

# PERAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM DALAM MENURUNKAN TEKANAN EMOSI REMAJA

**Hasyim Hasanah**

UIN Walisongo Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

hasyimhasanah\_82@yahoo.co.id

## **Abstrak**

Karya ini bertujuan untuk menentukan peran konseling Islam dalam mengurangi remaja kesesakan emosional. Emosi adalah kondisi psikologis yang dialami oleh hampir semua individu. Kesesakan emosional adalah yang dialami oleh banyak remaja. Ini adalah karena remaja sedang dalam masa sulit untuk sedang dalam masa transisi baik psikologis, fisik, sosial atau agama. Adalah sulit remaja dan rentan terhadap berbagai konflik-konflik dalam kehidupan mereka. Review ini biasanya identik dengan istilah krisis identitas, sebuah negara yang dapat tersedot tekanan emosional berat. Oleh karena itu kami memerlukan strategi untuk mengurangi tekanan emosional remaja dan memberikan kontribusi bagi pencapaian kualitas hidup yang lebih baik. Istilah adalah metoda dari karya ini oleh mendapatkan informasi dalam banyak rujukan. Sebagai hasil dari karya ini adalah petunjuk Konseling Islam adalah sebuah bentuk dari strategi untuk mengurangi remaja kesesakan emosional. Konseling Islam kita maksudkan di sini adalah lebih fokus pada kegiatan layanan bantuan untuk remaja untuk mengatasi masalah-masalah mereka. Tujuan lainnya adalah lain untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan dan pengalaman agama Islam untuk mencapai kehidupan yang lebih baik di bagian dalam dan luar.

**Kata Kunci:** Petunjuk Konseling Islam, Adolescent, Tekanan Emosional.

### **Abstract**

*THE ROLE OF GUIDANCE COUNSELING ISLAM IN LOWER EMOTIONAL PRESSURE TEENAGERS. This paper aims to determine the role of Islamic counseling in reducing adolescent emotional distress. Emotion is a psychological condition experienced by almost all individuals. Emotional distress is experienced by many teenagers. This is because adolescents are in a difficult period for being in transition either psychological, physical, social or religious. Adolescent is quite difficult and vulnerable to the various conflicts in their lives. This periode is usually synonymous with the term identity crisis, a state that can plunge into heavy emotional pressure. Therefore we need strategies to reduce adolescent emotional pressure and contribute to the achievement of a better quality of life. Descriptive is the methode from this paper by getting information in many references. As result of this paper is Islamic Counseling Guidance is a form of strategies to reduce adolescent emotional distress. Islamic counseling we mean here is more focused on the activities of assistance service for adolescents in order to cope with their problems. Another more goal is to increase awareness, knowledge and experience of Islamic religion in order to achieve a better life in outer and inner.*

**Keywords:** *Islamic Counseling Guidance, Adolescent, Emotional Pressure.*

### **A. Pendahuluan**

Emosi merupakan gejala kejiwaan yang hampir semua orang merasakan, khususnya remaja. Keadaan emosi yang terjadi tak jarang menyulut timbulnya tekanan psikis yang berakibat pada penurunan kualitas hidup seseorang. Bisa jadi emosi yang berlebih dapat menyebabkan perilaku agresif, marah yang tidak dapat tepat, kemurungan, penyakit mental dan perilaku lebih ekstrim yaitu bunuh diri. Kaplan (1983: 296) menyatakan bahwa emosi merupakan ekspresi dari tekanan atau akibat daripada kegagalan individu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Tuntutan lingkungan sekitar yang melampaui kemampuan individu dan kegagalan individu menyesuaikan tuntutan tersebut akan menyebabkan individu merasa tidak puas hati dalam memenuhi keperluannya sendiri. Seterusnya, ia akan menyebabkan individu mengalami ketegangan yang begitu kuat.

Problem emosi dewasa ini meningkat, seiring dengan meningkatnya kebutuhan hidup manusia. Dalam perkembangan kepribadian, nampaknya problem emosi banyak dihadapi oleh kaum muda (remaja) khususnya pada usia produktif. Remaja sering mengalami tekanan emosi yang berlebihan ketika mereka merasa tidak dapat diterima sebayanya. Jalaluddin (2007: 75) menyebutkan bahwa perasaan dapat diterima teman sebaya merupakan kebutuhan pokok yang harus diperoleh remaja, faktor ini biasa terkait dengan aspek sosial, etis dan estetis.

Bagi sebagian remaja, tekanan emosi dapat diantisipasi dengan baik, sehingga mereka mampu mencapai kematangan kepribadian, namun tidak sedikit dari remaja justru menjadi terpuruk karena tak mampu menahan gejolak tekanan emosi yang dialaminya. Untuk dapat menurunkan tekanan emosi seseorang, diperlukan suatu metode atau strategi yang tepat.

Salah satunya dengan bekal keagamaan yang kokoh. Agama diyakini dapat membentengi pemeluknya dari tekanan emosi dan gangguan kejiwaan. Selain fungsi agama sebagai pedoman, pemberi arahan bagi pemeluknya, agama juga dilengkapi dengan sistem terapi kejiwaan. Di dalam Islam terapi kejiwaan yang dimaksud dilakukan dengan kegiatan bimbingan konseling Islam. Bimbingan konseling Islam seharusnya dirancang sesuai dengan kondisi psikologis remaja, misalnya berkaitan dengan peningkatan motivasi, kesadaran terhadap diri sendiri, pemahaman nilai-nilai kesabaran, ketakwaan, tawakal, *ahlakul karimah* dan membangkitkan dorongan-dorongan positif yang ada dalam diri remaja.

Bimbingan konseling Islam termasuk dalam sarana terapi yang bertujuan untuk dapat menumbuhkan kesadaran diri (baik individu maupun masyarakat) tentang kebenaran nilai dan pandangan hidup Islami sehingga terjadi proses internalisasi nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari dan terhindarkannya individu dari segala problem kehidupan sosial yang dialaminya (HM. Arifin, 1979: 24).

## **B. Pembahasan**

### **1. Emosi Manusia**

Dalam pengertiannya emosi telah mengandung unsur perasaan yang mendalam (*intense*). Emosi berasal dari kata *emotus* atau *emovere*

yang berarti mencerca, menggerakkan (*to stir up*), yaitu sesuatu yang mendorong suatu muncul dalam diri manusia. Emosi merupakan kondisi penyesuaian organis sebagai akibat menghadapi situasi tetrantu, sehingga emosi disebabkan karena gejala psikis (Kafie, 1993: 53).

Emosi identik dengan ketegangan. Ketegangan emosi merupakan gejala afektif pada kejiwaan manusia yang dihayati secara subyektif, bersentuhan secara langsung dengan gejala pengenalan diri. Dalam realitas terdalam, emosi tidak bersifat tetap, baik dalam bentuk maupun kadarnya. Ahmad Fauzan (2005: 54) mengatakan bahwa emosi memiliki ruang lingkup cukup luas meliputi setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai dengan warna efektif, baik pada tingkatan yang lemah (*dangkal*) maupun pada tingkatan yang lebih kuat (*mendalam*).

Menurut William James emosi merupakan kecenderungan untuk memiliki perasaan khas bila berhadapan dengan obyek tertentu dalam lingkungannya (Widyokartono, dkk, 1995: 332). Emosi juga merupakan dampak perasaan terdalam sebagai hasil reaksi suatu perkara, pengalaman dan peristiwa yang berlaku seperti takut, marah, kecewa, gembira, suka dan kasih sayang (Najati, 1993: 73). Oleh karena itu, tekanan emosi ditakrifkan sebagai keadaan seseorang dalam keadaan tertekan emosinya akibat peristiwa, pengalaman atau beban tugas di luar kemampuan mereka.

Dalam konteks dakwah Islamiah, tekanan emosi merupakan suatu keadaan jiwa manusia yang berada dalam keadaan tidak tenang seperti resah gelisah, kecewa, sedih, berdukacita, menurut hawa nafsu dan melanggar perintah Allah. Ahli psikologi Islam seperti Imam al-Ghazali, Muhammad Utsman Najati dan Muhammad Izzudin Taufik berpandangan, emosi merupakan keadaan tidak tenang, was-was dan cemas yang cukup kuat. Keadaan tidak tenang ini kerana manusia tidak mendekatkan atau menghubungkan diri dengan Allah, segala kehidupan selalu berorientasi pada pemenuhan hawa nafsu, sehingga bukanlah kebahagiaan dan ketenangan jiwa yang diperoleh justru ketegangan serta tekanan mental yang begitu kuat (al-Ghazali, 1976: 341).

Ahli psikologi Islam pula seperti al-Razi, Samih Atif al-Zin dan Hassan Langgulung melihat tekanan emosi dari sudut kegelisahan jiwa atau emosi manusia seperti gelisah, kecewa, bimbang keterlaluhan dan takut. Emosi ini wujud kerana hati manusia tidak beriman kepada Allah. Di samping itu, tekanan juga dikaitkan dengan ketakutan, marah, benci,

cinta dan penyakit hati seperti hasad, dengki, sombong, ujub dan riak (Najati, 2005: 99).

Ketika manusia dalam ketakutan biasanya akan diiringi banyak perubahan pada fungsi fisiologis yang tersumbat, roman muka, nada suara, dan kondisi fisik. Respon emosi takut biasanya dilakukan dengan bergerak menjauh dan lari dari bahaya yang mengancamnya, akibatnya mereka diliputi dengan kepanikan.

Dalam pandangan al Qur'an emosi marah ditunjukkan dengan respon menghindari kendala-kendala yang menghalangi pemuasan motif-motif atau tujuan, baik terkait dengan kepribadian, materi maupun syarat-syarat sosial. Namun yang sering terjadi seseorang cenderung melampiaskan kemarahan kepada orang lain yang sesungguhnya bukan merupakan kendala yang menghalangi tujuan atau sebab yang memicu emosi marah. Respon emosi ini dikenal dengan pemindahan (Marlyani, 2010: 223).

Selain emosi marah, manusia memiliki emosi benci dan cinta. Emosi benci merupakan ungkapan dan reaksi tidak memandang baik, tidak menerima dan tidak senang terhadap sesuatu sehingga melahirkan respon menjauhi persoalan yang dapat menimbulkan perasaan tersebut. Sedangkan cinta merupakan emosi yang berbanding terbalik dengan benci. Cinta memainkan peran penting dalam kehidupan manusia. Cinta kepada Allah merupakan cinta manusia yang paling luhur. Adakalanya tampak bahwa cinta kepada Allah erat kaitannya dengan motif untuk menjaga dan melindungi diri dari kegagalan dan kekhawatiran (Najati, 2005: 120).

Aspek emosi yang lainnya adalah penyakit hati. Penyakit hati merupakan ekspresi emosi yang begitu kompleks. Al Qur'an menyebutkan bahwa penyakit hati seperti hasud, dengki, sombong akan mendorong timbulnya reaksi emosi yang lainnya, mendorong timbulnya keinginan untuk menimpakan gangguan kepada orang lain, sehingga akan berdampak pada permusuhan dan kejahatan (Najati, 2005: 152).

Emosi disini tidak selalu bersifat negatif, melainkan juga dapat membawa efek positif bagi individu. Salah satu emosi yang bernilai positif adalah emosi sebagai suatu gejolak pada diri individu yang berfungsi sebagai *inner adjustment* (penyesuaian dalam diri) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan individu (Lester & Alice, 1966:271).

Menurut Coleman dan Hammer (1974: 447), emosi apabila dikaitkan dengan tema-tema peningkatan efisiensi dan energi yang tersedia seperti dalam proses berpikir, berkonsentrasi, bertindak dan menyesuaikan diri secara positif dengan lingkungan justru akan membawa dampak yang positif dalam pembentukan kepribadian yang utuh. Selain itu emosi yang bersifat positif juga dapat diperoleh ketika individu merasakan keamanan dan kenyamanan, sehingga emosi yang dikeluarkan bersifat positif seperti lembut, penyabar dan penyayang (Kafie, 1993: 52).

## **2. Faktor yang Memengaruhi Emosi dan Perkembangannya**

Gangguan dan tekanan emosi timbul disebabkan adanya gejala psikis manusia. Gejala ini dapat terjadi dari faktor dasar (watak, karakter dan hereditas) atau karena lingkungan dan sesuatu yang berkembang menjadi berbagai emosi yang kompleks karena pengalaman, usia, proses diferensiasi dan kondisioning (Kafie, 1993: 52). Menurut Hauck (1967: 407) gangguan dan tekanan emosi muncul karena faktor kognitif, afektif dan lingkungan.

Faktor kognitif menekankan munculnya emosi tidak langsung dari perasaan bawah sadar, melainkan dari pendapat yang salah dan irasional dari setiap masalah. Upaya untuk mengembalikan keseimbangan emosi biasanya dilakukan dengan mengidentifikasi ide-ide melalui pengulangan logika yang benar, sesuai nalar dan bersifat ketat, sehingga mendorong perubahan perilaku dari sudut pandang pengetahuan yang baru diperoleh.

Faktor Afektif menekankan munculnya emosi karena pengalaman emosional yang dialaminya seperti rasa takut, bersalah yang membekas dalam ingatan bawah sadar. Upaya mengembalikan keseimbangan emosi afektif ini membutuhkan waktu yang lama melalui relaksasi, maupun logoterapi secara kontinyu dan berkelanjutan. Menurut Carl Rogers, model lain yang dapat dilakukan untuk menyeimbangkan dan menghilangkan gangguan/ tekanan emosi afektif melalui konseling non direktif.

Faktor lingkungan memiliki kontribusi yang besar terhadap ketegangan dan gangguan emosi. Kejadian lingkungan secara fisik dan kejadian bersifat psikologis memiliki hubungan langsung dengan perasaan emosional seseorang. Suatu kejadian tertentu dapat membawa kondisi psikis menjadi sedih, khawatir dan cemas. Kejadian tidak

menguntungkan, mengkhawatirkan dan membahayakan juga akan membawa respon emosional tertentu bagi seseorang.

Dari ketiga faktor ini dapat diterangkan bahwa emosi dapat muncul apabila kurang adanya penyaluran motoris (gerak dari dalam) yang cepat dari situasi yang dihadapi. Emosi merupakan ekspresi kejiwaan yang bisa diukur melalui perubahan-perubahan jasmaniyah. Dalam hal ini emosi tidak dapat dibunuh, melainkan disalurkan secara baik dan positif (Kafie, 1993: 54).

Para psikolog menyebutkan bahwa perkembangan yang sukar diukur adalah perkembangan emosional. Anak-anak, remaja bahkan orang dewasa pun sukar dalam menyatakan perasaan emosinya. Reaksi pada emosi sebagaimana disebutkan di atas dapat dipengaruhi oleh lingkungan, pengalaman, kecerdasan, kebudayaan, dan lain sebagainya (Soubur, 2003: 403).

Dalam pertumbuhan yang normal, emosi berkembang melalui empat jalan yaitu stimulus, perasaan, respon internal, dan pola tingkah laku. Bisa dipastikan bahwa perkembangan itu bergerak dari tingkatan yang sederhana ke tingkatan yang rumit. Perkembangan emosi ditentukan oleh proses pematangan dan proses belajar secara terus menerus sehingga membentuk pola dan reaksi tertentu terhadap rangsangan yang diterimanya (Soubur, 2003: 406).

Respon emosional yang dianggap sukar dan rumit ditebak adalah respon emosional masa remaja. Karena masa ini merupakan masa yang labil dan penuh dengan reaksi-reaksi psikologis lainnya sejalan dengan perkembangan dan pencapaian identitas diri yang sedang ia alami.

### **3. Problem Emosi pada Remaja**

Para ahli ilmu jiwa berpendapat bahwa masa remaja adalah masa goncang yang terkenal dengan berkecamuknya perubahan-perubahan emosional. Sebelumnya orang menyangka bahwa hal tersebut disebabkan perubahan jasmani, terutama perubahan hormonal pada masa remaja. Namun berdasarkan hasil penelitian baru membuktikan bahwa perubahan emosi tidak hanya dipengaruhi oleh perubahan hormonal, melainkan berasal dari lingkungan, suasana masyarakat dan sikap religiusitas yang melingkungi remaja (Arifin, 2008: 240).

Dari perspektif Islam, remaja dianggap sudah cukup umur atau diistilahkan sebagai baligh. Pada peringkat remaja, golongan ini

mengalami peralihan zaman, antara zaman kanak-kanak dengan zaman dewasa. Pada peringkat usia remaja, berlaku perubahan yang pesat sama ada perubahan biologi, fizikal, mental dan emosi serta perubahan tanggung jawab dan peranan. Untuk mengimbangi perubahan-perubahan ini, golongan remaja sering berhadapan dengan masalah dan konflik. Dengan sebab itu, berlakulah ketegangan dan tekanan emosi dalam diri remaja (Sham, 2005: 4).

Ketegangan emosi pada remaja merupakan gejala afektif pada kejiwaan manusia yang dihayati secara subyektif, bersentuhan secara langsung dengan gejala pengenalan diri. Dalam realitas terdalam, emosi tidak bersifat tetap, baik dalam bentuk maupun kadarnya. Ahmad Fauzan (2004: 54) mengatakan bahwa emosi memiliki ruang lingkup cukup luas meliputi setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai dengan warna efektif, baik pada tingkatan yang lemah (dangkal) maupun pada tingkatan yang lebih kuat (mendalam).

Bagi remaja dikatakan mengalami problem emosi karena perubahan jasmaniah, terutamanya perubahan hormon seksualitasnya (Marlyani, 2010: 228). Namun demikian hasil penelitian terbaru membuktikan bahwa tidak hanya perubahan hormon seks saja yang memengaruhi remaja karena perubahan hormon mencapai puncaknya pada periode remaja akhir. Oleh karena itu, jelas bahwa kegoncangan emosi tidak disebabkan hormonal dan faktor jasmaniah, melainkan sebagai akibat suasana masyarakat dan keadaan ekonomi yang melingkupi remaja (Arifin, 2008: 240).

Problem emosi lain yang dialami remaja terkait dengan penyesuaian diri terhadap lawan jenis mereka. Masa ini termasuk salah satu hal yang menimbulkan kecemasan emosi pada remaja yang terbiasa bergaul dengan teman sejenis sesuai dengan aturan nilai norma dan moral di masyarakat. Tidak jarang pula kondisi masyarakat dan sosial mengharuskan remaja untuk bertindak sesuai dengan pertumbuhan jasmaniahnya, sehingga mereka dituntut untuk dapat bersikap seperti orang dewasa, jika seorang remaja gagal dalam hal itu, mereka dianggap gagal dan terbelakang (Darajat, 1974: 148). Padahal untuk dapat melaksanakan fungsi kemasyarakatan sebagai orang dewasa memerlukan waktu yang cukup lama untuk berlatih, keadaan seperti inilah yang kemudian menimbulkan kritik yang menyebabkan remaja menjadi tertekan dan mengalami goncangan emosi.



Permasalahan lain yang juga mengitari remaja adalah perubahan nilai dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Disini mereka memiliki tanggung jawab sebagai identitas jiwa sosial barunya. Selain itu sikap ambivalensi dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, di sisi lain mereka memiliki tanggung jawab yang menyertai kebebasannya, bahkan mereka sering meragukan kemampuan sendiri untuk memikul tanggung jawab tersebut (Marlyani, 2010: 229).

Pada dasarnya emosi bukan sekedar reaksi umum, melainkan reaksi spesifik. Salah satu bentuk reaksi spesifik yang banyak menimbulkan kekhawatiran masyarakat dari pribadi seorang remaja adalah agresifitas. Bukti empiris menyebutkan bahwa problem mendasar emosi remaja adalah perilaku agresif. Agresifitas remaja muncul sebagai reaksi menyelesaikan konflik dalam suatu ungkapan penolakan jiwa. Hal ini karena remaja pada masa ini kendali rasionalitasnya masih dikuasai emosi. Jadi, kecenderungan agresi merupakan ciri khas dalam usia remaja yang identik dengan sikap amat emosional, dan tidak memperhatikan nilai dan moral masyarakat (Bukhori, 2008: 9).

Berdasarkan beberapa hal tersebut, maka yang perlu diperhatikan oleh remaja agar problem emosi tidak menyebabkan tekanan yang cukup berat adalah dengan menanamkan rasa pemahaman dan keadaan harga dirinya, sehingga emosi dapat disalurkan secara positif dan wajar sesuai dengan perkembangan kepribadiannya.

#### **4. Bimbingan Konseling Islam**

Bimbingan Konseling Islam diartikan sebagai suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bantuan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinannya serta dapat menanggulangi problematika hidup dengan baik dan benar secara mandiri yang berpandangan pada al-Quran dan Sunah Rasul saw (Adz-Dzaky, 2001: 189).

Sementara itu, Hellen (2002: 22) mendefinisikan Bimbingan Konseling Islam sebagai suatu usaha membantu individu dalam menanggulangi penyimpangan perkembangan fitrah beragama yang dimilikinya, sehingga ia kembali menyadari perannya sebagai khalifah di bumi dan berfungsi untuk menyembah/mengabdikan kepada Allah, akhirnya tercipta kembali hubungan yang baik dengan Allah, manusia

dan alam semesta. Ahli lain berpendapat bahwa Bimbingan Konseling Islam diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat (Faqih, 2001: 4).

Bimbingan Konseling Islam juga dapat diartikan sebagai suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) yang mengalami penyimpangan perkembangan fitrah beragama, dengan mengembangkan potensi akal pikiran kepribadiannya, keimanan dan keyakinan yang dimilikinya, sehingga klien dapat menanggulangi problematika hidup secara mandiri yang berpandangan pada al-Quran dan Sunah Rasul saw, demi tercapainya kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat (Mustahidin, 2004: 57).

Dari beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa Bimbingan Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan kepada individu baik yang mengalami permasalahan ataupun tidak dengan cara mengembangkan potensi fitrah yang dimilikinya, agar senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dengan cara yang mandiri individu mampu memecahkan permasalahan yang dihadapinya serta mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Bimbingan Konseling Islam sifatnya hanya merupakan bantuan saja, sedangkan tanggung jawab dan penyelesaian masalah terletak pada diri individu (klien) yang bersangkutan. Secara garis besar, tujuan BKI dapat dirumuskan untuk membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya, agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Manusia seutuhnya adalah mereka yang mampu menciptakan kondisi, memperoleh kesenangan dan kebahagiaan bagi dirinya sendiri dan bagi lingkungannya berkat pengembangan optimal segenap potensi yang dimilikinya (dimensi keindividualan), seiring dengan pengembangan suasana kebersamaan dengan lingkungan sosialnya (dimensi kesosialan), sesuai dengan aturan dan ketentuan yang berlaku (dimensi kesusilaan), dan segala sesuatunya itu dikaitkan dengan pertanggungjawaban atas segenap aspek kehidupannya di dunia terhadap kehidupan di akhirat kelak kemudian hari (dimensi keberagamaan). Citra manusia seutuhnya adalah manusia yang benar-

benar manusia; manusia dengan aku dan kehadirannya yang matang, tangguh dan dinamis; dengan kemampuan sosialnya yang luas dan bersemangat, tetapi menyejukkan; dengan kesusilaannya yang tinggi; serta dengan keimanan dan ketakwaannya kepada Tuhan Yang Maha Esa yang mendalam.

Dengan memperhatikan tujuan dari Bimbingan Konseling Islam, maka dapat dirumuskan beberapa fungsi Bimbingan Konseling Islam. Priyatno dan Erman Amti (1999: 290) menyebutkan bahwa fungsi bimbingan konseling Islam meliputi empat hal, yaitu fungsi pencegahan, pengentasan, pemahaman, pemeliharaan dan pengembangan.

Menurut Hatcher dalam Abimanyu, fungsi Bimbingan Konseling Islam meliputi fungsi preventif, edukatif dan rehabilitatif. Fungsi preventif dari Bimbingan Konseling Islam berfokus pada penyesuaian diri, menyembuhkan masalah psikologis yang dihadapi, mengembalikan kesehatan mental dan mengatasi gangguan emosional. Fungsi Edukatif merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada individu sebelum mereka mencapai masalah. Upaya ini meliputi pengembangan strategi-strategi dan program-program yang dapat digunakan untuk mengantisipasi dan mengelakkan resiko-resiko hidup yang tidak perlu terjadi. Fungsi rehabilitasi terfokus pada upaya pemberian bantuan kepada individu dengan cara meningkatkan keterampilan dalam kehidupannya, mengidentifikasi, memecahkan masalah hidup dan membantu meningkatkan kemampuannya menghadapi transisi dalam hidup untuk keperluan hidup jangka pendek.

Sementara itu Faqih (2001: 37) menyebutkan bahwa fungsi Bimbingan Konseling Islam terdiri dari empat hal, yaitu fungsi preventif, fungsi kuratif, fungsi preservatif dan fungsi developmental. Fungsi preventif dapat diartikan membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya sendiri. Fungsi kuratif diartikan sebagai membantu individu dalam memecahkan masalah yang sedang ihadapinya atau dialaminya. Fungsi preservatif diartikan sebagai upaya membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yan semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama. Fungsi developmental diartikan sebagai upaya untuk membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih

baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya permasalahan baginya.

### **5. Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Mengurangi Emosi Remaja**

Bimbingan Konseling Islam tidak hanya berorientasi pada upaya pemecahan masalah, akan tetapi lebih berorientasi pada pencapaian perwujudan diri sebagai manusia seutuhnya, mewujudkan diri sesuai dengan hakekatnya sebagai manusia yang sempurna, selaras dengan perkembangan unsur dirinya, pelaksanaan fungsi sebagai makhluk religius, individu, sosial dan berbudaya (Faqih, 2001: 35). Bimbingan Konseling Islam bertujuan untuk dapat mencapai mengembangkan potensi fitrah yang dimilikinya, agar senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga mampu memunculkan kesadaran, pengetahuan dan memecahkan permasalahan yang dihadapinya dengan cara yang mandiri sehingga kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat dapat tercapai.

Upaya merealisasikan kebahagiaan hidup dapat dilakukan apabila manusia mampu menyelesaikan setiap persoalan hidup yang dihadapi dengan tepat dan efektif sesuai dengan keadaan gejala-gejala kejiwaan yang sedang terjadi (aspek psikologis individu) (Jumantoro, 2001: 20). Salah satu persoalan hidup yang sangat berkaitan dengan gejala kejiwaan seseorang adalah tekanan emosi. Kondisi ini merupakan problem yang sering dihadapi oleh manusia tanpa memandang status usia.

Untuk dapat mengurangi ketegangan emosi maka diperlukan layanan bimbingan konseling Islam yang mampu menguraikan proses terjadinya tekanan emosi dan kondisi kejiwaan, khususnya dalam memanaj dan mengendalikan emosi remaja. Secara teoritik mengendalikan emosi dapat dilakukan dengan cara (a.) menghadapi emosi tersebut, (b.) Jika memungkinkan tafsirkan kembali situasinya, (c.) Kembangkan sikap realistis dan humoris, dan (e.) Mengatasi sumber problem yang menyebabkan hambatan emosi sehingga memengaruhi perasaan, mental dan jasmani manusia serta (f) Membangun sistem penyadaran diri, pengetahuan dan pengalaman keagamaan guna mencapai kualitas hidup yang lebih baik (kesejahteraan hidup lahir dan batin).

*Menghadapi emosi.* Pada dasarnya seseorang yang sedang dalam kondisi emosi mengalami suatu keadaan dimana ia tidak hanya merasa takut menghadapi bahaya, sesuatu yang mengancamnya, melainkan juga takut menemui bahaya. Oleh karena itu untuk menghindari dari sumber emosi dilakukan dengan jalan menghadapi kenyataan yang ditakutkan atau kenyataan yang menyebabkan timbulnya perasaan emosi. Dengan layanan bimbingan konseling Islam seorang remaja diarahkan untuk menghadapi emosi ini dengan selalu menghadirkan nilai-nilai positif diri untuk menghadapi kehidupan, memasrahkan sesuatu hanya kepada Allah, menegakan sholat dan selalu menghadirkan ketenangan batin, sebagaimana firman Allah dalam Q.S al-Anbiya', 21: 37 dan surah al-Ma'arij, 70: 19-22. Ayat ini menjelaskan bahwa Allah swt telah mencipta manusia dalam keadaan memiliki sifat tergesa-gesa dan gelisah kerana pengaruh susunan sistem saraf badan yang sangat peka. Kepekaan itu diperlihatkan melalui emosi dan tingkah laku yang bertindak balas terhadap faktor dalaman dan luaran yang memengaruhinya. Ibn Kathir (1970) dalam menafsirkan surah al-Ma'arij, 70: 19-22, beliau menyatakan bahawa dalam ayat ini Allah menerangkan tabiat manusia yang memiliki sifat takut, kurang sabar, selalu berkeluh kesah. Jika ditimpa bencana dan mala petaka ia selalu mengeluh dan berputus asa, jika mendapat keuntungan atau kebaikan maka ia amat kikir, kedekut dan bakhil, kecuali orang-orang yang tekun melakukan solat, khusyuk dan tenang dalam solatnya, menghadapi dengan ketawakalan kepada Allah (Sham, 2005:8).

*Menafsirkan kembali stimuli atau situasinya.* Emosi merupakan salah satu bentuk dari interpretasi. Bukan stimulasi sendiri yang menyebabkan atau mengakibatkan reaksi emosional, tetapi karena stimulus yang salah ditafsirkan. Bimbingan konseling Islam dilakukan untuk mengarahkan remaja agar dapat menafsirkan simuli melalui penafsiran keadaan yang sulit dari sudut pandang yang berbeda, sehingga mereka mampu menerima keadaan dan bersikap sabar. Mendorong individu untuk selalu berfikir positif dan mencoba memahami manfaat dibalik peristiwa yang dialaminya. Sebagaimana firman Allah dalam Qs. al-Baqaroh: 286; Qs. ath-Thalaaq: 7. Berdasarkan ayat tersebut bahwa Allah menegaskan tidak akan memberikan cobaan, kesulitan dan beban yang tidak sesuai dengan kesanggupannya, tetapi Allah memberikan pahala atas segala usaha yang telah dilakukan.

*Kembangkan rasa humor dan sikap realistis.* Keadaan emosi merupakan keadaan yang mendesak sehingga memerlukan interpretasi yang lama. Humor dan sikap realistis dapat menolong mengurangi tekanan emosi. Bimbingan konseling Islam mengarahkan individu untuk dapat membangkitkan rasa humor dan sikap realistik dalam menghadapi permasalahan. Setiap masalah harus dipandang realistik artinya dapat diterima oleh kemampuan akal, logika dan dibuktikan dengan panca indera. Dengan demikian individu mampu merelaksasikan diri dengan mengembangkan kesadaran akan selera humor dan pikiran realistiknya untuk menurunkan emosi.

*Mengatasi sumber problem yang menyebabkan hambatan emosi sehingga memengaruhi perasaan, mental dan jasmani manusia.* Memecahkan persoalan akan jauh lebih mudah dari pada mengendalikan emosi. Bimbingan Penyuluhan Islam merupakan kegiatan motivatif dan persuasif dalam memecahkan permasalahan kehidupan. Oleh karena itu pelayanan bimbingan konseling Islam perlu memasukkan secara tepat aspek motivasi/ motif dorongan untuk memecahkan persoalan daripada terjebak dalam situasi emosional.

*Membangun sistem penyadaran diri, pengetahuan dan pengalaman keagamaan guna mencapai kualitas hidup yang lebih baik (kesejahteraan hidup lahir dan batin).* Sering kali kita lupa bahwa kegiatan bimbingan konseling Islam tidak hanya berorientasi pada terselesaikannya permasalahan yang dihadapi individu atau masyarakat, namun hal yang terpenting disini adalah bagaimana individu benar-benar memiliki kemampuan dan kesadaran bahwa dirinya harus mampu meningkatkan kualitas kehidupannya. Apabila individu selalu mengalami tekanan emosi tidaklah mungkin mereka mampu mencapai kualitas hidup yang membawanya kepada kesejahteraan lahir dan batin atau mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Oleh sebab itu bimbingan konseling Islam selain berorientasi pada penurunan tekanan emosi juga berupaya untuk mengembangkan kesadaran, pemahaman dan peningkatan kualitas kehidupannya dengan cara memberikan pendampingan dan bimbingan praktis serta melakukan evaluasi/kontrol terhadap individu terhadap perilaku keberagamaannya, seperti meningkatkan kesadaran dalam beragama, mengembangkan pengetahuan agama, melakukan penghayatan terhadap ajaran agama, melakukan internalisasi ajaran Islam dalam

kehidupan sehari-hari sehingga hal ini akan mengurangi tekanan emosi pada diri remaja.

Bimbingan konseling Islam juga dapat mengarahkan remaja untuk lebih dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya sehingga remaja tersebut dapat melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik dan efektif. Dengan demikian bimbingan konseling Islam berperan sebagai penggerak, pengembang dan perubahan.

Apabila bimbingan konseling dapat menjadi penggerak, pengembang dan pengubah, maka tekanan emosi justru dapat menjadi sesuatu yang bersifat positif serta terbentuklah situasi emosi yang stabil. Dengan kestabilan emosi, maka remaja cenderung menjadi matang sehingga dapat diarahkan secara positif dalam meraih kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Kematangan emosi diperlukan untuk dapat merasakan keinginan dan cita-cita anggota kelompok secara nyata dan untuk melaksanakan tugas-tugas kepemimpinan yang lain secara wajar.

Bagi remaja kematangan emosi dapat dibentuk melalui proses yang begitu panjang tentunya dengan berbagai pendekatan sifat dan ciri kepribadian yang dimiliki remaja.

### **C. Simpulan**

Emosi merupakan aspek psikologi yang memiliki sifat dinamis dan daya gerak tidak terbatas. Ada kalanya emosi membawa dampak negatif, namun emosi juga membawa dampak positif. Emosi yang membawa dampak negatif biasanya membawa individu menjadi pribadi terpuruk, lemah dan menjadi tertekan, sedangkan emosi yang membawa dampak positif ternyata menunjukkan hasil yang baik dalam menggerakkan individu ke arah yang lebih baik dan menyenangkan sehingga kebahagiaan hidup dapat tercapai secara efektif dan efisien.

Emosi yang membawa dampak negatif nampaknya menjadi perhatian bagi para ilmunan, hal ini dikarenakan dapat membawa pengaruh psikis yang luar biasa bagi individu, khususnya remaja. Remaja merupakan salah satu masa transisi yang labil karena beberapa faktor yang melingkupinya, baik itu faktor perkembangan fisik, psikis, sosial maupun keagamaannya. Banyak remaja yang mengalami kekakutan emosi daripada remaja yang matang dalam emosi. Untuk mengurangi ketegangan dan tekanan emosi yang membawa pengaruh buruk bagi remaja maka diperlukan strategi yang dapat mengakomodir aspek kejiwaan dari diri remaja itu sendiri. Oleh karena itu kegiatan

bimbingan konseling Islam perlu dirancang melalui penggabungan antara pendekatan dan teknik-teknik yang tepat dan efektif diantaranya (a.) menghadapi emosi tersebut, (b.) Jika memungkinkan tafsirkan kembali situasinya, (c.) Kembangkan sikap realistis dan humoris, dan (e.) Mengatasi sumber problem yang menyebabkan hambatan emosi sehingga memengaruhi perasaan, mental dan jasmani manusia serta (f) Membangun sistem penyadaran diri, pengetahuan dan pengalaman keagamaan guna mencapai kualitas hidup yang lebih baik (kesejahteraan hidup lahir dan batin).

Dengan memperhatikan pelayanan bimbingan konseling Islam maka diyakini akan mampu membantu remaja dalam menurunkan tekanan emosi dan mengarahkan terbentuknya potensi diri remaja kearah hidup yang berkualitas.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, Hamdani B. , 2002, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta, Fajar Pustaka.
- Al Ghazali, 1976, *Ih ya' ulum al din*, Qa- hirah, Matabi' Subhul al'Arab
- Arifin, Bambang Syamsul, 2008, *Psikologi Agama*, Bandung, CV. Pustaka Setia.
- Arifin, HM, 1979, *Pokok-Pokok Pikiran tentang imbingan dan Penyuluhan Agama (di Sekolah dan Luar Sekolah)*, Jakarta, Bulan Bintang
- Aziz, Jam'ah Amin Abdul, 2005, *Fiqh Dakwah : Studi atas Berbagai Prinsip dan Kaidah Yang Harus dijadikan Acuan Dalam Dakwah Islamiyah*, Solo, Era Intermedia
- Bukhari, Baidi, 2008, *Zikir al Asma'al Husna : Solusi atas Problem Agresivitas Remaja*, Semarang, Syiar Media
- Coleman dan Hammen, 1974, *Psychology of Behaviour*, terj. New York, Allyn and Bacon. Inc
- Daradjat, Zakiyah, 1974, *Problem Remaja di Indonesia*, Jakarta, Bulan Bintang.
- Faqih, Aunur R., 2001, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*, Yogyakarta, UII Press.
- Fuhrmann, Barbara S., 1990, *Adolescence, Adolescents*, Scott Foresman and Company, Illinois.
- Hauck, Paul, 1967, *How to Bring up Yourhild Succesfully*, terj. London, Sheldon Press.
- Hubert, Bonner, 1953, *Social Psychologi: An Interdisciplinary Approach*, America, Book Company.
- Hellen, A. , 2002, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*, Jakarta, Ciputat.
- Jalaluddin, 2007, *Psikologi Agama*, Edisi Revisi, Jakarta, PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Fauzi, Ahmad, 2004, *Psikologi Umum*, Cet. III, Bandung, Pustaka Setia
- Jumantoro, Totok, 2001, *Psikologi Dakwah: Dengan Aspek-Aspek Kejiwaan yang Qur'ani*, Wonosobo, Amzah.

- Kafie, Jalaluddin, 1993, *Psikologi Dakwah*, Surabaya, PT. Indah Offset
- Kaplan, H. B. , 1983, *Psychosocial stress trends in theory and research*. New York, Academic Press.
- Lester D. Crow & Alice, 1966, *Educational Psychology*, American Book Company Clift, New Jersey.
- Marlyani, Rosleny, 2010, *Psikologi Umum*, Bandung, Pustaka Setia
- Mustahidin, 2004, “Dakwah Dengan Pendekatan Bimbingan Konseling Islam Sebagai Upaya Pembinaan Terhadap Anak Jalanan Dalam Membentuk Kesehatan Mental (Studi Pembinaan Anak Jalanan Di Yayasan Setara Kota Semarang)”, *Skripsi Tidak Dipublikasikan*, Semarang: Fakultas Dakwah.
- Najati, Muhammad Utsman, 1993, *al Qur’an wa ‘ilm al nafs*. Cet. 5. al-Qa-hirah, Dar al-Shuruq.
- \_\_\_\_\_, 2005, *Psikologi dalam Al Qur’an: Terapi Qur’ani dalam penyembuhan GangguanKejiwaan*, Bandung, Pusaka Setia
- Prayitno, dkk., 1999, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Sham, Fariza Md., “Tekanan Emosi Remaja Muslim”, dalam *Jurnal Islam-miyya-t*, Vol. 27. No.1, November, 2005.
- Sobur, Alex, 2003, *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia.
- Wedge, Florence, 1995, *Mencegah Gangguan Emosional*, Disadur oleh Jc. Widyokartono dan M.S Hadisubrata, Jakarta, Penerbit Obor