

KONSELING KELUARGA ISLAMI **(Solusi Problematika Kehidupan Berkeluarga)**

Ahmad Atabik

STAIN Kudus, Jawa Tengah, Indonesia
atabik78@gmail.com

Abstrak

Artikel ini membahas tentang konseling keluarga Islami yang akan mengarah kepada konseling keluarga Islami. Pembahasan awal dimulai dengan pengertian, tujuan dan macam-macam konseling Islami. Pembahasan selanjutnya tentang konsep keluarga, konseling keluarga dengan menitik beratkan kepada berbagai problematika yang dihadapi keluarga dan bagaimana cara mencari solusinya. Hal ini merujuk arti dan fungsi dari konseling keluarga yang merupakan proses pemberian bantuan dan bimbingan kepada individu secara berkelanjutan dan sistematis, yang dilakukan oleh seorang ahli yang telah mendapat latihan khusus untuk melakukan bimbingan. Di akhir bagian dari artikel ini dibicarakan tentang Islam dan kebahagiaan keluarga. Pasangan ideal dari kata keluarga adalah bahagia, sehingga ideomnya menjadi keluarga bahagia. Ini berarti bahwa tujuan dari setiap orang membina mahligai rumah tangga adalah mencari kebahagiaan hidup. Hampir seluruh masyarakat menempatkan kehidupan keluarga sebagai ukuran kebahagiaan yang hakiki. Bangunan keluarga yang ideal adalah dilandaskan atas dasar sakinah, mawaddah dan rahmah. Yang dimaksud dengan rasa kasih (mawaddah) dan sayang adalah rasa tenteram dan nyaman bagi jiwa raga dan kemantapan hati menjalani hidup serta rasa aman dan damai, cinta kasih bagi kedua pasangan.

Kata Kunci: Konseling, Hukum Islam, Keluarga Islami.

Abstract

ISLAMIC FAMILY COUNSELLING (FAMILY PROBLEM SOLUTION). This article discuss about Islamic family counselling that will lead to the Islamic family counselling. The initial discussion begins with understanding the purpose and various kinds of Islamic counselling. Further discussion about the concept of the family, family counselling by focusing on various problems faced by the family and how to find the solution. This refers to the meaning and the function of the konseling family which is the process of assistance and guidance to the individual in a sustainable and systematic, conducted by an expert who has received special training to perform guidance. At the end of the section of this article talked about Islam and the happiness of the family. The ideal candidate from the family is happy, so ideomnya become a happy family. This means that the purpose of each of the build household edifice is looking for the happiness of life. Almost all people put family life as the size of the real happiness. Building an ideal family is based on the basis of the *sakinah, mawaddah and rahmah*. What is meant by the taste of love (*mawaddah*) and compassion is a sense of safety and comfort for the soul of sport and the stability of the heart of living and a sense of safety and peace, love for both partners.

Keywords: Counseling, Islamic Law and the Family.

A. Pendahuluan

Dewasa ini, konseling berkembang ke arah yang semakin positif. Hal ini ditandai dengan munculnya berbagai aliran dalam psikologi, terutara psikologi positif. Di tandai pula tumbuhnya berbagai metode dan teknik konseling yang berorientasi pada penumbuhan kekuatan manusia (*building human strength*). Penumbuhan kekuatan ini telah didengung-dengungkan ilmuwan yang tergabung dalam psikolog positif banyak menyinggung teknik dan metode yang sudah ada dalam Islam (Diponegoro, 2011: 1). Perkembangan konseling juga merambah pada bimbingan dan konseling keluarga.

Pada dasarnya, keluarga merupakan sistem terkecil dari masyarakat, oleh karena itu di dalam suatu masyarakatpun sebenarnya ada sifat-sifat kekeluargaan meski lebih longgar dibanding kekeluargaan

dalam sebuah keluarga bahkan sesungguhnya dalam kemasyarakatan bahkan kebangsaan juga ada nilai-nilai kekeluargaan. Keluarga dibangun dari individu-individu yang masing-masing memiliki keunikan psikologis oleh karena itu berbeda dengan membangun rumah yang cukup dengan pendekatan teknis (meski ada juga psikologi bangunan), membangun keluarga harus menggunakan pendekatan psikologis (Mubarok, 2009: 2). Pendekatan ini juga umumnya digunakan oleh konseling dalam mensolusi setiap permasalahan keluarga.

Konseling dalam keluarga merupakan suatu proses pemberian bantuan dan bimbingan kepada individu secara berkelanjutan dan sistematis, yang dilakukan oleh seorang ahli yang telah mendapat latihan khusus untuk melakukan bimbingan. Hal ini dimaksudkan agar individu dapat memahami dirinya, lingkungan keluarganya serta dapat mengarahkan diri dengan baik dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan untuk dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal untuk kesejahteraan dirinya dan kesejahteraan masyarakat, khususnya untuk kesejahteraan keluarganya (Amin, 2013: 33). Bimbingan dan konseling Islami untuk keluarga merupakan proses bimbingan dan konseling yang berorientasi pada ketentraman, ketenangan hidup manusia di dunia dan akhirat (*fi al-darain*). tercapainya rasa tenang (sakinah) itu tercapai melalui upaya pendekatan diri (*taqarrub*) kepada Allah untuk memperoleh perlindungan-Nya.

B. Pembahasan

1. Pengertian Konseling Islami

a. Pengertian Konseling

Secara etimologi konseling berasal dari kata yang berbahasa Inggris "*counseling*" merupakan kata dalam bentuk *mashdar* dari *to counsel* yang mempunyai arti *to give to advice* yang berarti memberi saran atau nasehat. Secara bahasa konseling berarti memberi nasihat atau memberi anjuran kepada orang lain secara tatap muka (*face to face*). Dalam bahasa Indonesia konseling juga sering diartikan dengan penyuluhan dan bimbingan (Amin, 2010: 11).

Dalam bahasa Arab, konseling diartikan sebagai *al-irsyad*, *istisyarah* dan kata bimbingan diartikan dengan *al-taujih*. Maka, *guidance and counseling* dialihbahasakan menjadi *al-Taujih wa al-Irsyad*

atau *al-Taujih wa al-Istisyarah*. Al-irsyad serta akar katanya (*isytiqaqnya*) dalam al-Qur'an ditemukan dengan menggunakan kata *rasyada* (*min amrina rasyada*), kemudian *yarsyudun* (*la'allahum yarsyudun*). Kata al-Rasyid merupakan salah satu dari nama Allah (al-Asma' al-Husna) yang sembilan puluh sembilan. Kata inipun dapat ditemukan dalam al-Qur'an dalam kalimat *alaisa minkum rajulun rasyid*. Sedangkan dalam hadis temukan kata rusydi, sebagaimana doa Nabi Muhammad: *Allahumma alhimni rusydi wa a'idzni min syarri nafsi*. Dalam hadis lain beliau bersabda: *'alaikum bisunnati wa sunnati khulafa' al-rasyidin al-mahdiyyin* (Diponegoro, 2011: 4-5).

Konseling (*counseling*) secara etimologi juga dimaknai sebagai pemberian penerangan, informasi, pengertian atau nasehat kepada pihak lain. Istilah penyuluhan yang merupakan padanan kata bimbingan dan konseling, dalam masyarakat Indonesia lebih diterima secara luas, akan tetapi dalam pembahasan ini, konseling tidak dimaksudkan dalam pengertian tadi. Konseling sebagai cabang ilmu dan praktek pemberian bantuan kepada individu pada dasarnya memiliki pengertian yang spesifik sejalan dengan konsep yang dikembangkan dalam lingkup profesinya (Diponegoro, 2011: 2).

Sedangkan menurut terminologinya, konseling mempunyai banyak pengertian, sebagaimana yang berlaku dilingkungan sekolah. Di antara yang memberikan pengertian adalah A. Edward Hoffman. Menurutnya, konseling adalah,

Face to face meeting of the counselor and counselee. Within the guidance service, counseling may be thought of as the core of the helping process, essential for the proper administration of assistance to students as they attempt to solve their problems. However counseling cannot be adequate unless it is built upon a superstructure of preparation (Amin, 2010: 11).

Artinya "Perjumpaan secara berhadapan tatap muka antara konselor dengan konseli atau orang yang disuluh sedang di dalam pelayanan bimbingan. Konseling dapat dianggap sebagai intinya proses pemberian pertolongan yang esensial bagi usaha pemberian bantuan kepada murid pada saat mereka berusaha memecahkan permasalahan yang mereka hadapi. Namun demikian, konseling tidak dapat memadai bilamana hal tersebut tidak dibentuk atas dasar persiapan yang tersusun dalam struktur organisasi. Antara bimbingan dan konseling tampak tidak dapat dipisahkan."

Sedangkan menurut Hallen A. , konseling adalah:

“Konseling merupakan salah satu teknik dalam pelayanan bimbingan di mana proses pemberian bantuan berlangsung melalui wawancara dalam serangkaian pertemuan langsung dan tatap muka antara guru pembimbing/konselor dengan klien, dengan tujuan agar klien itu mampu memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya, yang mampu mengarahkan dirinya untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya kearah perkembangan yang optimal, sehingga ia dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan kemanfaatan sosial.” (Amin, 2010: 12).

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling merupakan teknik tatap muka dalam rangka memberi bantuan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan wawancara, atau dengan cara yang sesuai dengan keadaan individu yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidup. Dalam memecahkan permasalahannya (*problem solving*) ini individu yang mempunyai masalah memecahkannya dengan kemampuan sendiri. Dengan demikian, klien tetap dalam keadaan aktif, memupuk dan memotivasi kesanggupannya di dalam memecahkan setiap permasalahan yang mungkin akan dihadapi di dalam kehidupannya (Amin, 2010: 13).

Pada dasarnya, penyuluhan dan bimbingan dalam rangka menemukan pribadi dimaksudkan siswa mengenai kekuatan dan kelemahan dirinya, serta menerimanya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut. Bimbingan untuk mengenal lingkungan sosial, lingkungan fisik dan menerima berbagai lingkungan diharapkan dapat menunjang proses penyesuaian diri. Maka dalam konseling ini diharapkan konsili dapat mencapai kemandirian, kemandirian ini mencakup lima fungsi pokok yang hendaknya dijalankan oleh pribadi mandiri, yaitu; *pertama*, mengenal diri sendiri dan lingkungannya; *kedua*, menerima diri sendiri dan lingkungan seara positif dan dinamis; *ketiga*, mengambil keputusan; *keempat*, mengarahkan diri; dan *kelima*, mengaktualisasikan diri dengan cara mawas diri sehingga dapat beradaptasi dengan masyarakat dan lingkungannya (Dahlan, 2009: 19).

b. Bimbingan dan Konseling Islami

Dari pengertian di atas dapat diambil benang merahnya, bahwa bimbingan dan konseling Islami merupakan kegiatan proses bantuan yang diberikan kepada individu dalam memahami dirinya sendiri untuk menjalani tahap perkembangan menjadi manusia seutuhnya

sebagaimana potensi yang dimilikinya sesuai petunjuk Allah dan Sunnah Rasul. Maka pada hakekatnya, bimbingan dan konseling Islami adalah prosem bimbingan dan konseling yang berorientasi pada ketentraman, ketenangan hidup manusia di dunia-akhirat. Pencapaian rasa tenteram (*sakinah*) itu tercapai melalui upaya pendekatan diri kepada Allah untuk memperoleh perlindungan-Nya (Dahlan, 2009: 20).

Dapat juga diartikan bahwa bimbingan konseling Islami adalah proses pemberian bantuan secara terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimiliki secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam al-Qur'an dan Hadis Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan al-Qur'an dan Hadis. Apabila internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam al-Qur'an dan Hadis telah tercapai dan fitrah beragama itu telah berkembang secara optimal maka individu tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia dan alam semesta sebagai manifestasi dari peranannya sebagai khalifah di muka bumi yang sekaligus juga berfungsi untuk mengabdikan kepada Allah swt. (Amin, 2013: 23).

Bimbingan dan konseling Islami dapat diarahkan kepada aspek-aspek spiritual dan dimensi material manusia. Dimensi spiritual manusia dalam wilayah membimbing manusia pada kehidupan rohaniah untuk beriman dan bertakwa kepada Allah swt. sedangkan dimensi material dapat membantu manusia untuk dapat memecahkan masalah kehidupan agar dapat mencapai kebahagiaan selama hidupnya. Prinsip-prinsip inilah yang dengan tegas membedakan konsep bimbingan dan konseling Islami dengan prinsip bimbingan dan konseling konvensional yang dihasilkan dari pengetahuan empirik masyarakat Eropa (Dahlan, 2009: 20).

Pada dataran lain, konseling Islami dapat membantu individu untuk bisa melihat berbagai problem yang dihadapinya dan melakukan perbuatan dengan ketentuan syariat Islam. Ketentuan syariat Islam harus diyakini baiknya, dan pasti akan membahagiakan manusia jika diikuti. Maka sebab itu, agar berbagai permasalahan yang berkaitan dengan kerja bisa teratasi, individu diajarkan menghayati kembali ketentuan syariat Islam tersebut. Dalam hal ini konselor memberitahukan kepada

konsili ketentuan dan syariat yang berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi itu (Amin, 2013: 330).

Sutoyo (2013: 23) menjelaskan bahwa arah tujuan yang ditempuh oleh konseling Islami adalah menuju pada pengembangan fitrah atau kembali kepada fitrah. Dari rumusan ini bisa dipahami bahwa dorongan dan atau pendampingan belajar tersebut dimaksudkan agar secara bertahap individu mampu mengembangkan fitrah dan sekaligus kembali kepada fitrah yang dikaruniakan Allah kepadanya. Oleh sebab itu kegiatan bimbingan dan konseling Qur'ani bukan hanya bersifat developmental tetapi juga klinis, artinya dalam konseling Islami (berlandaskan al-Qur'an dan Hadis) bukan hanya dijadikan rujukan bagi pengembangan fitrah tetapi juga rujukan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi individu.

Pada prinsipnya bimbingan konseling Islami erat hubungannya dengan kegiatan dakwah islamiyah. Karena dakwah yang terarah ialah memberikan bimbingan kepada umat Islam untuk betul-betul mencapai dan melaksanakan keseimbangan hidup dunia dan akhirat. Oleh karena itu wilayah dakwah islamiyah menyentuh karakter manusia yang menjadi obyek dakwah. Karakter manusia yang menjadi tujuan bimbingan Islami ini adalah manusia yang mempunyai hubungan baik dengan Allah swt. sebagai hubungan vertikal (*hablun minallah*), dan hubungan baik dengan sesama manusia dan lingkungan sebagai hubungan horizontal (*hablun minannas*) (Amin, 2013: 24).

c. Tujuan Konseling Islami

Setiap manusia menghadapi permasalahannya sendiri. Salah satu cara untuk mencari solusi adalah dengan berkonsultasi pada ahli konseling (konselor). Maka memberikan solusi konseling Islami memberikan acuan tentang tujuan pembimbingan ini. Konseling Islami menetapkan tujuan konseling bahwa dalam kehidupan haruslah hubungan sesama manusia itu dilandasi oleh keimanan, kasih sayang, saling menghargai, dan berupaya saling membantu berdasarkan iman kepada Allah swt. Hal ini berdasarkan firman Allah swt. dalam surat al-Maun ayat 1-7.

أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالذِّينِ (١) فَذَلِكَ الَّذِي يَدْعُ الْيَتِيمَ (٢) وَلَا يَحْضُرْ
عَلَى طَعَامِ الْمِسْكِينِ (٣) فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ (٤) الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ
سَاهُونَ (٥) الَّذِينَ هُمْ يِرَاءُونَ (٦) وَيَمْنَعُونَ الْمَاعُونَ (٧)

"1). Tahukan kamu (orang) yang mendustakan agama? 2). Itulah orang yang menghardik anak yatim, 3). Dan tidak menganjurkan memberi makan orang miskin, 4). Maka kecelakaanlah bagi orang yang shalat, 5). (yaitu) orang-orang yang lali dari shalatnya, 6). Orang-orang yang berbuat riya, 7). Dan enggan (menolong dengan) barang berguna."

Adz-Dzaky (dalam Diponegoro, 2011: 10) menjelaskan bahwa tujuan konseling dalam Islam adalah, *Pertama*: untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*), dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayat Tuhannya (*mardhiyah*).

Kedua, konseling Islami bertujuan untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitar.

Ketiga, konseling Islami untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi kesetiakawanan, tolong-menolong dan rasa kasih sayang.

Keempat, untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk bebuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya serta ketabahan menerima ujian-Nya.

Kelima, untuk menghasilkan potensi ilahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melaksanakan tugas sebagai khalifah dengan baik dan benar; ia dapat dengan baik menanggulangi berbagai persoalan hidup; dan dapat memberikan kemanfaatan darn keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupannya.

d. Konsep Konseling Keluarga

Keluarga (*usrah*) merupakan struktur terkecil dalam masyarakat. Sebuah keluarga biasanya terdiri dari orang tua, anak-anak dan kakek-nenek. Keluarga juga bisa terdiri dari bibi, paman, sepupu, keponakan laki-laki dan perempuan. Di samping itu, keluarga juga dapat meliputi para anggota yang bukan saudara sedarah, namun orang yang memiliki hubungan erat dengan para anggota keluarga yang mempunyai sifat multigenerasional (Geldard, 2011: 17).

Keluarga merupakan satuan kekerabatan yang sangat mendasar dalam masyarakat. Biasanya terdiri dari ibu, bapak, dengan

anak-anaknya; atau orang seisi rumah yang menjadi tanggungannya. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1991: 413) Keluarga *batih* biasanya disebut keluarga inti, yaitu keluarga yang terdiri atas suami, istri (suami atau istri) dan anak. Keluarga dalam bahasa Arab dipergunakan *al-usroh*. *Al-usrah* dalam *Mu'jam al Wasit* sebagaimana dikutip Abud (1979: 2). Secara etimologis berarti ikatan (*al-qayyid*), dikatakan *asarahu wa isaran* artinya menjadikannya sebagai tawanan (*akhazahu asran*).

Al-asru maknanya mengikat dengan tali, kemudian meluas menjadi segala sesuatu yang diikat, baik dengan tali lainnya. Terkadang ikatan ini bersifat alami yang tidak bisa diputuskan seperti dalam penciptaan manusia. Ikatan juga ada yang bersifat paksaan dan ada yang dibuat oleh manusia seperti penawanan musuh di medan perang. Ada pula ikatan yang bersifat pilihan yang dipilih oleh manusia untuk dirinya, dan bahkan diusahakannya, sebab tanpa ikatan tersebut dirinya dapat terancam (Riyadi, 2013: 103). Pengertian tersebut, dapat dipahami bahwa keluarga tersebut atas dasar ikatan. Meski demikian ikatan ini bersifat pilihan (*ikhthiari*). Sehingga bukan dipaksakan baik dirinya sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu, perkawinan adalah sebuah ikatan lahir maupun batin antara seorang laki-laki dan seorang perempuan sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga atau rumah tangga yang bahagia atas dasar saling suka dan rela.

Geldard (2011: 82) menjelaskan bahwa keluarga pada dasarnya dibentuk dan berkembang dengan cara yang berbeda-beda. Dimulai dengan dua orang yang berlawanan jenis (laki-laki dan perempuan) yang melibatkan diri dalam suatu ikatan yang kuat (pernikahan). Kemudian mereka dikarunia anak-anak yang bergabung dalam sebuah rumah tangga. Adakalanya keluarga dengan orang tua tunggal karena salah satu orang tua telah meninggal dunia atau terjadi perceraian namun *single parent* tersebut dapat memerankan perannya sebagai seorang ibu dan sekaligus sebagai seorang ayah.

Karunia anak merupakan tahap perkembangan penting dalam setiap keluarga. Pada saat suatu pasangan mulai melibatkan diri bersama, tahap perkembangan ini mau tidak mau mengubah sifat dasar relasi pasangan dalam hal tertentu. perhatian yang selama ini hanya diberikan kepada pasangannya akhirnya terbagi kepada anak-anak mereka. Kedatangan anak menambah kuat peranan orang tua dalam

sistem keluarga. Selain itu, bisa saja terjadi perubahan dalam sistem keluarga dengan keluarga yang lebih luas (Geldard, 2011: 82).

Sistem keluarga dilihat dari tempat dan waktu terjadi pergeseran-pergeseran yang cukup signifikan. Keluarga pada era modern mempunyai ciri utama kemajuan dan perkembangan di bidang pendidikan, ekonomi dan pergaulan (interaksi). Dilihat dari segi tempatnya, keluarga modern berada di perkotaan, mungkin juga ada keluarga modern tinggal di pedesaan, akan tetapi jarang berinteraksi dengan masyarakat pedesaan. Seiring berkembangnya teknologi, serta semakin majunya alat transportasi dan komunikasi memungkinkan mereka cepat berinteraksi di kota yaitu dengan keluarga lainnya. Akan tetapi, dibalik semua itu, terdapat krisis keluarga, dalam artian kehidupan keluarga dalam keadaan kacau, tak teratur dan terarah, orang tua kehilangan kewibawaan untuk mengendalikan kehidupan anak-anaknya terutama remaja (Nurhayati, 2011: 98).

Dalam mengarungi kehidupan berkeluarga, terkadang sebuah keluarga dihantam berbagai macam badai atau permasalahan. Di antara permasalahan yang terkadang mendera keluarga adalah: kurangnya komunikasi yang terjadi antara anggota keluarga terutama ayah dan ibu, masalah pendidikan, sikap egosentrisme antara anggota, masalah ekonomi, masalah kesibukan, masalah perselingkuhan, jauh dari agama. Dapat disimpulkan, Dari problem-problem keluarga di atas, pasti ada jalan solusi penyelesaiannya.

Para pakar (psikolog dan konselor) telah mencoba untuk menyelesaikan permasalahan yang mendera keluarga. Di antara cara yang coba ditawarkan adalah cara tradisional dan cara modern atau yang juga disebut dengan istilah cara ilmiah. Cara mensolusi problem keluarga dengan cara tradisional terbagi dua bagian. *Pertama*, kebijaksanaan, kearifan atau dengancara kasih sayang, kekeluargaan. *Kedua*, orang tua dalam menyelesaikan krisis keluarga terutama yang berhubungan dengan masalah anak dan istri. Cara modern (ilmiah) merupakan cara konseling keluarga. Cara ini merupakan cara yang telah dilakukan oleh para konselor dan juga ahli konseling diseluruh dunia. Cara ilmiah ini menggunakan dua pendekatan: *Pertama*, Pendekatan individual atau juga disebut konseling individual yaitu upaya menggali emosi, pengalaman dan pemikiran klien. *Kedua*, Pendekatan kelompok.

Yaitu diskusi dalam keluarga yang dibimbing oleh konselor keluarga (Nurhayati, 2011: 98).

Unsur-unsur keluarga bisa berbeda-beda jika dilihat dari berbagai perspektif dan berbagai pendapat, hal ini akan tergantung dari perspektif masyarakat mana yang memandang. Istilah yang lebih komprehensif keluarga itu mencakup kakek-nenek, paman-bibi, dan sepupu dari dua belah pihak ikatan pernikahan. Dalam arti luasnya, keluarga dapat dipandang sebagai unit yang bahkan lebih besar, yang sama dengan umat, atau keluarga mukmin (Riyadi, 2013: 103). Oleh karena itu, unsur keluarga jika dijabarkan meliputi:

- a. Ayah/ bapak sebagai pemimpin seluruh keluarga
- b. Ibu, sebagai istri ayah, yang bertanggung jawab mengurus segala urusan keluarga terutama pendidikan dan ekonomi keluarga. Ibu juga bertugas sebagai sekretaris, bendahara sekaligus juga sebagai pelaksana operasional.
- c. Anak-anak, sebagai anggota keluarga (baik laki-laki maupun perempuan, baik anak kandung maupun angkat/tiri).
- d. Saudara (baik saudara ayah maupun saudara ibu, yang meliputi kakek, nenek, paman, kakak, adik dan lain-lain) dengan catatan tinggal dalam satu rumah.
- e. Saudara lain yang tinggal serumah dan dianggap sebagai keluarga (biasanya dimasukkan dalam daftar kartu keluarga/ KK).

Dari segi terminologinya, konseling keluarga atau dalam bahasa Inggris Family Conseling merupakan upaya bantuan dan bimbingan yang diberikan konselor kepada individu anggota keluarga melalui sistem keluarga (dalam rangka pembenahan komunikasi keluarga) agar potensinya berkembang seoptimal mungkin dan masalahnya dapat diatasi (problem solving) atas dasar kemauan membantu dari semua anggota keluarga berdasarkan kerelaan dan kecintaan terhadap keluarga (Mubarok, 2000: 97).

Sedangkan menurut Foley (dalam Nurhayati, 2011: 174) konseling keluarga adalah upaya mengubah dalam keluarga untuk mencapai keharmonisan. Seorang pakar konseling Harper (1981) juga mengemukakan bahwa konseling keluarga merupakan proses bantuan terhadap dua orang atau lebih anggota keluarga sebagai suatu kelompok

secara serempak yang dapat melibatkan seorang konselor atau lebih dalam mengatasi permasalahan-permasalahan keluarga. Pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling keluarga merupakan proses pemberian bantuan bagi suatu keluarga melalui pengubahan interaksi antar anggotanya sehingga keluarga tersebut dapat mengatasi masalah yang dihadapinya bagi kesejahteraan anggota dan keluarga secara keseluruhan.

Konseling keluarga mempunyai tujuan agar dapat meningkatkan fungsi sitem keluarga yang lebih efektif. Secara khusus konseling keluarga bertujuan untuk membantu anggota keluarga memperoleh kesadaran tentang pola hubungan yang tidak berfungsi dengan baik dan menciptakan cara-cara baru dalam berinteraksi untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Di sisi lain, konseling keluarga juga mempunyai tujuan memusatkan perhatian pada pemecahan masalah spesifik yang menyebabkan keluarga meminta bantuan konseling kepada seorang konselor (Nurhayati, 2011: 175).

Ada beberapa model konseling keluarga, di antaranya adalah *family therapy* (terapi keluarga). Terapi ini mulai muncul dan berkembang sejak tahun 1950-an. Metode yang dilakukan dalam terapi keluarga menggunakan pendekatan struktural dalam menangani masalah keluarga. Titik tolak dari pendekatan ini ialah pendapat bahwa keluarga merupakan suatu sistem sosialterkecil. Maka pada hakikatnya, jika salah seorang anggota keluarga mengalami problem-problem yang mengganggu pikiran dan keseimbangan dirinya atau penampilan tingkah lakunya (penyimpangan tingkah laku) maka seluruh keluarga yang lain akan juga mengikuti gangguan atau goncangan itu (Willis, 2009:87-88).

e. Islam dan Kebahagiaan Keluarga

Menurut Mubarak (2009: 141) pasangan ideal dari kata keluarga adalah bahagia, sehingga ideomnya menjadi keluarga bahagia. Ini berarti bahwa tujuan dari setiap orang membina mahligai rumah tangga adalah mencari kebahagiaan hidup. Hampir seluruh masyarakat menempatkan kehidupan keluarga sebagai ukuran kebahagiaan yang hakiki. Meskipun seseorang gagal karirnya di luar rumah, tetapi sukses membangun keluarga yang kokoh dan sejahtera, maka tetaplah ia dipandang sebagai orang yang sukses dan bahagia. Sebaliknya orang yang sukses di luar rumah, tetapi keluarganya berantakan, maka ia

tidak disebut orang yang beruntung, karena betapapun sukses diraih, tetapi kegagalan dalam rumah tangganya akan tercermin di wajahnya, tercermin pula pada pola hidupnya yang tidak bahagia.

Kehidupan berkeluarga atau menempuh kehidupan dalam perkawinan adalah harapan dan niat yang wajar dan sehat dari setiap anak muda dan remaja dalam masa pertumbuhannya. Pengalaman dalam kehidupan menunjukkan bahwa membangun keluarga itu mudah, namun memelihara dan membina keluarga hingga mencapai taraf kebahagiaan dan kesejahteraan yang selalu didambakan oleh setiap pasangan suami-istri sangatlah sulit. Nah, keluarga yang bisa mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan inilah yang disebut dengan keluarga sakinah.

Pada dasarnya hidup berkeluarga memang merupakan fitrah sosial manusia. Secara psikologis, kehidupan berkeluarga, baik bagi suami, isteri, anak-anak, cucu-cicit atau bahkan mertua merupakan pelabuhan perasaan; ketenteraman, kerinduan, keharuan, semangat dan pengorbanan, semuanya berlabuh di lembaga yang bernama keluarga. Secara alamiah, ikatan kekeluargaan memiliki nilai kesucian, oelh karena itu bukan hanya di masyarakat tradisional kesetiaan keluarga di pandang mulia, pada masyarakat liberalpun, kesetiaan keluarga masih menjadi nilai kehidupan, meski persemayaman keindahan itu di alam persemayaman keindahan itu di alam bahwa sadar (Mubarok, 2009: 141).

Penggunaan kata sakinah diambil dari dari al-Qur'an surat ar Rum: 21,

ومن آيته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودةً ورحمةً إن في ذلك لأية لقوم يتفكرون.

"Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir."

Kata *litaskunu ilaiha*, mempunyai arti bahwa Tuhan menciptakan perjodohan bagi manusia agar yang satu merasa tenteram terhadap yang lain. Dalam bahasa Arab, kata *sakinah* di dalamnya terkandung arti tenang, terhormat, aman, penuh kasih sayang, mantap

dan memperoleh pembelaan. Pengertian ini pula yang dipakai dalam ayat-ayat al-Qur'an dan Hadis dalam konteks kehidupan manusia. Jadi keluarga sakinah adalah kondisi yang sangat ideal dalam kehidupan keluarga, dan yang ideal biasanya jarang terjadi, oleh karena itu ia tidak terjadi mendadak, tetapi ditopang oleh pilar-pilar yang kokoh, yang memerlukan perjuangan serta butuh waktu serta pengorbanan terlebih dahulu (Mubarok, 2006: 148).

Bangunan keluarga yang ideal adalah dilandaskan atas dasar sakinah, mawaddah dan rahmah. Yang dimaksud dengan rasa kasih (*mawaddah*) dan sayang adalah rasa tenteram dan nyaman bagi jiwa raga dan kemantapan hati menjalani hidup serta rasa aman dan damai, cinta kasih bagi kedua pasangan. Suatu rasa aman, tentram dan cinta kasih yang terpendam jauh dalam lubuk hati manusia sebagai hikmah yang dalam dari nikmat Allah swt. kepada makhluk-Nya yang saling membutuhkan.

Keluarga sakinah berarti keluarga yang tenang atau keluarga yang tenteram. Sebuah keluarga bahagia, sejahtera lahir dan batin, hidup cinta-mencintai dan kasih-mengasahi, di mana suami bisa membahagiakan istri, sebaliknya, istri bisa membahagiakan suami, dan keduanya mampu mendidik anak-anaknya menjadi anak-anak yang shalih dan shalihah, yaitu anak-anak yang berbakti kepada orang tua, kepada agama, masyarakat, dan bangsanya. Selain itu, keluarga sakinah juga mampu menjalin persaudaraan yang harmonis dengan sanak famili dan hidup rukun dalam bertetangga, bermasyarakat dan bernegara (Darajat, 1988: 87).

Murarok menjelaskan (2009: 142) membangun keluarga bahagia bukan suatu perkara yang mudah. Hal pertama yang harus dilakukan dalam membangun keluarga adalah harus didahului dengan adanya gambar yang merupakan konsep dari bangunan yang diinginkan. Gambaran bangunan (maket) bisa didiskusikan dan diubah sesuai dengan konsep pikiran yang akan dituangkan dalam wujud bangunan itu. Demikian juga membangun keluarga bahagia, terlebih dahulu orang harus memiliki konsep tentang keluarga bahagia (*sakinah*). Banyak kriteria yang disusun orang untuk ketinggian budaya masing-masing orang, misalnya paling rendah orang mengukur kebahagiaan keluarga dengan tercukupinya sandang, pangan dan papan. Bagi orang yang berpendidikan tinggi atau tingkat sosialnya tinggi, maka konsep

sandang bukan sekedar pakaian penutup badan, tetapi juga simbol dari suatu makna. Demikian juga papan (tempat tinggal), kendaraan, perabotan bahkan hiasan, kesemuanya itu bagi orang tertentu mempunyai kandungan makna budaya.

f. Solusi Problematika Kehidupan Berkeluarga

Manusia sebagai makhluk yang dititahkan Allah untuk mengurus bumi, dibekali dengan akal dan sanubari. Sebagai makhluk yang sering menghadapi masalah, manusia telah diberikan petunjuk untuk dapat memecahkan masalah dan persoalan kehidupan yang dihadapinya. Pemecahan persoalan ini terkadang dapat di selesaikan menggunakan hati dan sanubarinya. Namun, tidak semua problem dapat di atas oleh manusia secara mandiri, karena beratnya beban persoalan yang dihadapinya. Terkadang ia memerlukan orang lain yang berkompeten sesuai dengan jenis problem yang dihadapinya (Dahlan, 2009: 2).

Demikian juga telah menjadi sunatullah dalam kehidupan ini, segala sesuatu mengandung unsur positif dan negatif. Dalam membangun keluarga sakinah juga ada faktor yang mendukung ada faktor yang menjadi kendala. Faktor-faktor yang menjadi kendala atau penyakit yang menghambat tumbuhnya sakinah dalam keluarga adalah (Mubarak, 2009: 150):

- a. Akidah yang keliru atau sesat, misalnya mempercayai kekuatan dukun, magic dan sebangsanya. Bimbingan dukun dan sebangsanya bukan saja membuat langkah hidup tidak rasional, tetapi juga bisa menyesatkan pada bencana yang fatal.
- b. Makanan yang tidak *halalan thayyiba*. Menurut hadis Nabi, sepotong daging dalam tubuh manusia yang berasal dari makanan haram, cenderung mendorong pada perbuatan yang haram juga (*qith'atul lahmi min al haramahaqqu ila an nar*). Semakna dengan makanan, juga rumah, mobil, pakaian dan lain-lainnya.
- c. Kemewahan. menurut al-Qur'an, kehancuran suatu bangsa dimulai dengan kecenderungan hidup mewah, firman Allah:

وَإِذَا أَرَدْنَا أَنْ نُهْلِكَ قَرْيَةً أَمَرْنَا مُتْرَفِيهَا فَفَسَقُوا فِيهَا فَحَقَّ عَلَيْهَا الْقَوْلُ
فَدَمَّرْنَاَهَا تَدْمِيرًا

“Dan jika Kami hendak membinasakan suatu negeri, maka Kami perintahkan kepada orang-orang yang hidup mewah di negeri itu (supaya mentaati Allah) tetapi mereka melakukan kedurhakaan dalam negeri itu, maka sudah sepantasnya berlaku terhadapnya perkataan (ketentuan Kami), kemudian Kami hancurkan negeri itu sehancur-hancurnya.” (Qs. Al-Isra’: 16).

Maka, sebaliknya kesederhanaan akan menjadi benteng kebenaran. Keluarga yang memiliki pola hidup mewah terjerumus pada keserakahan dan perilaku menyimpang yang ujungnya menghancurkan keindahan hidup berkeluarga.

- d. Pergaulan yang tidak terjaga kesopanannya (dapat mendatangkan WIL dan PIL). Oleh karena itu suami atau istri harus menjauhi “berduaan” dengan yang bukan muhrim, sebab meskipun pada mulanya tidak ada maksud apa-apa atau bahkan bermaksud baik, tetapi suasana psikologis “berduaan” akan dapat menggiring pada perselingkuhan.
- e. Kebodohan. Kebodohan ada yang bersifat matematis, logis dan ada juga kebodohan sosial. Pertimbangan hidup tidak selamanya matematis dan logis, tetapi juga ada pertimbangan logika sosial dan matematika sosial.
- f. Akhlak yang rendah. Akhlak adalah keadaan batin yang menjadi penggerak tingkah laku. Orang yang kualitas batinnya rendah mudah terjerumus pada perilaku rendah yang sangat merugikan.
- g. Jauh dari agama. Agama adalah tuntutan hidup. Orang yang mematuhi agama meski tidak pandai, dijamin perjalanan hidupnya tidak menyimpang terlalu jauh dari rel kebenaran. Orang yang jauh dari agama mudah tertipu oleh sesuatu yang seakan-akan “menjanjikan” padahal palsu.

Dari problematika di atas, problem yang dirasa paling berat dalam membangun keluarga sakinah di tengah masyarakat modern adalah dalam menghadapi penyakit “manusia modern”. Pada zaman Nabi, peperangan lebih bersifat fisik, tetapi pada zaman modern, musuh justru menyusup ke rumah tangga melalui media komunikasi. Anak-anak sejak kecil tanpa disadari telah dijejali dengan pemandangan dan pengalaman yang merusak melalui media komunikasi, sehingga pendidikan keluarga menjadi tidak efektif. Menurut sebuah penelitian

yang dikutip Zakiah Daradjat, perilaku manusia itu 83% dipengaruhi oleh apa saja yang dilihat, 11% oleh apa yang didengar dan 6% sisanya oleh berbagai stimulus campuran. Dalam perspektif ini maka nasehat orang tua hanya memiliki tingkat efektifitas tinggi (Mubarak, 2009: 151).

Ada tiga lingkaran lingkungan yang membentuk karakter manusia; keluarga, sekolah dan masyarakat. Meski ketiganya saling mempengaruhi, tetapi pendidikan keluarga paling dominan pengaruhnya. Jika suatu rumah tangga berhasil membangun keluarga sakinah, maka peran sekolah dan masyarakat menjadi pelengkap. Jika tidak maka sekolah kurang efektif, dan lingkungan sosial akan sangat dominan dalam mewarnai keluarga. Pada masyarakat modern, pengaruh lingkungan sangat kuat, karena ia bukan sajaberada di luar rumah tetapi menyusup ke dalam setiap rumah tangga, sehingga menimbulkan penyakit tersendiri, yakni penyakit manusia modern (Mubarak, 2009: 152). Namun semua penyakit, masalah dan problematika itu pada dasarnya dapat diatasi sesuai dengan kapasitas dan keinginannya untuk keluar dari permasalahannya tersebut. Sehingga akhirnya ia merasakan kebahagiaan hidup merumah tangga.

Mubarak (2009: 179) juga menjelaskan bahwa semua orang yang hidup berkeluarga pasti mengangankan adanya kebahagiaan dalam hidup rumah tangganya, meski angan-angan tentang kebahagiaan juga berbeda-beda. Kebahagiaan sangat subyektif tetapi universal. Ada orang yang bahagia karena memperoleh sesuatu yang banyak, tetapi yang lain sudah cukup merasa bahagia meski hanya memperoleh sedikit. Ada orang yang merasa bahagia karena memperoleh sesuatu tanpa susah payah, tetapi yang lain merasa bahagia justru telah bersusah payah terlebih dahulu.

C. Simpulan

Uraian di atas dapat diambil simpulannya bahwa konseling Islami merupakan proses pemberian bantuan dan bimbingan secara terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu yang membutuhkan agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimiliki secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam al-Qur'an dan Hadis Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup berjalan sesuai dengan tuntunan al-Qur'an dan Hadis. Apabila internalisasi nilai-nilai yang terkandung

dalam al-Qur'an dan Hadis telah tercapai dan fitrah beragama itu telah berkembang secara optimal maka individu tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia dan alam semesta sebagai manifestasi dari peranannya sebagai khalifah di muka bumi yang sekaligus juga berfungsi untuk mengabdikan kepada Allah swt.

*Pada sisi yang lain, konseling keluarga atau dalam bahasa Inggris disebut dengan Family Conseling merupakan upaya bantuan dan bimbingan yang diberikan konselor kepada individu (konseli) anggota keluarga melalui sistem keluarga (dalam rangka pembenahan komunikasi keluarga) agar potensinya berkembang seoptimal mungkin dan masalahnya dapat diatasi (*problem solving*) atas dasar kemauan membantu dari semua anggota keluarga berdasarkan kerelaan dan kecintaan terhadap keluarga. Selain itu, konseling keluarga juga merupakan upaya mengubah dalam keluarga untuk mencapai keharmonisan. Konseling keluarga juga merupakan proses bantuan terhadap dua orang atau lebih anggota keluarga sebagai suatu kelompok secara serembak yang dapat melibatkan seorang konselor atau lebih dalam mengatasi permasalahan-permasalahan keluarga.*

Pada akhirnya, sebagai makhluk yang sering menghadapi masalah, manusia telah diberikan petunjuk untuk dapat memecahkan masalah dan persoalan kehidupan yang dihadapinya. Pemecahan persoalan ini terkadang dapat diselesaikan menggunakan hati dan sanubarinya. Namun, tidak semua problem dapat di atas oleh manusia secara mandiri, karena beratnya beban persoalan yang dihadapinya. Terkadang ia memerlukan orang lain yang berkompeten sesuai dengan jenis problem yang dihadapinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Samsul Munir, 2010, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah.
- Dahlan, Abdul Choliq, 2009, *Bimbingan dan Konseling Islami: Sejarah, Konsep dan Pendekatannya*, Yogyakarta: Shaida.
- Diponegoro, Ahmad Muhammad, 2011, *Konseling Islami: Panduan Lengkap Menjadi Muslim yang Bahagia*, Yogyakarta: Gala Ilmu Semesta.
- Departemen Pendidikan Nasional, 1991, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Edisi Kedua)*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Geldard, Kathryn, 2011, *Konseling Keluarga: Membangun Relasi untuk Saling Memandirikan Antaranggota Keluarga*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mubarok, Achmad, 2000, *Al-Irsyad an-Nafsiy: Konseling Agama (Teori dan Kasus)*, Jakarta: Bina Rena Pariwara.
- Mubarok, Achmad, 2009, *Psikologi Keluarga: Dari Keluarga Sakinah Hingga Keluarga Bangsa*, Jakarta: Wahana Aksara Prima.
- Nurhayati, Eti, 2011, *Bimbingan Konseling dan Psikoterapi Inovatif*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Riyadi, Agus, 2013, *Bimbingan Konseling Perkawinan (Dakwah dalam Membentuk Keluarga Sakinah)*, Yogyakarta: Ombak.
- Sutoyo, Anwar, 2013, *Bimbingan dan Konseling Islami: Teori dan Praktik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Willis, Sofyan S. , 2009, *Konseling Keluarga*, Jakarta: Alfabeta.

Halaman Ini Bukan Sengaja Untuk Dikosongkan