistematis dalam menjelaskan suatu permasalahan yang diteliti. Untuk mempermudah pemahaman dalam penelitian ini penulis membuat bagian kerangka berfikir tentang “Implementasi Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Normalisasi Konsep Sabar dalam Mengembangkan Kesehatan Mental Anak Asuh di Panti Asuhan Budi Luhur Jekulo Kudus”.

⁶⁷ Ricca Annisa Rachim Chanya, “*Hubungan Kesehatan Mental Dengan Kedisiplinan Anak Asuh Panti Asuhan Amanah Canduang Koto Laweh Kabupaten Agam*”, Skripsi (Bukittinggi: Program Strata 1 Institut Agama Islam Negeri Bukittinggi, 2019).

Gambar 2.1.
Kerangka berpikir yang dibuat penulis untuk mempermudah pemahaman penelitian



Dalam bagan kerangka berpikir di atas, dapat peneliti jelaskan bahwa pelaksanaan bimbingan konseling Islam dalam mengembangkan kesehatan mental anak asuh di panti asuhan Budi Luhur Jekulo Kudus dalam pelaksanaannya menggunakan pendekatan yang dilakukan dengan menerapkan beberapa metode dan teknik bimbingan konseling Islam secara umum.

Metode bimbingan konseling yang digunakan di panti asuhan Budi Luhur Jekulo Kudus adalah metode bimbingan

konseling individual dan kelompok. Teknik yang digunakan dalam metode bimbingan konseling individual adalah dengan percakapan pribadi antara konselor dan konseli. Sedangkan Teknik yang digunakan dalam metode bimbingan konseling kelompok adalah diskusi kelompok dan kegiatan tanya jawab.

Metode bimbingan konseling individual yakni sebuah metode yang dilakukan dimana pengasuh bertatap muka langsung dengan anak asuh melalui pemberian bantuan secara langsung. Dalam pelaksanaannya, teknik metode individual yang digunakan di panti asuhan Budi Luhur Jekulo Kudus ini yaitu dengan percakapan pribadi. Hal ini maksudnya, pengasuh sebagai konselor melakukan dialog dengan bertanya kepada anak asuh secara langsung.

Sedangkan Metode bimbingan konseling kelompok ialah suatu kegiatan bimbingan konseling yang dilakukan melalui sebuah kegiatan diskusi kelompok. Metode bimbingan konseling kelompok dilakukan oleh pengasuh dalam memecahkan masalah anak asuh melalui kegiatan kelompok. Metode bimbingan konseling kelompok ini bisa dilaksanakan dengan menggunakan beberapa teknik. Teknik yang digunakan di panti asuhan Budi Luhur Jekulo Kudus dalam menerapkan metode bimbingan konseling kelompok adalah diskusi kelompok dan tanya jawab. Diskusi kelompok dilakukan oleh sekelompok orang untuk menemukan suatu jalan keluar ketika adanya suatu masalah yang dihadapi. Diskusi kelompok tersebut ialah sebuah alternatif yang bisa digunakan semua orang untuk menemukan titik terang dalam menghadapi sebuah permasalahan sehingga nantinya diharapkan dapat ditemukan jalan keluarnya. Kemudian kegiatan lainnya seperti tanya jawab yang dalam pelaksanaannya melibatkan seluruh anak asuh baik usia dini maupun remaja dan semua pengasuh. Kegiatan tanya jawab kelompok tersebut dapat mengembangkan kesehatan mental anak asuh.

Pelaksanaan bimbingan konseling Islam kesehatan mental dengan menggunakan metode bimbingan konseling kelompok dan metode bimbingan konseling individu memiliki faktor pendukung dan penghambat dari pelaksanaannya. Faktor pendukung dan penghambat. Faktor pendukungnya adalah fasilitas memadai, metode teknik yang mudah dipahami oleh anak asuh dan partisipasi pengasuh. Sedangkan untuk faktor penghambatnya adalah mental anak asuh yang kurang baik, dan keterbatasan pengawasan diluar lingkungan panti.

Dari Implementasi bimbingan konseling Islam dengan menggunakan pendekatan dalam mengembangkan kesehatan mental anak asuh di panti asuhan Budi Luhur Jekulo Kudus memiliki hasil bahwa kondisi kesehatan mental anak asuh berkembang lebih baik.⁶⁸



⁶⁸ Dharma Try, Wawancara oleh Peneliti, 22 Oktober 2022, Jam 09.30 WIB, Panti Asuhan Budi Luhur Jekulo Kudus.