

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Landasan Teori

##### 1. Konseling Islam

###### a. Pengertian Konseling Islam

Dalam tatanan Bahasa Arab konseling disebut juga dengan istilah *al-irsyad* atau *al-istisyarah* yang secara etimologi *al-irsyad* berarti *al-huda* dan *ad-dalalah* maknanya adalah petunjuk, sedangkan *al-istisyarah* berarti *an-nasihah* yaitu konsultasi atau meminta nasehat.<sup>1</sup>

Hoffman mengemukakan bahwa dalam proses konseling melibatkan pertemuan tatap muka antara konselor dengan konseli dalam memberikan bantuan pada setiap masalah yang dihadapi oleh konseli.

Athiyah Mahmud Hana menjelaskan bahwa konseling adalah pemberian bantuan atau pemahaman kepada seseorang yang mempunyai permasalahan yang tidak dapat diselesaikan oleh dirinya sendiri. Dalam proses konseling ini melibatkan pertemuan dua orang yang disebut konselor dan konseli. Konselor adalah seseorang yang akan memberikan pelayanan bantuan atau pemahaman kepada konseli tentang masalah yang dihadapi, sedangkan konseli adalah seseorang yang mempunyai permasalahan dalam kehidupannya.

Menurut Pietrofesa, dalam kegiatan konseling terdapat seseorang yang secara professional telah dipersiapkan untuk membantu orang lain agar mampu memahami dirinya sendiri, mampu membuat keputusan dan menyelesaikan permasalahan yang terjadi dalam hidupnya. Proses ini terjadi dengan pertemuan tatap muka antara konselor dan konseli dari hati ke hati yang akan menghasilkan sebuah solusi dari hubungan tersebut.

---

<sup>1</sup> Agus Akhmadi, "Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat" *Jurnal Diklat Keagamaan* 10, No.4(2016):378, di akses pada 13 Desember.2022, <https://bdksurabaya.e-journal.id/bdksurabaya/article/download/25/13>

Dengan adanya perkembangan ilmu teknologi mengakibatkan terjadinya perkembangan pada proses konseling juga. Saat ini, konseling tidak hanya dilakukan melalui tatap muka (*face to face*) tetapi bisa juga melalui *personal contact* dengan tetap menggunakan dialog dua arah. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling adalah layanan secara professional yang diberikan konselor kepada konseli dalam hubungan *face to face* atau *personal contact* dengan tujuan agar konseli dapat memperoleh solusi atas permasalahannya dan memperbaiki dirinya pada masa yang akan datang.

Berdasarkan kesimpulan di atas, pengertian konseling dapat dirumuskan dalam beberapa unsur pokok:

- 1) Konseling memiliki arti sebuah hubungan antara konselor (seseorang yang membantu dalam menghadapi permasalahan) dan konseli (seseorang yang membutuhkan bantuan)
- 2) Seorang konselor adalah seseorang yang memberi bantuan dan terdidik secara professional. Maka dari itu, seseorang konselor membutuhkan keterampilan konseling dan kepribadian dalam profesinya untuk membantu kliennya.
- 3) Konselor memiliki hubungan dengan konseli atas dasar saling memahami, saling percaya, saling menerima, dan saling bekerja sama untuk mencapai tujuannya.
- 4) Konselor membantu konseli untuk belajar menerima dirinya sendiri dan orang lain.
- 5) Dalam kegiatan konseling, konseli belajar hal yang berhubungan dengan cara-cara tumbuh produktif.

Pada dasarnya Konseling Islam bukan hal yang baru lagi, akan tetapi Konseling Islam sudah ada sejak zaman Rasulullah. Pada zaman itu Rasulullah merupakan pendidik bagi umat muslim. Jika ditelusuri dalam sejarah Pendidikan Islam sejak zaman Nabi hingga sekarang kegiatan konseling sudah menjadi hal yang dominan yang dilakukan. Praktik Nabi dalam menghadapi masalah yang dialami oleh para sahabat pada zaman itu dilakukan dengan interaksi yang berlangsung secara tatap muka

antara konselor dengan konseli baik secara individu maupun kelompok. Kondisi masyarakat yang problematis dan muncul dari budaya jahiliyah adalah hal yang mendasari layanan konseling pada zaman Nabi.

Dilihat dari sejarah perjalanan kehidupan manusia dari zaman Nabi hingga saat ini, memang tidak terlepas dari masalah-masalah dalam kehidupan. Karena pada dasarnya manusia adalah makhluk individu, makhluk sosial, serta makhluk religius yang akan membangun hubungan dengan Tuhanya (Allah) melalui muamalah dengan Allah dan sesama. Dengan demikian, masalah-masalah yang akan di hadapi meliputi problem fisik, psikis, keluarga, penyesuaian diri dengan lingkungan, serta problem religius yang berhubungan dengan Tuhan.

Jika konseli tidak bisa menyelesaikan masalahnya sendiri bahkan merasa tidak bisa memahami permasalahan dalam dirinya maka dalam kondisi seperti ini dibutuhkan seseorang yang bisa membantu permasalahannya, yaitu peran seorang konselor. Konselor merupakan seseorang yang membantu untuk menyelesaikan masalah dan memiliki integritas kepribadian. Integritas kepribadian menurut pandangan Islam adalah kepribadian yang serasi.

Usman Najati mengatakan bahwa kepribadian yang serasi meliputi kepribadian yang memperhatikan tubuh, kesehatannya, kekuatannya, dan memenuhi kebutuhannya dengan tetap memperhatikan batas-batasan dalam agama Islam dan tetap berpegang teguh terhadap keimanannya kepada Allah SWT. Menjalankan ibadah dan melaksanakan, segala yang diperintahkan oleh Allah SWT, dan menghindari sesuatu yang telah dilarang Nya.<sup>2</sup>

Konseling Islam menurut Kamal adalah suatu proses dalam kegiatan penyuluhan, memberikan bantuan dan dorongan kepada konseli dalam membuat keputusan dan membimbing kehidupan yang bermanfaat dengan tetap mengingat bagian dari dunia. Jadi, Konseling Islam adalah suatu proses seorang konselor dengan konseli dalam membantu, membimbing, dalam membuat

---

<sup>2</sup> Syaiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami*, 29-94

keputusan sesuai Al-Qur'an, Hadist Nabi Muhammad, Ijma, dan Qiyas.<sup>3</sup>

Menurut Zulkifli Akbar Konseling Islam adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seorang konselor dengan konseli yang bertujuan untuk membantu memecahkan masalah yang dialami oleh konseli dengan menggunakan ajaran-ajaran agama islam agar memperoleh kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Munandir juga mengatakan bahwa definisi Konseling Islam disesuaikan dengan penggunaan kata sifatnya yang menunjukkan arah bantuan yang dituju yaitu Islam yang meliputi ajaran-ajarannya, konsepnya mengenai manusia dan hal lain, peraturan-peraturannya, serta segala bentuk hubungan dan pergaulannya.<sup>4</sup>

Jadi, dapat di simpulkan bahwa Konseling Islam adalah layanan yang diberikan konselor kepada konseli agar mempunyai kemampuan untuk sejalan dengan ajaran Allah sehingga bisa mengoptimalkan dirinya dan menjalani kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Pemberian bantuan ini mengarah pada pengembangan potensi konseli dalam pola pikir, keimanan, kejiwaan, keyakinan, serta dapat menyelesaikan masalah dalam hidupnya sesuai ketentuan dan petunjuk Allah yang berlandaskan ajaran agama Islam yaitu Al-Qur'an dan Hadist dengan proses pemberian bantuan tanpa unsur paksaan. Hal ini sesuai dengan Firman Allah SWT pada (QS.Yunus: 57)

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي

الْصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan

<sup>3</sup> Moh Anwar Yasfin, *Metode Dan Teknik Layanan Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, (Pati:Cv Al-Qalam Media Islami,2021)65

<sup>4</sup> Abdurrahman, "Fungsi dan Peran Konseling Islam Dalam Pendidikan," *Islamic Counseling* 3,No.1 (2019):35 diakses pada 23 Januari. 2023, <http://repository.uinsu.ac.id/12406/1/8.%20JURNAL%20SINTA-4%20ISLAMIC%20COUNSELING.pdf>

penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dan petunjuk serta Rahmat bagi orang-orang yang beriman. (QS.Yunus: 57).<sup>5</sup>

## b. Tujuan Konseling Islam

Carl R.Roger mengatakan bahwa tujuan konseling adalah membantu untuk memecahkan masalah yang dihadapi oleh konseli dan memahami atas permasalahannya serta mampu mengintegrasikan tujuan-tujuan di masa yang akan datang.

Athiyah Mahmud Hana juga mengatakan bahwa tujuan utama dari Konseling Islam adalah untuk membantu individu yang membutuhkan bantuan agar mampu menyelesaikan masalahnya.<sup>6</sup> Sedangkan menurut Tohirin tujuan Konseling Islam adalah:

- 1) Agar konseli yakin bahwa Allah adalah penolong dalam setiap masalah.
- 2) Agar konseli sadar bahwa setiap manusia hidup pasti punya masalah. Maka dari itu manusia wajib berusaha dan berdoa agar dapat menyelesaikan masalahnya sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah.
- 3) Sasaran Konseling Islam ini adalah setiap individu baik untuk membantu dalam menyelesaikan masalah ataupun membantu untuk mengembangkan potensi diri.<sup>7</sup>

Jadi, secara garis besar, tujuan Konseling Islam adalah membantu konseli untuk mengoptimalkan dirinya agar bisa mencapai kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat.

Dalam menjalani kehidupannya, manusia tidak bisa terlepas dari problem-problem kehidupannya. Orang yang menghadapi suatu masalah yang berat, maka orang tersebut tidak merasakan kebahagiaan. Disinilah peran Konseling Islam diperlukan untuk membantu individu

---

<sup>5</sup> Alquran, Yunus ayat 57, 215

<sup>6</sup> SyaifulAkhyar Lubis, *Konseling Islami*,43

<sup>7</sup> Fauziah,dkk, “Implementasi Konseling Islam Dalam Membina Kepribadian Siswa Di SMK Negeri 01 Tanjung Tiram Kabupaten Batubara” *Riligia* 1,no.2 (2017):173 , di akses pada 13 Desember.2022, <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/eduriligia/article/view/895>

agar bisa menjalani hidup lebih bahagia di dunia dan di akhirat.

Dengan demikian, tujuan Konseling Islam secara singkat dapat dirumuskan sebagai berikut:

1) Tujuan Umum

Tujuan umum dari adanya Konseling Islam bagi konseli adalah untuk mewujudkan konseli menjadi manusia yang bisa lebih mandiri dan mengoptimalkan diri serta bahagia dalam menjalani kehidupan di dunia maupun di akhirat.

2) Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari Konseling Islam ini adalah untuk membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahan yang membantu konseli memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik menjadi lebih baik sehingga tidak menjadi sebab terjadinya masalah bagi dirinya dan orang lain.<sup>8</sup>

### c. Fungsi dan Kegiatan Konseling Islam

Dari tujuan Konseling Islam yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dirumuskan fungsi dari Konseling Islam sebagai berikut:

- 1) *Fungsi preventif*: mencegah munculnya masalah
- 2) *Fungsi kuratif*: memecahkan masalah yang dihadapi
- 3) *Fungsi development*: yaitu memelihara agar perkara yang sudah membaik tidak kembali kepada perkara yang tidak baik, dan mengembangkan perkara yang sudah membaik menjadi lebih baik lagi.<sup>9</sup>

## 2. Muhasabah

### a. Pengertian Muhasabah

Muhasabah secara etimologi berasal dari Bahasa arab hasaba, *yahasibu muhasaban* yang berarti menghitung, mengevaluasi, mengoreksi, atau juga bisa diartikan dengan introspeksi diri. Muhasabah juga sangat berkaitan dengan manajemen diri (*self management*)

---

<sup>8</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), 35-36

<sup>9</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, 3

yang terdiri dari perencanaan (*planning*), pengorganisasian (*organizing*), pelaksanaan (*actualing*), dan pengawasan atau evaluasi (*controlling*).

Menurut Al-Ghazali, Allah akan mempertanggungjawabkan perbuatan manusia selama di dunia. Allah akan menghisab, mengadili, menghitung segala perbuatan manusia, dengan demikian muhasabah sangat diperlukan agar manusia bisa selamat dari pertanggungjawaban tersebut. Ibn Qayyim mengatakan waktu untuk bermuhasabah adalah sebelum melakukan suatu pekerjaan atau sesudah melakukannya.

Sedangkan, Ibnu Qudamah menganjurkan waktu bermuhasabah dilakukan setiap pagi dan sore hari. Muhasabah pada pagi hari bertujuan untuk memperkuat jiwa dan memastikan bahwa hari ini ia melakukan pekerjaan dengan sungguh-sungguh dan ikhlas *lillahi ta'ala*. Sementara, bermuhasabah pada sore hari bertujuan untuk mengevaluasi apa saja yang dikerjakan selama sehari. Kemudian, ulama tasawuf juga menganjurkan untuk bermuhasabah pada saat malam sebelum tidur. Muhasabah yang dimaksud adalah muhasabah tentang hal-hal positif yang dilakukan pada hari itu, kemudian berkomitmen agar besok bisa meningkatkan hal-hal positif yang dilakukan lagi. Selanjutnya, muhasabah tentang hal-hal yang negatif. Maksudnya adalah bermuhasabah tentang kesalahan dan kekuarangan pada hari ini, kemudian mempunyai tekad untuk memperbaiki dan tidak mengulangi kesalahan yang sama di kemudian hari.<sup>10</sup>

Dari berbagai pandangan tentang muhasabah tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa muhasabah adalah upaya untuk berintrospeksi diri dari segala perbuatan, sikap, maupun perilaku dalam mengembangkan potensi diri dan mampu bertanggung jawab untuk selalu memperbaiki perbuatannya dalam kehidupannya sehari-hari.

---

<sup>10</sup> Abdullah, *The Power Of Muhasabah* (Medan:Perdana Publishing,2016)  
<http://Repository.Uinsu.Ac.Id/2030/1/The%20power%20of%20muhasabah.Pdf>

## b. Bentuk-Bentuk Tingkatan dalam Muhasabah

Berikut adalah enam tingkatan bermuhasabah yang mempengaruhi aspek spiritual, materi finansial, moral sosial, pengetahuan intelektual, nafsu emosional, dan dakawah:

- 1) *Musyarahah*, yaitu memberikan motivasi kepada individu/diri sendiri untuk melakukan amalan yang terbaik di setiap harinya.
- 2) *Muraqabah*, muraqabah adalah sikap seseorang yang merasa selalu diawasi oleh Allah. Dalam hal ini, Ketika seseorang melakukan kebaikan dan ketaatan, dia menjalankannya dengan keikhlasan, dan Ketika dia melakukan suatu kemaksiatan maka dia segera bertaubat dengan memperbanyak istigfar dan menyesali perbuatannya.
- 3) *Muhasabah*, muhasabah adalah mempunyai waktu untuk mengintrospeksi diri dan mengevaluasi diri atas segala sesuatu yang dia lakukan setiap harinya.
- 4) *Mu'aqabah*, mu'aqabah adalah sikap menghukumi diri sendiri karena telah melakukan kesalahan dengan hukuman yang diperbolehkan.
- 5) *Mujahadah*, mujahadah adalah perbuatan untuk mengoptimalkan dirinya atau memaksimalkan amalan-amalanya.
- 6) *Mu'atabah*, mu'atabah adalah perbuatan untuk mengkritik diri sendiri atas segala sesuatu yang di perbuat.<sup>11</sup>

## c. Dasar Hukum Muhasabah Sebagai Teknik Konseling Islam

Allah memerintahkan manusia untuk selalu bermuhasabah dengan cara merenungi apa yang dilakukannya atau melihat masalahnya untuk menyempurnakan amalannya dimasa depan sebagai bekal di akhirat nanti. Seperti yang telah ditegaskan dalam (QS. Al-Hasyr: 18) sebagai berikut:

---

<sup>11</sup> Iqbal Syafi'i,dkk, "Muhasabah Diri Sebagai Media Penanggulangan Perilaku Juvenile Delinquency" *Khazanah Pendidikan Islam* 2.No.2 (2020):130, diakses pada 27 Desember. 2022, <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/kp>



يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمتْ

لِغَدٍ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya :Wahai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kamu kepada Allah dan hendaklah jiwa memperhatikan apa yang telah ia lakukan untuk esok. Dan bertaqwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha memberikan apa yang kamu kerjakan” (QS.Al-Hasyr: 18).<sup>12</sup>

Dalam ayat tersebut dengan tegas menjelaskan tentang perintah untuk selalu beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT dengan cara bermuhasabah (intropeksi diri) dan mengembangkan potensi religiousnya pada kehidupan sehari-hari. Yang dimaksud dengan religius di sini adalah selalu berpegang teguh pada norma-norma keagamaan yang berhubungan dengan ketuhanan, bagaimana amal perbuatan manusia bisa mencapai tujuan hidup di dunia dan diakhirat nanti.

Keutamaan muhasabah antara lain yaitu:

- 1) Kritik diri (muhasabah) bisa menarik kasih dan pertolongan Allah SWT.
- 2) Mampu seseorang untuk memperdalam iman serta dalam mnejalankan ajaran Islam dengan meraih kedekatan dengan Allah dan kebahagiaan abadi.
- 3) Muhasabah dapat mencegah seseorang hamba jatuh kejurang keputusan dan kesombongan atau ujub dalam beribadah, serta menjadikannya selamat dihari kemudian.
- 4) Muhasabah dapat membuka pintu menuju ketenangan dan kedamaian kesempurnaan, juga menyebabkan seseorang takut kepada Allah dan siksaan-Nya. Muhasabah juga dapat membangkitkan kedamaian dan ketaatan di dalam hati manusia.<sup>13</sup>

<sup>12</sup> Alquran, Al-Hasyr ayat 18, 548

<sup>13</sup> Muru'atul Afifah,Irma Nur'Aini,"Penerapan Muhasabah Diri Untuk Meningkatkan Kualitas Akhlak Mahasantri Putri IDIA Prenduan" *JURRAFI*

Dalam segala aspek kehidupan, manusia harus menjadikan agamanya sebagai pedoman dan menyadari siapa dirinya, di mana tempat dia tinggal, darimana asalnya, siapa penciptanya, dan untuk apa ia diciptakan. Dengan demikian, Konseling Islam dengan Teknik Muhasabah sangat diperlukan untuk membantu sesama manusia (konseli) agar mampu mengontrol diri dalam keadaan apapun.

#### **d. Pentingnya Muhasabah Dalam Kehidupan**

Muhasabah pada diri manusia akan membantu proses introspeksi diri pada manusia menjadi lebih baik dari sebelumnya. Sehingga, muhasabah diri harus dilakukan oleh semua manusia karena hal ini bertujuan untuk mengevaluasi semua kesalahan-kesalahan yang dilakukan dalam setiap harinya. Selain itu, muhasabah diri juga dapat memperbaiki diri agar menjadi jiwa yang lebih baik dari sebelumnya dan pengembangan diri.<sup>14</sup>

Muhasabah sangat diperlukan dalam meningkatkan keberhasilan manusia dan menciptakan kehidupan yang bahagia. Bermuhasabah juga mempunyai manfaat yang banyak dalam menjalani kehidupan. Beberapa manfaat yang bisa didapatkan ketika bermuhasabah antara lain adalah:

- 1) Bisa mengetahui kekurangan dan kelebihan pada dirinya sehingga bisa menyembuhkan penyakit-penyakit jiwa dan membersihkan kotoran (dosa) dalam dirinya.
- 2) Sadar bahwa manusia adalah makhluk Allah, yang mana dalam segala bentuk masalah dan urusannya di dunia harus melibatkan Allah dan memuliakan Allah sebagai sang pencipta agar dapat memperbaiki segala bentuk kekurangan dan menambah kebaikan dalam dirinya.

---

2,no.1(2023):149, diakses pada 16 Juni 2023, <https://doi.org/10.55606/jurafi.v2i1.1231>

<sup>14</sup> Eka Ariskawanti, Subiyantoro, "Manajemen Evaluasi Diri" *Jurnal Lentera* 21.no.2(2022):223, diakses pada 16 Juni 2023, <https://ejournal.staimnglawak.ac.id/index.php/lentera/article/view/812/294>

- 3) Membersihkan jiwa, hati, dan pikiran agar selalu terikat dengan Allah sehingga terhindar dari godaan setan.

Selain itu, dalam segi kesehatan mental muhasabah juga bermanfaat sebagai pencegah, pengobat, dan konseling. Karena seseorang yang tidak mampu berintrospeksi diri dalam hidupnya maka akan mengalami penderitaan batin karena tidak pernah memikirkan tentang wujud dari tingkah laku yang ia lakukan. Sebaliknya, jika ia mampu mengontrol diri dan melakukan kritik diri dalam hidupnya maka ia akan mendapatkan mental yang sehat.

#### e. Metode/Teknik Muhasabah sebagai Upaya Konseling Islam

Ada beberapa Teknik muhasabah yang dapat digunakan dalam layanan Konseling Islam antara lain adalah:

- 1) *Tabayyun*, yaitu mengajak konseli untuk berintrospeksi diri
- 2) *Al-Hikmah*, yaitu mengajak konseli untuk menyampaikan konsep atau strategi dalam mengembangkan dan mengaktualisasikan potensinya.
- 3) *Mauidza hasanah*, yaitu mengarahkan dan membimbing konseli dengan cara yang baik terkait cara berfikir, cara berperasan, berperilaku yang baik, serta menghadapi setiap masalah dalam kehidupannya.
- 4) *Mujadalah*, biasanya metode ini di gunakan dalam situasi Ketika konseli merasakan kebimbangan dalam hidupnya, ia ingin mencari kebenaran yang dapat meyakinkan dirinya dalam setiap masalah yang di hadapinya dan dia merasa kesulitan dalam mengambil keputusan di setiap masalahnya.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Ardimen,dkk, "Model Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Muhasabah," *Ta'dibuna* 8, no.2 (2019): 287, di akses pada 13 Desember.2022, <http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/TADIBUNA/article/download/2232/1612>

### 3. *Toxic Friendship*

#### a. *Pengertian Toxic Friendship*

Pertemanan (*friendship*) adalah hubungan antar seseorang yang memiliki keeratan satu sama lain. Teman sangat berpengaruh dalam perilaku dan gaya hidup seseorang. Dalam menjalin pertemanan, seseorang akan mendapatkan dampak baik dan bisa saja mendapatkan dampak buruk. Jika kita berteman dengan orang-orang baik maka kita juga akan menjadi baik, dan jika kita berteman dengan seseorang yang jahat maka kita juga akan menjadi jahat.

Di antara berbagai pola hubungan dengan teman sebaya, terdapat salah satu pola hubungan interpersonal yang lebih istimewa, yaitu persahabatan. Hubungan persahabatan membantu remaja dalam banyak hal, terutama dalam pembentukan diri mereka. Hubungan persahabatan menjadi salah satu sumber dukungan yang penting pada proses sosialisasi kemampuan sosial remaja. Selain itu, hubungan persahabatan juga menjadi wadah bagi remaja untuk belajar mengerti dirinya sendiri, bekerja sama dengan orang lain, bertingkah laku dan menjadi pengalaman dalam kehidupan sehari-hari. Hubungan persahabatan yang akrab akan membantu perkembangan sosial dan emosional remaja. Hubungan personal yang lebih dekat secara emosional ini akan memunculkan rasa keberhargaan dalam diri remaja karena ia merasa diterima oleh orang lain. Akan tetapi, jika remaja gagal membangun hubungan personal yang dekat, mereka akan merasa kesepian dan hal ini dapat meruntuhkan rasa keberhargaan dalam dirinya.<sup>16</sup>

Relasi persahabatan sangat berhubungan erat dengan kualitas. Diantaranya adalah kualitas positif dan kualitas negatif. Kualitas pertemanan yang baik dapat disebut dengan *support*, di antaranya *inimacy*, *prosocial behavior*, dan *self esteem enhancement*. Sedangkan kualitas pertemanan yang tidak baik disebut dengan

---

<sup>16</sup> Putri Damayanti, Haryanto, "Kecerdasan Emosional dan Kualitas Hubungan Persahabatan" *E-Jurnal Gama JOP* 3,no.2(2017):87, diakses pada 16 Juni 2023, <https://media.neliti.com/media/publications/272817-none-697fe09e.pdf>

*conflict*, yaitu sesuatu yang merupakan sumber dari munculnya masalah antara satu dengan yang lainnya yang meliputi perselisihan, dan kompetensi dalam hal yang negatif. Suatu hal yang buruk dalam pertemanan disebut dengan istilah *Toxic friendship*

*Toxic friendship* adalah hubungan pertemanan yang tidak sehat atau biasa disebut dengan pertemanan yang beracun. Dalam hubungan pertemanan yang *toxic* seperti ini biasanya mereka hanya menguntungkan dirinya saja, dan merugikan orang lain.

#### **b. Ciri-Ciri *Toxic Friendship***

Ciri-ciri dari perilaku *Toxic friendship* adalah pengkritik, tidak mempunyai empati, keras kepala, dan selalu bergantung dengan orang lain. Hal itu akan dijabarkan sebagai berikut:

##### 1) Pengkritik

Pengkritik adalah perilaku seseorang yang tidak dapat menerima pendapat dari orang lain, merasa cemburu atas prestasi dan pencapaian orang lain, serta selalu merendahkan dengan perkataan yang buruk tentang kesuksesan yang di capai orang lain.

##### 2) Tidak Mempunyai Empati

Tidak mempunyai empati adalah perasaan tidak memahami keadaan orang lain, tidak mempunyai kasih sayang terhadap orang lain, serta tidak dapat menunjukkan rasa pedulinya dengan orang lain. Mereka hanya mendekati saat ada keperluan, tidak peduli dengan permasalahan orang lain, dan suka memerintah temannya.

##### 3) Keras Kepala

Keras kepala adalah sikap tidak mau mendengarkan masukan dan perkataan dari orang lain, selalu menganggap dirinya benar dan orang lain salah, tidak mau untuk mengalah, dan tidak menerima bantuan dari orang lain.

##### 4) Selalu Bergantung Dengan Orang Lain

Selalu bergantung dengan orang lain artinya dia tidak bisa hidup tanpa campur tangan orang lain, tidak bisa mandiri, selalu membutuhkan orang lain, seta

takut jika kehilangan seseorang. Dalam hal apapun yang seharusnya dia bisa melakukannya sendiri, dia tetap akan memerintah orang lain untuk melakukannya.<sup>17</sup>

### c. Dampak Perilaku *Toxic Friendship*

Perilaku *toxic friendship* dapat berdampak negatif terhadap orang-orang di sekitarnya, berikut adalah beberapa dampak dari perilaku *toxic friendship*:

#### 1) Kecemburuan

Kecemburuan merupakan factor utama dari perilaku *toxic friendship*. Cemburu yang di maksud di sini adalah cemburu mengenai keberhasilan orang lain.

#### 2) Balas dendam

Balas dendam adalah perlakuan negatif terhadap seseorang sebagai respon atas timbulnya penderitaan yang dirasakan.

#### 3) Kemarahan

Marah adalah luapan emosi yang dirasakan oleh seseorang. Ketika seseorang berada dalam lingkungan atau pertemanan yang *toxic* maka akan menimbulkan rasa marah pada dirinya karena ia merasa tidak nyaman dalam situasi tersebut.

#### 4) Depresi

Depresi adalah dampak terparah akibat perilaku *toxic friendship*. Depresi merupakan suatu kondisi di mana suasana hati yang buruk terjadi dalam waktu berkepanjangan dan hilangnya minat terhadap sesuatu. Kondisi seperti ini biasanya di tandai dengan adanya rasa sedih secara berlebih dan mendalam, perasaan bersalah, waktu tidur tidak teratur, tidak selera makan, menarik diri untuk bertemu orang lain, kehilangan minat untuk melakukan sesuatu yang biasanya dilakukan.

#### 5) *Insecure*

*Insecure* adalah rasa tidak aman yang muncul karena dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman

---

<sup>17</sup> M.Amir,dkk, Perilaku Komunikasi Toxic Friedship,96-108

masa lalu, mengalami penolakan, mengalami kegagalan, kesendirian, mempunyai kecemasan sosial, memiliki pandangan negatif atas dirinya sendiri, jiwa perfeksionis, mempunyai keluarga atau pasangan yang suka mengkritik.<sup>18</sup>

#### 4. Pondok Pesantren

##### a. Pengertian Pondok Pesantren

Kata pesantren berasal dari kata santri yang di awalnya ditambah dengan kata pe dan di akhiri dengan kata tambahan an yang memiliki arti tempat tinggal dan tempat belajar para santri. Ada dua versi pendapat terkait latar belakang berdirinya pondok pesantren di Indonesia yaitu:

- 1) Pendapat pertama menjelaskan bahwa pondok pesantren memang murni muncul dalam tradisi Islam sendiri yaitu tradisi tarekat yang berkaitan erat dengan kesufian, jadi pesantren adalah tempat pendidikannya orang-orang sufi. Hal ini dikuatkan karena penyiaran agama Islam di Indonesia dikenal dengan bentuk kegiatan-kegiatan tarekat dengan ditandai oleh munculnya beberapa organisasi tarekat yang melakukan amalan-amalan zikir, wirid, dan doa dengan di pimpin oleh guru atau biasa di sebut Kiai, mursyid, dan khalifah.
- 2) Pendapat kedua menjelaskan bahwa pondok pesantren awalnya merupakan lembaga yang diambil alih dari orang-orang hindu di Indonesia. Hal ini dikuatkan dengan adanya lembaga pesantren di Indonesia sebelum Islam muncul. Tujuan dari di dirikannya pesantren pada zaman itu adalah sebagai tempat untuk menimba ilmu, memperdalam ilmu agama hindu serta membentuk kader-kader hindu.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Rania Firdausiyah,dkk, "Analisis Dampak Manajemen Konflik Toxic Friendship Pada Santri di Pondok Pesantren Darul Arifin" *Jurnal Ekonomi Manajemen dan Bisnis* 1.no.2 (2023):248-250 diakses pada 16 Juni 2023, <https://doi.org/10.47233/jemb.v1i2.733>

<sup>19</sup> Ferdinan "Pondok Pesantren, Ciri Khas, Dan Perkembanganya" *Jurnal Tarbawi* 1, No.1, (2016):14, diakses pada 24 Desember.2022, <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/tarbawi/article/view/348/321>

Menurut Manfred Ziemek secara etimologi pesantren berasal dari kata *pr-santri-an* yang memiliki arti tempat santri. Santri disini mendapat pembelajaran dari Kiai maupun guru/ustadz yang mencakup beberapa pelajaran tentang ajaran agama Islam. Profesor Jhons juga berpendapat bahwa santri berasal dari Bahasa Tamil yang mempunyai arti guru mengaji.<sup>20</sup>

Jadi dapat di simpulkan bahwa pondok pesantren adalah suatu lembaga Pendidikan agama Islam dimana didalamnya terdapat para santri yang belajar dan mendalami ilmu agama Islam serta mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Istilah tersebut juga bisa disebut dengan *Tafaquh fi ad-din* dengan menekankan pentingnya nilai moral dalam kehidupan bermasyarakat.

#### **b. Karakteristik dan Tujuan Berdirinya Pondok Pesantren**

Jika dilihat dari lahirnya pesantren, maka terdapat lima elemen yang melatar belakangi berdirinya sebuah pesantren. Seperti yang di ungkapkan oleh Zamakjsyari Dhoefier yang menyebutkan bahwa terdapat lima elemen yang terdiri dari Kiai, santri, pondok, masjid, dan pengajaran kitab-kitab klasik.

##### 1) Kiai

Dalam Bahasa Jawa, julukan Kiai dipakai untuk tiga jenis gelar, di antaranya yang *pertama*, sebagai julukan benda yang di anggap keramat, contohnya “Kiai Garuda Kencana” sebagai julukan dari kereta emas yang berada di Yogyakarta. *Kedua*, Julukan untuk orang-orang yang sudah tua. *Ketiga*, Julukan Kiai diberikan kepada seseorang yang ahli dalam bidang agama Islam, pemilik pondok pesantren, serta mengajari ilmu kitab-kitab Islam klasik kepada santri-santrinya. Dalam pembahasan ini, Kiai yang di maksud adalah Kiai yang merujuk pada nomer tiga.

##### 2) Santri

Santri adalah seseoraang yang belajar agama Islam di pesantren, santri sendiri dapat digolongan

---

<sup>20</sup> SyaifulAkhyar Lubis, *Konseling Islami*, 163



menjadi dua kelompok, yaitu santri mukim dan santri kalong. *Santri mukim* adalah santri yang berasal dari tempat jauh sehingga harus bermukim di pondok pesantren. *Santri kalong* adalah santri yang berasal dari daerah sekitar pondok pesantren yang memungkinkan mereka untuk pulang kerumahnya sehingga mereka mengikuti sistem pembelajaran dengan cara pulang pergi dari rumah ke pondok pesantren setiap harinya.

### 3) Pondok

Pondok berasal dari Bahasa Arab yaitu *al-Funduq* yang berarti hotel, penginapan, atau biasa disebut dengan asrama. Dengan demikian, pondok diartikan sebagai tempat tinggal yang didalamnya terdapat komunikasi dan interaksi antara santri dan Kiai. Dalam pondok pesantren juga terdapat beberapa aturan dan kegiatan keagamaan yang harus dilakukan oleh para santri seperti waktu sholat, belajar, istirahat, makan, mengaji, bahkan juga ada waktu untuk berjaga malam secara bergilir.

### 4) Masjid

Masjid adalah tempat untuk umat muslim menjalankan ibadah, terlebih dalam mengerjakan sholat dan berdzikir. Tetapi, disamping untuk sholat dan berdzikir masjid juga mempunyai fungsi sebagai tempat Pendidikan dan urusan-urusan kemasyarakatan. Suatu pondok pesantren biasanya memiliki sebuah masjid yang berfungsi sebagai tempat untuk melaksanakan kegiatan keagamaan seperti sholat jamaah, ngaji kitab, menghafal, belajar, bahkan ada yang digunakan untuk tidur di malam hari.

### 5) Pengajaran ilmu-ilmu keagamaan

Pengajaran ilmu-ilmu keagamaan ini biasanya melalui pembelajaran kitab-kitab klasik dan kitab-kitab non klasik. Kitab *klasik* lebih populer dengan sebutan “*kitab kuning*” adalah kitab karya para ulama pada zaman pertengahan. Sedangkan Kitab Islam *non klasik* adalah kitab-kitab agama Islam yang menggunakan Bahasa Arab karya para ulama golongan mutakhir. Dengan demikian pengajaran

kitab Islam *non klasik* biasanya terdapat di pondok pesantren yang modern bukan pondok pesantren salafi (tradisional).<sup>21</sup>

Menurut M.Arifin, ada dua hal yang menjadi tujuan didirikannya pondok pesantren, yaitu:

- 1) Tujuan Khusus, didirikannya pondok pesantren ini agar mempersiapkan dan membentuk para santri menjadi pribadi yang alim dalam ilmu keagamaan yang diajarkan oleh Kiai dan dapat mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari.
- 2) Tujuan Umum, didirikannya pondok pesantren ini bertujuan untuk membimbing santri agar menjadi pribadi yang berkompeten dan berpendidikan Islam sehingga diharapkan mampu menjadi pengajar Islam di dalam kehidupan bermasyarakat.<sup>22</sup>

## B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu adalah penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, penelitian terdahulu bertujuan untuk bahan referensi bagi peneliti selanjutnya dan sebagai bahan perbandingan antara satu dengan yang lainya. Berikut adalah beberapa penelitian terdahulu yang digunakan peneliti sebagai bahan referensi dan perbandingan:

1. Penelitian Riveni Wajdi yang berjudul “Perilaku Komunikasi *Toxic Friendship* Dengan Teman Sebaya” (Studi Pada Mahasiswa Fispol Angkatan 2015-2016 Universitas Muhammadiyah Makassar).<sup>23</sup> Skripsi ini berisi tentang dampak dari perilaku *toxic friendship*. Perbedaan dengan skripsi yang akan diteliti ini adalah waktu dan tempat yang berbeda. Dalam penelitian terdahulu ini menggunakan mahasiswa sebagai subjek penelitian, sedangkan penelitian yang akan dibuat menggunakan subjek santri di pondok pesantren.

<sup>21</sup> SyaifulAkhyar Lubis, *Konseling Islami*,168-174

<sup>22</sup> Ferdinan,Pondok Pesantren, Ciri Khas, Dan Perkembanganya,15

<sup>23</sup> Riveni Wajdi, “Perilaku Komunikasi Toxic friendship Dengan Teman Sebaya Studi Pada Mahasiswa Fispol Angkatan 2015-2016 Universitas Muhammadiyah Makassar” (Skripsi Universitas Muhammadiyah Makassar, 2021):5 diakses pada 20 Juni 2023, [https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/14858-Full\\_Text.pdf](https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/14858-Full_Text.pdf)

2. Penelitian Merri Suharweny yang berjudul “Hubungan Pertemanan (*Friendship*) Dan Kesehatan Mental Pada Generasi Milenial Yang Berstatus Mahasiswa”.<sup>24</sup> Skripsi ini berisi tentang hubungan yang baik dengan teman memiliki kesinambungan yang positif terhadap kesehatan mental. Perbedaan dengan skripsi yang akan diteliti adalah objek penelitian. Dalam penelitian terdahulu membahas tentang hubungan pertemanan dan Kesehatan mental, sementara penelitian yang akan dibuat ini membahas tentang implementasi Konseling Islam.
3. Penelitian M.Amir dkk yang berjudul “Perilaku Komunikasi *Toxic Friendship*” (Studi Terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar).<sup>25</sup> Jurnal ini berisi tentang hubungan *toxic friendship* yang terjalin di kalangan mahasiswa. Perbedaannya dengan skripsi yang akan diteliti adalah teknik dalam pemecahan masalahnya. Dalam penelitian terdahulu hanya menyebutkan seperti apa komunikasi *toxic friendship* yang terjalin antar mahasiswa, sementara dalam penelitian yang akan dibuat ini menambahkan konseling Teknik muhasabah sebagai cara untuk mencegah perilaku *toxic friendship*.
4. Penelitian Caroline Theresia Sandjojo “Hubungan Antara Kualitas Persahabatan Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Urban”.<sup>26</sup> Jurnal ini berisi tentang kualitas pertemanan yang baik akan menjadikan kehidupan lebih aman dan nyaman. Perbedaannya dengan skripsi yang akan dibuat adalah pada penelitian terdahulu lebih membahas tentang kualitas pertemanan yang baik, karena pertemanan yang baik akan mempengaruhi kebahagiaan dalam hidupnya, sedangkan

---

<sup>24</sup> Merri Suharweny, “Hubungan Pertemanan (*Friendship*) Dan Kesehatan Mental Pada Generasi Milenial Yang Berstatus Mahasiswa,” (Skripsi Universitas Muhammadiyah Makassar, 2022):1 diakses pada 20 Juni 2023, [https://eprints.ums.ac.id/99857/1/Naskah%20Publikasi\\_F100170146.pdf](https://eprints.ums.ac.id/99857/1/Naskah%20Publikasi_F100170146.pdf)

<sup>25</sup> M.Amir,dkk, “Perilaku Komunikasi *Toxic friendship* Studi Terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar,”Universitas Muhammadiyah Makassar” *Jurnal Komunikasi Dan Organisasi* 2 No.2 (2020):93 diakses pada 20 Juni 2023, <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/jko/article/view/8074>

<sup>26</sup> Caroline Theresia Sandjojo, “Hubungan Antara Kualitas Persahabatan Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Urban” *Calyptra* 6 No.1 (2017):2 diakses pada 20 Juni 2023, <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/1105>

dalam penelitian yang akan dibuat membahas pertemanan yang *toxic* dan cara pencegahannya agar mempunyai hubungan pertemanan yang baik sehingga dapat menjalankan kehidupan lebih nyaman dan bahagia.

5. Penelitian Novi Andayani dkk yang berjudul “*Toxic Relationship* Dalam Komunikasi Interpersonal di Kalangan Remaja”.<sup>27</sup> Jurnal ini berisi tentang hal-hal yang perlu dilakukan ketika menjadi korban hubungan *toxic relationship*, baik tentang hubungan asmara maupun hubungan dengan teman. Perbedaannya dengan skripsi yang akan dibuat adalah terkait permasalahannya. Dalam penelitian terdahulu masalahnya lebih luas, yaitu tentang *toxic relationship*, yang menyangkut hubungan asmara atau hubungan pertemanan, sedangkan dalam penelitian yang akan dibuat lebih berfokus pada *toxic friendship* saja.

### C. Kerangka Berpikir

Sehubungan dengan kerangka berpikir ini, dapat diketahui bahwa Konseling Islam menggunakan teknik muhasabah dalam mengatasi *toxic friendship* di pondok pesantren sangat di butuhkan agar interaksi dan komunikasi sesama santri terjalin dengan baik tanpa ada hubungan yang beracun (*toxic friendship*). Konseling Islam dengan menggunakan teknik muhasabah ini adalah suatu layanan antara konselor kepada konseli (santri) agar konseli mampu sejalan dengan apa yang Allah perintahkan dengan cara bermuhasabah atau mawas diri, intropeksi diri, atau bisa disebut juga evaluasi diri agar lebih bisa mengoptimalkan dirinya dengan selalu berintropeksi dan mengevaluasi diri atas apa saja yang dia perbuat sehari hari. Dengan menggunakan teknik muhasabah juga diharapkan bisa menjadikan obat, pencegah, pengobatan, dan konseling untuk para santri agar bisa lebih mengontrol diri dan melakukan kritik terhadap dirinya atas kesalahan yang ia

---

<sup>27</sup> Novi Andayani, dkk, “Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja,” *Communication* 12 No.2 (2021):139 diakses pada 20 Juni 2023, [https://journal.budiluhur.ac.id/index.php/comm/article/view/1510/pdf\\_19](https://journal.budiluhur.ac.id/index.php/comm/article/view/1510/pdf_19)

perbuat agar ia bisa mendapatkan kondisi mental yang lebih sehat.

Sedangkan, *toxic friendship* adalah hubungan pertemanan yang tidak baik dengan selalu merendahkan, mengkritik, menjatuhkan, membenci, dan melakukan kekerasan verbal (*verbal abuse*) terhadap orang lain. Dalam lingkup pondok pesantren, pasti sudah tidak asing dengan aktifitas muhasabah. Kegiatan bermuhasabah pasti sudah sering dilakukan dan diajarkan oleh para kiai dan ustadz di pondok pesantren. Dengan demikian, dari kegiatan bermuhasabah yang diajarkan oleh kiai dan ustadz ini dapat dijadikan sebagai teknik konseling Islam agar santri bisa menjaga hubungan dan komunikasi yang baik dengan teman-temannya, tanpa ada rasa saling membenci, saling merendahkan, saling menjatuhkan yang akan mengakibatkan ketidaknyamanan bahkan bisa berpengaruh terhadap kesehatan mentalnya. Berikut adalah kerangka berpikir dari penelitian ini:



Gambar 2.1

