BIMBINGAN KONSELING DENGAN PENDEKATAN SPIRITUAL DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

Eka Prihatin Ningsih

Politeknik Bhakti Asih Purwakarta

Email: ekaprihatin@polbap.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan mental adalah suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan)". Sedangkan menurut paham ilmu kedokteran, kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Mental yang sehat adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta bertujuanuntuk mencapai hidup bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat. Jika mental sehat dicapai, maka individumemiliki integrasi, penyesuaian dan identifikasi positif terhadap orang lain. Individu belajar menerima tanggung jawab, menjadi mandiri dan mencapai integrasi tingkah laku. Sehat mental adalah terwujudnya keharmonisan dalam fungsi jiwa serta tercapainya kemampuan untuk menghadapi permasalahan sehari-hari, sehingga merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam dirinya. Seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat, bila ia terhindar dari gejala penyakit jiwa dan memanfatkan potensi yang dimilikinya untuk menyelaraskan fungsi jiwa dalam dirinya.

Kata kunci : Kesehatan Mental, Konseling, Bimbingan, Islam

.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang kritis dalam siklus perkembangan seseorang, di mana pada masa ini terjadi banyak perubahan, baik perubahan biologik, psikologik maupun perubahan sosial. Fase perubahan tersebut seringkali memicu terjadinya konflik antara remaja dengan dirinya sendiri maupun konflik dengan

lingkungan sekitarnya. Apabila konflik-konflik tersebut tidak dapat teratasi dengan baik maka dalam perkembangannya dapat membawa dampak negatif terutama terhadap pematangan karakter remaja dan tidak jarang memicu terjadinya gangguan mental.

Remaja adalah masa yang penuh kegoncangan jiwa, masa berada dalam peralihan atau di atas jembatan goyang, yang menghubungkan masa kanak-kanak yang penuh kebergantungan, dengan masadewasa yang matang dan berdiri sendiri, masa ini mulai kira-kira umur 13 tahun dan berakhir kira-kira umur21 tahun. Piaget dalam Hurlock (1991: 206) berpendapat bahwa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan dalam tingkatan yang sama, baik dalam masalah hak, maupun masalah intelektual.

Masalah Kesehatan mental adalah seluruh gejala atau pola perilaku seseorang yang berkaitan dengan tekanan (distress) dan ketidakmampuan seseorang. Perubahan perilaku ini beresiko kematian, penyakit, dan ketergantungan. Masa remaja merupakan suatu periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang merupakan waktu kematangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang cepat. Kelainan mental, emosional dan perilaku (MEB disorders) seperti depresi, masalah perilaku dan penyalahgunaan zat di antara anak-anak dan remaja meyebabkan beban yang berat bagi keluarga, bangsa dan diri mereka sendiri. Selain kesehatan fisik, Kesehatan mental merupakan faktor yang penting bagi masa depan dan kesejahteraan remaja. Berbagai faktor yang dapat meningkatkan atau menurunkan risiko kelainan mental, emosional dan perilaku pada remaja.

Faktor biologi yatu aitu proses pertumbuhan ciri - ciri seksual primer dan sekunder. Seperti : sulit beradaptasi dengan kondisi fisiknya yang baru. Salah informasi yang menyebabkan salah persepsi.
faktor keluarga, persoalan paling signifikan yang sering dihadapi remaja sehari-hari sehingga menyulitkannya untuk beradaptasi dengan lingkungannya adalah hubungan remaja dengan orang yang lebih dewasa, terutama sang ayah, dan perjuangannya secara bertahap untuk bisa membebaskan diri dari dominasimereka pada level orang-orang dewasa.

Faktor lingkungan dan social pada faktor lingkungan dan sosial melingkupi semua yang berhadapan langsung dengan remaja seperti pertemanan dan pergaulan, sekolah, yaitu peran bimbingan konseling dan lingkungan rumah sekitar.

Dampak gangguan Kesehatan mental pada remaja terdri dari dampak positif dan negative. Dampak negatifnya jika remaja tidak bisa mengatasi stress dan Kesehatan mental lainnya maka dapat timbul : kenakalan remaja, penyalahgunaan obat terlarang dan alcohol, seks bebas, gangguan makan, bunuh diri, gangguan mental dan kurangnya percaya diri.

Dalam kerangka seperti ini, terlebih bagi remaja, potensi fitrah yang dimilikinya sebagai makhluk yang diciptakan oleh Allah dalam keadaan yang sempurna, terbaik, mulia, dan bersih harus dikembangkan. Oleh karenanya dalam kerangka fungsi bimbingan agama (khususnya Islam) memegang peran penting untukdapat membantu individu mengarahkan dan mengembangkan *trend* tersebut, membantu mengarahkan pola pikir dan mencegah terjadinya penyimpangan-penyimpangan terhadap nilai-nilai ajaran agama (Jumantoro, 2001: 11).

Usaha – usaha tersebut dapat dilakukan melalui peran serta keluarga dengan selalu membimbing remaja. Namun peran orangtua dalam membimbing remaja banyak yang salah dan tidak sesuai maka harus di lakukan banyak penyuluhan di masyarakat oleh pemerintah. Program Kesehatan mental remaja ini dapat dilakukan melalui institusi-institusi formal remaja, seperti program-program khusus yang ada di sekolah yaitu bimbingan konseling. Seperti telah dijelaskan dalam hadits Nabi :

Artinya: "*Barang siapa diantara kamu melihat kemungkaran maka hendaklah merubah dengan tangannya, kalau tidak kuasa maka dengan lisannya, jika tidak kuasa dengan lisannya maka dengan hatinya, yang demikian itu adalah selemah-lemahnya iman*"(H.R.Muslim).

Berdasarkan penjelasan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang **"***Model Bimbingan Konseling Islami Dalam Penigkatan Kesehatan mental Remaja"* . Dengan tujuan untuk Untuk mengkaji konsep model bimbingan konseling islam, Untuk mengkaji konsep Kesehatan mental remaja. Untuk menggambarkan model bimbingan konseling islami dalam peningkatan Kesehatan mental remaja

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model bimbingan dan konseling dengan pendekatan secara spiritual (islam) bagi peningkatanKesehatan mental remaja. Berkenaan dengan hal tersebut, maka model penelitian yang dianggap tepat adalah menggunakan model kombinasi, yaitu perpaduan antara model kuantitatif dan kualitatif. Model kombinasi sering disebut dengan model model *mixed methodology design* (Creswell, 2002). Model kuantitatif digunakan untuk mengkaji tingkat Kesehatan mental mahassiswa dan menguji keefektifan model bimbingan dan konseling islam. Sementara model kualitatif digunakan untuk mengetahui validitas rasional model hipotetik bimbingan dan konseling islam dalam meningkatakan keehatan m,ental remaja.

Berdasarkan model kombinasi tersebut, maka metode penelitian yang tepat untuk digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan, karena bertujuan untuk menghasilkan sebuah model. Metode penelitian dan pengembangan merupakan penelitian penghubung antara penelitian dasar (*basic research*) dan penelitian terapan (*applied research*). Analisis terhadap kebutuhan dilakukan untuk mengembangkan model hipotetik dengan menggunakan penelitian dasar.

Secara konseptual Borg dan Gall (2003) menyusun langkah-langkah dalam melaksanakan penelitian dan pengembangan yaitu: a) studi pendahulan (*research and information collecting*); b) perencanaan (*planning*); c) pengembangan model awal (*develop preliminary form of product*); d) revisi model awal (*main product revision*); e) uji coba terbatas (*main field testing*); f) revisi model ujicoba (*operational product process*); g) ujicoba lebih luas (*operasional field testing*); h) finalisasi model (*final product revision*); i) diseminasi dan implementasi model *dissemination and implementation*).

Penelitian ini dilaksanakan hanya sampai pada pengembangan model . Untuk itu, maka penelitian ini dilaksanakan dengan 2 tahapan sebagai berikut: a) studi pendahuluan; b) penyusunan model

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan konseling Islam menurut H.M. Arifin ialah layanan yang mengemban tugas pokok memberikan jalan hidup seorang anak bimbing yang tekanan utamanya merubah sikap dan mental anak didik ke arah beriman dan bertakwa kepada Allah serta mampu mengamalkan ajaran agama Islam. Menurut Tohari Musnamar, pengertian bimbingan konseling Islam ialah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian bimbingan konseling Islami ialah proses pemberian bantuan terhadap individu yang mengalami kesulitan lahiriah mapun batiniah agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi dengan kemampuan sikap dan mental mandiri sesuai ajaran Islam untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Kesehatan Mental

Istilah *Kesehatan Mental* diambil dari konsep mental hygiene, kata mental berasal dari bahasa Yunani yang berarti Kejiwaan. Kata mental memilki persamaan makna dengan kata Psyhe yang berasal dari bahasa latin yang berarti Psikis atau Jiwa, jadi dapat diambil kesimpulan bahwa mental hygiene berarti mental yang sehat atau kesehatan mental. Kesehatan mentaladalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial). Kesehatan mental seseorang sangat erat kaitannya dengan tuntutan-tuntutan masyarakat tempat ia hidup, masalah-masalah hidup yang dialami, peran sosial dan pencapaian-pencapaian sosialnya.

Penyesuaiaan diri berhubungan dengan cara-cara yang dipilih individu untuk mengolah rangsangan, ajakan dan dorongan yang datang dari dalam maupun luar diri. Penyesuaian diri yang dilakukan oleh pribadi yang sehat mental adalah penyesuaian diri yang aktif dalam pengertian bahwa individu berperan aktif dalam pemilihan cara-cara pengolahan rangsang itu. Individu tidak seperti binatang atau tumbuhan hanya reaktif terhadap lingkungan. Dengan kata lain individu memiliki otonomi dalam menanggapi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Menurut Dr. Jalaluddin dalam bukunya "Psikologi Agama" bahwa: "Kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan)". Sedangkan menurut paham ilmu kedokteran, kesehatanmental merupakan suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain.

Jika mental sehat dicapai, maka individu memiliki integrasi, penyesuaian dan identifikasi positif terhadap orang lain. Dalam hal ini, individu belajar menerima tanggung jawab, menjadi mandiri dan mencapai integrasi tingkah laku. Dari beberapa defenisi yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dipahami bahwa orang yang sehat mentalnya adalah terwujudnya keharmonisan dalam fungsi jiwa serta tercapainya kemampuan untuk menghadapi permasalahan sehari-hari, sehingga merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam dirinya. Seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat, bila ia terhindar dari gejala penyakit jiwa dan memanfatkan potensi yang dimilikinya untuk menyelaraskan fungsi jiwa dalam dirinya.

Pendekatan Bimbingan Konseling Islam dalam meningkatkan kesehatan mental

Membaca Al-Qur'an

Membaca Al-Qur'an (Kitab suci bagi umat Islam) akan membuat dosa-dosa kita terampuni, menggandakan kebaikan, dan meneguhkan harapan akan masuk surga. Karena itu membaca al Qur'an merupakan terapi untuk menghilangkan kegelisahan yang timbul akibat perasaan berdosa. Ibnu Taimiyyah mengemukakan: "Al Qur'an adalah obat untuk setiap penyakit

yang ada di dalam dada serta bagi orang-orang yang di dalam hatinya terdapat penyakit ragu dan syahwat. Al Qur'an mengandung bermacam penjelasan yang bisa memilah yang *hak* dari yang *batil*".

Firman Allah dalam surat Al-A'raf Ayat 204, yang artinya: "Dan apabila dibacakan Al-Qur'an, maka dengarkanlah baik-baik dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu sekalian mendapat rahmat-Nya". Al Qur'an adalah sumber hukum yang mengatur kehidupan manusia sehari-hari dan sumber pengetahuan bagi kegiatan intelektual manusia, baik yang bersifat material maupun nonmaterial.

Doa

Do'a mengandung banyak manfaat. Miler (2003:192) menjelaskan manfaat berdo'a, antara lain membuat orang mendekatkan diri pada Yang Maha Suci baik dalam cara bertindak, berpikir maupun sikap. Berdo'a adalah berbicara, dan orang akan mengurangi kesibukan hidup serta menemukan informasi tentang jawaban-jawaban atas segala pertanyaan mengenai kehidupan ketika mereka berdo'a. Do'a adalah dzikir dan ibadah. Dalam do'a ada ketenangan jiwa serta obat kesedihan, kebingungan, kegelisahan jiwa. Sebab orang yang berdo'a akan berharap kalau Allah akan mengabulkan do'anya lantaran membenarkan firman Allah Ta'ala (Najati, 2005: 356): "Dan jikalau hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka sesungguhnya Aku itu dekat. Aku mengabulkan do'a orang yang berdo'a bila ia memohon kepada-Ku" (QS Al-Baqarah, 2:186).

Kembali kepada Allah

Menurut Yunasril (2002), manusia adalah eksistensi yang memiliki dua dimensi yaitu fisik dan spiritual. Dimensi fisik berasal dari tanah, memiliki sifat-sifat ketanahan, merasa kenyang dan puas dengan hal-hal yang bersifat ketanahan dan selanjutnya akan kembali kepada tanah. Akan tetapi dimensi spiritual, karena bersumber langsung dari Tuhan, maka dia memiliki sifat-sifat keilahian, rindu untuk berada di sisi Tuhan dan hanya akan merasa puas bersama Tuhan, tetapi manusia terlanjur mencintai selain-Nya karena topeng-topeng duniawi, akibatnya ketika mencari yang dicintai, orang diperdaya oleh harta benda, uang, jabatan, dan sebagainya. Yang memicu cintanya tak sampai kepada yang dituju (Allah) (Ali : 2002,129).

Oleh karena itu topeng-topeng cinta palsu yang sering dijadikan identitas, untuk sementara waktu yang menang dapat memuasakan ego, tetapi kepuasan yang diberikannya hanyalah kepuasan temporer yang berujung pada kekecewaan. Dari sinilah, kedatangan para rasul ke muka bumi ini bukan unruk mengajarkan manusia mengenal dan mencintai Tuhan, karena itu sudah menjadi fitrahnya, tetapi mereka diutus untuk menunjukkan jalan yang benar dalam menemukan jalan yang benar dalam menemukan Maha Kekasih Sejati.

Satu hal yang pasti adalah Islam tidak melarang manusia untuk berintraksi dengan urusan-urusan duniawi, tetapi jangan mengira dengan keberhasilan duniawi itu manusia telah menemukan kebahagiaan sejati. Kebahagiaan hakiki hanya akan muncul ketika kita kembali kepada Ilahi. Selama manusia masih terjebak dibalik topeng-topeng duniawi selama itu pula dia terpisah dari Tuhan sebagai sumber ketentraman ruhani (Ali :2002,131). Satu syrat utama untuk kembali kepada Ilahi adalah menjernihkan hati dosa.

Menjernihkan Kalbu

Kalbu merupakan sentral yang menjadi pusat jati diri manusia. Tabiat manusia apakah baik ataupun buruk menyatu dan bersumber dari kalbu. Tabiat tersebut senantiasa hidup dan tak pernah mati meskipun jasad telah terkubur menjadi tanah, karena kalbu yang menjadi wadahnya tak pernah mati. Oleh sebab itu, di dalam banyak hadist diriwayatkan bahwa manusia akan dibangkitkan kelak di akhirat secara berkelompok dalam berbagai bentuk seperti kera, kuda, anjing, kalajengking, babi dan sebagainya. Diantara kelompok- kelompok itu hanya satu yang dibangkitkan sebagai manusia. Mengapa demikian? Mungkinkah Allahmengubah manusia menjadi berbagai macam makhluk demikian? Dan a pa tujuan serta alasan perubahan itu?

Kehidupan manusia bukan hanya kehidupan fisik semata. Dibalik itu ada kehidupan non fisik dan justru itulah yang menjadi hakikat kehidupan. Adanya cahaya matahari, cahaya rembulan, cahaya bintang atau cahaya lampu untuk memberinya terang, maka kehidupan non fisik atau kehidupan rohani memerlukan cahaya, tetapi bukan cahaya idhafi yang diperlukannya adalah cahaya hakiki, yang bukan bersumber dari

suatu sumber melainkan dari jati dirinya sendiri. Itulah cahaya ilahi. Setiap orang akan bisa mendapatkan cahaya itu namun tergantung sejauh mana upaya orang itu menjernihkan kalbunya untuk bisa dimasuki cahaya itu. Ketika kita berupaya untuk menjernihkan dinding-dinding kalbu kita dari kabut dan debu nafsu, syahwat, kekejian, kebengisan, dan berbagai jenis keburukan lainnya, sehingga ia menjadi bersih, makaserta merta cahaya Ilahi akan masuk menembusnya dan ia akan menjadi terang benderang. Ketika cahaya Ilahi telag dapat menembus dinding-dinding kalbu kita, maka segera kehidupan akan bercahaya. Oleh karena itu melihat bukan dalam kegelapan nafsu dah syahwat tetapi dengan terangnya cahaya Ilahi. Inilah yang disingalir oleh Nabi SAW, ” Waspadalah terhadap firasat orang beriman karena sesungguhnya dia melihat dengan cahaya Allah ” (HR.Al-Tarmidzi) (Ali : 2002,45)

Normalisasi Konsep Sabar

Kajian tentang pemahaman ulang konsep sabar ini, Yunasril Ali mengutip sebuah ayat : Sesungguhnya Kami memberikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah mereka mengucapkan, ” Sesungguhnya kami milik Allah dan kepadaNya kami kembali. Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk ” (QS.Al-Baqarah : 155-15).

Demikianlah, ketakutan, krisis pangan dan ekonomi, kematian orang yang disayangi dan berbagai musibah yang lain merupakan hal-hal yang terasa berat dan menyedihkan, tetapi tak dapat dielakan kedatangannya. Segenap manusia yang berpikiran waras merasakan pahit dan getirnya bencana itu, namun dia harus menghadapinya. Disini datang perintah Tuhan, agar segalanya itu dihadapinya dengan sabar (Al-Baqarah : 153). Kesabaran yang harus dilakukan dengan rasa yang berat ini disebut tashabbur, yaitu

berupaya menahan hati, kendati kepedihan, kesedihan dan penderitaan tetap dirasakan. Menurut kaum sufi, inilah kesabaran peringkat paling bawah (Ali : 2003, 75)

Sabar peringkat pertama dapat ditingkatkan dengan memikirkan secara mendalam bahwa manusia adalah makhluk yang memiliki derita yang tidak dimiliki oleh makhluk lain, sebagai tertera dalam ungkapan Allah: ” Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia berada dalam keadaan kesusahan” (QS. Al-Balad ; 4). Jadi penderitaan adalah standar insaniah dan sumber nilai-nilai insani, akan tetapi kita sering salah dalam menanggapi suatu penderitaan yang kita rasakan. Kita anggap kesulitan sebagai sesuatu yang buruk, misalnya kita ditimpa sakit kepala, rasa sakit itu kita dapat mengobati sumber pengakit. Nah, kalau tanpa rasa sakit tentu kita akan membiarkan bakteri atau virus berkembang di dalam tubuh kita, sehingga membahayakan diri kita. Jadi rasa sakit itu ibarat petugas yang memberitahukan kepada kita bahwa di dalamtubuh kita ada bahaya yang harus segera kita atasi.

Demikian pula dengan cobaan-cobaan Allah yang ditimpakan kepada kita, tidak lain adalah sebagai wujud kasih sayangNya. Dia ingin menyempurnakan jiwa hambaNya, sehingga memiliki ruhani yang benar benar berkualitas. Kehidupan manusia di dunia bukan berakhir dengan kebahagiaan, tetapi pada kesempurnaan dan kematangan ruhani. Oleh karenanya dalam kehidupan duniawinya tidak pernah merasakan kebahagiaan sejati, kebahagiaan sejati hanya ada di akhirat kelak, kebahagiaan duniawi hanya ada dalam batas khayal, yang dapat dicapai oleh manusia ialah kesempurnaan ruhani. Ketika derita itu kita rasakan sebagai wujud kasih sayang Tuhan, kita tidak lagi menerimanya sebagai sesuatu yang menyusahkan dan menyakitkan, melainkan dengan rasa lega dan lapang dada. Kita percaya bahwa inilah kasih sayang

Tuhan yang dikaruniakan-Nya kepada kita. Kesabaran di tingkat ini disebut ishthibar. Allah berfirman ” Maka mengabdilah kepada Dia (Allah) dan ishthibar-lah dalam beribadat kepadaNya ” (QS. Maryam : 65).

Alam semesta diciptakan Tuhan dengan sistem universal yang disebut sunnatullah. Satu sama lain saling berkorelasi sehingga membentuk satu tatanan hukum yang utuh dan harmonis. Tidak ada satu yang kurang dari sistem universal itu, karena ia dirancang dan diciptakan oleh pencipta yang Maha Adil danMaha Bijaksana. Apabila kita melihat alam ini secara utuh dan meyeluruh, maka yang ada di hadapan kita tidak lain hanyalah menerima apa adanya demi terealisasinya sistem dan keseimbangan umum. Bertolak dariasumsi demikian, maka adanya tinggi dan rendah, terang dan gelap, kesengsaraan dan kesenangan, kegagalan dan kesuksesan semua merupakan keharusan karena semua itu berada dalam ruang lingkup sistemuniversal itu. Jika satu diantaranya tidak ada, maka yang lain tidak ada yang bermakana. Tinggi tidak ada maknanya tanpa ada yang rendah. Jika saja segenap manusia diciptakan dengan postur tubuh yang sama bentuk wajah serta warna kulit sama pula, maka kita tidak akan kenal arti tampan dan buruk rupa, kesadaran tentang makna ketampanan itu terkait dengan kejelekan dan perbaikan keduanya (Ali : 2003, 82).

Tidak ada yang tahu bahwa dalam relung malam yang gelap terdapat siang dan terang-benderang di relung kesulitan terdapat kemudahan relung kebencian tersembunyi kecintaan. Ketika eorang ayah sangat mencintai anaknya, ia memanjakan anaik itu secara berlebihan. Lalu tak lama kemudian perangai anak itu berubah menjadi bandel, sehingga relung kebencian tersembunyi dalam kecintaan. Akan tetapi, jangan kira kebandelan senantiiasa buruk, ketika seorang ibu berhadapan dengan anak yang bandel, sehingga menumbuhkan rasa benci kepada sang anak, dia tidak mengira bahwa di balik kebandelan itu tersembunyi keluhuran budi. Upaya orang tua ialah mengenyahkan sifat bandel dengan mendidik si anak bukan memanjakannya, sehingga akan muncul sifat-sifat mulianya. Allah mengisyaratkan dalam kitab suci, ” Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan ”. (QS. Al- Insyirah : 4-5), (Ali : 2003, 84). Kesulitan dan bencana merupakan keharusan bagi kesempurnaan manusia. Seandainya cobaan dan penderitaan itu tidak ada niscaya tidak akan ada pula yang disebut manusia. Sebab penderitaan dan kebahagiaan adalah milik manusia, bukan milik makhluk lain. Al- Qur`an menyebutkan, ” Dia (Allah) yang menciptakan mati dan hidup untuk menguji kamu, siapakah diantara kamu yang paling baik amalnya ” (QS. Al- Mulk : 2). Dunia adalah sekolah kehidupan , sedangkan hidup dan

mati, senang dan susah, bahagia dan sengsara adalah ujian bagi manusia, sehingga dapat ditentukan mana diantara mereka yang paling baik kualitas amalnya. Tenggelam dalam kenikmatan hidup dan jauh dari kesulitan akan mendatangkan kemanjaan dan kelemahan ruhani, tetapi sebaliknya kehidupan yang senantiasa dirundung kepedihan dan kesulitan niscaya akan melahirkan manusia yang kuat dan kokoh serta mampu mengatasi tantangan yang lebih besar lagi.

SIMPULAN

Model model bimbingan konseling islam dalam meningkatkan Kesehatan mental adalah sebagai berikut :

1. Membaca al Qur'an merupakan terapi untuk menghilangkan kegelisahan yang timbul akibat perasaan berdosa. Ibnu Taimiyyah mengemukakan: "Al Qur'an adalah obat untuk setiap penyakit yang ada di dalam dada serta bagi orang-orang yang di dalam hatinya terdapat penyakit ragu dan syahwat. Al Qur'an mengandung bermacam penjelasan yang bisa memilah yang *hak* dari yang *batil*".
2. Do'a ada ketenangan jiwa serta obat kesedihan, kebingungan, kegelisahan jiwa dan menimbulkan Kesehatan mental. Sebab orang yang berdo'a akan berharap kalau Allah akan mengabulkan do'anya lantaran membenarkan firman Allah Ta'ala.
3. Setiap orang akan bisa mendapatkan cahaya itu namun tergantung sejauh mana upaya orang itu menjernihkan kalbunya untuk bisa dimasuki cahaya itu. Ketika kita berupaya untuk menjernihkan dinding-dinding kalbu kita dari kabut dan debu nafsu, syahwat, kekejian, kebengisan, dan berbagai jenis keburukan lainnya, sehingga ia menjadi bersih,maka serta merta cahaya Ilahi akan masuk menembusnya dan ia akan menjadi terang benderang. Ketika cahaya Ilahi telag dapat menembus dinding-dinding kalbu kita, maka segera kehidupan akan bercahaya dan mental kitapun menjdikan sehat. Selama kalbu kita masih tertutup oleh

beragam kepentingan pribadi, kelompok, dan golongan, maka sukar bagi kita untuk membayangkan kehidupan masa depan yang lebih cerah dan damai serta indah, karena semua kabut dan debu demikian senantiasa menghambat masuknya sinar kebenaran ke dalam relung kalbu kita. Oleh sebab itu, kita senantiasa hidup meraba-raba dalam kegelapan.

4. Sabar peringkat pertama dapat ditingkatkan dengan memikirkansecara mendalam bahwa manusia adalah makhluk yang memiliki derita yang tidak dimiliki oleh makhluk lain. Jadi penderitaan adalah standar insaniah dan sumber nilai-nilai insani, akan tetapi kita sering salah dalam menanggapi suatu penderitaan yang kita rasakan. Kita anggap kesulitan sebagai sesuatu yang buruk, misalnya kita ditimpa sakit kepala, rasa sakit itu kita dapat mengobati sumber pengakit. Nah, kalau tanpa rasa sakit tentu kita akan membiarkan bakteri atau virus berkembang di dalam tubuh kita, sehingga membahayakan diri kita. Jadi rasa sakit itu ibarat petugas yang memberitahukan kepada kita bahwa di dalam tubuh kita ada bahaya yang harus segera kita atasi.

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, M.. 2003. *Teori-teori Konseling Agama dan Umum*. Jakarta : Golden Terayon Press.

Atkison, R.L. Atkinson, R.C. And Hilgard, E.R. 1996. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.

Bell, Allan and Peter Garrett. 1998. *Approaches to Media Discourse* (First. Published). Malden, Massachusetts: Blackwell Publishers Ltd.

Borg, W.R, Gall, M.D. 2003. *Educational Research : An Introduction*. London: Longman, Inc.

Bradley T. Efford. 2004. *Professional School Counseling*. Texas: Carp Press.

Burke Mary Thomas, Chauvin C. Jane, Miranti Judith G. 2005. *Religious and spiritual Isssues in Counseling*. New York: Bruner-Rutledge Taylor & Francis Group.

Burns, R. B. 1993. *Kesehatan Mental: Teori, Pengukuran, dan Perkembangan Perilaku*. Jakarta: Arcan.

Calhoun, J.F. Acocella, J.R. 1990. *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York: McGraw-Hill, Inc.

Colleta, V.P, Phillips, J.A & Steinert, J.J. 2007. *Interpreting Force Concept Inventory Scores: Normalized-Gain and SAT Scores.* The American Physical Society 3, 010106. 1-5.

Corey, Gerald. 1997. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi.* Bandung: PT Eresco.

Cresswell, J.W. 2002. *Educational Research: Planning Conducting and Evaluating quantitative and Qualitative Research*. New Yersey: Merrill Prentice Hall.

Depdiknas. 2007. *Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta

Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Faqih, Aunur Rahim. 2001. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia Press.

Frager, Robert. 2005. *Hati, diri dan jiwa: Psikologi sufi untuk transformasi*. (Alih Bahasa oleh Hasmiyah Rauf). Jakarta: Serambi.

Frankl, Emil. 2004. *On the Theory and Therapy of Mental Disorders: an Introduction to Logotherapy and Existential Analysis*. New York: Brunner-Routledge 270 Madison Avenue.

Frankl, Vicktor. 1984. *Man's Search for Meaning*: *An Introducion to Logotherapy*. New York: Washington Square Press.

Gall & Borg. 2003. *Educational Research: An Introduction*. Seventh Edition. Boston: Pearson.

George, R.L & Cristiani, D.S. 1990. *Theory Methods and Procsses of Counseling and Psychoterapi*. Boston: Allyn and Bacon.

Husen, H Rachman. 2010. *Ayat-Ayat Motivasi.* Jakarta: PT Fikahati Aneska.

Hurlock, E. 2002. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga

Jalaludin Rakhmat. 2005. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Jones J.J. 1987, *Secondary School Administration.* New York: Mc Graw Hill Book Company

Kartadinata, S. 2003:27. Reaktualisasi Paradigma Bimbingan dan Konseling serta Profesionalisasi Konselor. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 7, Nomor. 7, 3-17.

Kartadinata, Sunaryo. 2008. *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan nan Bimbingan dan Konseling Dalam Jalur Pendidikan Formal*, Departemen Pendidikan Nasional: 2008, Jakarta.

Kartadinata, Sunaryo. 2011. *Menguak Tabir Bimbingan dan Konseling sebagai Upaya Pedagogis.* Bandung: UPI PRESS.

Keliat, Budi. 1992. *Hubungan Terapeutik Perawat-Klien*. Jakarta: EGC.

Kusnawan, Aep. 2004. *Komunikasi dan Penyiaran Islam*. Bandung: Benang Merah Press.

Lannert, Richards & Bergin. 2002. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 42 No. 3, Summer 2002 102-123 © 2002 Sage Publications.

Lines, Denis. 2006. *Spirituality in Counseling and Psychoteraphy*. London: SAGE Publications Ltd.

Makhdlori, Muhammad. 2007. *Keajaiban Membaca Al Qur'an.* Yogyakarta: DIVA Press.

Miler, Geri. (2003). *Incorporating Spirituality In Counseling And Psychotherapy*. New Jersey: John Wiley and Sons, INC.

Munir, M. dan Wahyu Ilaihi. 2003. *Manajemen Dakwah*. Jakarta: Prenada Media.

Munir, Muhammad dan Wahyu Ilaihi. 2006. *Manajemen Dakwah.* Jakarta: Prenada Media.

Musnamar, Thohari. 2002. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia Press.

Najati, Muhammad Utsman. 1988. *Hadits dan Ilmu Jiwa.* Bandung: Pustaka.

Nurihsan, A.J. 2003. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Mutiara.

Nurihsan, Achmad Juntika. 2007. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.

Osipow, S. H., Walsh, W.B., dan Tosi DJ. 1980. *A Survey of Counseling* Methods. Illinois: The Dorrey Press.

Priyatno. 1994. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Depdikbud.

Qardhawi, Yusuf. 2000. *Merasakan Kehadiran Tuhan. Yoyakarta*: Mitra Pustaka.

Richards dan A. E. Bergin 1997. *Handbook of Psychotherapy and Religious Diversity*. Washington DC: American Psychologist Association.

Riduwan. 2003. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.

Riduwan. 2013. *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian.* Bandung: Rineka Cipta

Sukmadinata, Nana Syaodih. 2005. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT Rosda Karya.

Sukmadinata, Nana Syaodih. 2005. Landasan Psikologi Proses Pendidikan. Bandung : P.T. Remaja Rosdakarya.

Sunaryo. 2004. *Psikologi untuk Keperawatan.* Jakarta: EGC

Surya, M. 2003. *Psikologi Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.

Surya, Muhamad. 1988. *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Teori dan Konsep).* Yogyakarta: Penerbit Kota Kembang.

Syamsudin, Abin M. 2005. *Psikologi Kependidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.

Syukir, Asmuni. 1983. *Dasar-Dasar Strategi Dakwah Islam*. Surabaya:Al-ikhlas.

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

Yusuf L. N, Syamsu dan Nurihsan, A. J. 2008. *Landasan Bimbingan* & *Konseling.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Yusuf L. N, Syamsu. 2009. *Konseling Spiritual Teistik.* Bandung: Rizqi Press.

Zohar, Danah dan Ian Marshall. 2000. *Spiritual Intellegence: The Ultimate Intellegence*. London: Bloomsbury Publishing.

Zohar, Danah dan Ian Marshall. 2001. *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berfikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan.* Bandung: Mizan.