

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Konseling (*counseling*) merupakan bagian dari bimbingan (*guidance*). Konseling merupakan inti dari kegiatan bimbingan. Agar kegiatan bimbingan dan konseling dapat berjalan dengan baik dan sukses, maka konselor harus menguasai teori-teori dan teknik-teknik bimbingan dan konseling dengan baik.¹ konseling adalah inti dari bimbingan, yang memerlukan penguasaan teori dan teknik bimbingan dan konseling oleh konselor untuk kesuksesan aktivitas tersebut. Konseling hubungan pribadi yang dilakukan antara klien dan konselor dalam hal ini konselor membantu klien untuk menyelesaikan masalah dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya.

Konseling pada hakikatnya adalah upaya membantu klien mengatasi masalah psikologis, yaitu mencari alternatif yang cocok sehingga secara sadar dapat mengambil keputusan yang tepat bagi dirinya sendiri. Teori dan pendekatan konseling yang berbeda menekankan sifat konsultasi dengan cara yang berbeda, tergantung pada pandangan klien tentang dirinya sendiri. Berbagai teori dan pendekatan teknik konseling menunjukkan bahwa sifat konseling itu beragam, meskipun tujuan utamanya adalah mengubah diri klien sesuai dengan perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan, dan positif.² Pernyataan di atas menjelaskan bahwa konseling adalah suatu proses bantuan yang bertujuan membantu klien dalam mengatasi masalah psikologisnya. Proses konseling ini melibatkan pencarian alternatif solusi sehingga klien dapat membuat keputusan yang tepat untuk dirinya sendiri dengan kesadaran penuh. Terdapat berbagai teori dan pendekatan dalam konseling, dan masing-masing teori ini mengedepankan berbagai cara pandangan dan pendekatan yang berbeda sesuai dengan persepsi klien tentang dirinya sendiri.

¹ Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Serang: A- Empat. 2017), h. 55.

² Abdul Hayat, *Bimbingan Konseling Quran*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2017), h. 5.

Walaupun pendekatan dan teknik konseling beragam, tujuan utamanya tetap sama, yaitu membantu klien dalam mengubah perilaku, pikiran, dan perasaannya agar menjadi lebih positif sesuai dengan keinginan klien. Berjalanya proses konseling tergantung pada klien dimana konselor hanya membantu klien supaya mampu mengendalikan diri dan atas dasar keinginan klien untuk itu konselor berupaya melakukan beberapa metode bimbingan dan konseling.

Bimbingan konseling adalah membantu individu atau kelompok dalam menyelesaikan masalah serta memberikan pemahaman-pemahaman yang irasional menjadi rasional diberikan secara terus menerus sampai tercapai kemandirian dalam pemahaman setiap individu. dan proses bimbingan juga tidak bisa dilakukan oleh orang sembarangan tentunya harus memenuhi dengan standar kategori bimbingan dan konseling siapakah itu bisa, yaitu orang yang sudah memenuhi studi kompetensi sarjana profesi bimbingan konseling, guru, ustadz, orang tua ataupun orang yang dianggap bisa membantu menyelesaikan masalah. Bimbingan konseling juga adalah sebuah kebutuhan yang ada di tengah-tengah masyarakat, seiring dengan kebutuhan-kebutuhan dari masyarakat atau individu itu sendiri. Pemahaman tentang bimbingan dan konseling yang dulunya hanya terpaku pada siswa dan dengan seiring perkembangan zaman maka bimbingan konseling modern ini juga berfokus pada masyarakat. Seperti bimbingan pergaulan remaja, bimbingan penyuluhan Agama, bimbingan parenting dan masih banyak yang lainnya.

Maksud dari bimbingan dan konseling agama Islam adalah pembinaan dan pemantapan kaidah atau keyakinan dan kepercayaan seseorang individu dalam menentukan Agama yang telah mereka anut atau percaya yaitu agama Islam. Islam adalah samawi atau agama berkaitan dengan ketuhanan, penyempurnaan dari agama samawi sebelumnya.³ Bimbingan dan konseling agama Islam adalah upaya untuk membantu individu dalam memperkuat dan memperdalam keyakinan serta kepercayaan mereka terhadap agama Islam. Dalam konteks ini, Islam dianggap sebagai agama samawi yang berhubungan erat dengan kepercayaan kepada Tuhan, dan dianggap sebagai agama yang sempurna dan kelanjutan dari agama-agama

³ Agus sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Serang: A-Empat. 2017), h 25.

samawi sebelumnya. Dengan demikian, bimbingan dan konseling agama Islam bertujuan untuk membina individu agar dapat memahami, menguatkan, dan mempertahankan keyakinan mereka dalam Islam sebagai agama yang benar dan menyempurnakan agama-agama sebelumnya.

Bimbingan dan konseling islam yaitu proses bimbingan konseling yang menggabungkan ilmu bimbingan dan konseling dengan metode dan kaidah-kaidah yang ada dalam ajaran agama islam yang mana bersumber dengan AL-Quran dan Hadits.

Dalam perspektif Islam, dibawah merupakan ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang bimbingan dan konseling sebagai berikut:

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

Artinya:

“Dan hendaklah di antara kamu ada segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung”. (QS. Ali Imran Ayat 104).⁴

Ayat ini dari Surah Ali Imran (3:104) dalam Al-Qur'an menekankan pentingnya memiliki kelompok orang yang mendukung kebaikan, mendorong perbuatan yang baik, dan melarang perbuatan yang buruk. Mereka disebut sebagai orang-orang yang beruntung karena mereka berkontribusi dalam memelihara moral dan nilai-nilai yang baik dalam masyarakat sesuai dengan ajaran Islam. Dengan kata lain, ayat ini menggarisbawahi pentingnya bimbingan dan konseling untuk menjaga integritas moral dalam komunitas Muslim.

Konseling mempunyai pengertian yakni kontak atau interaksi timbal balik antara dua orang (konselor dan konseli) dengan tujuan mengatasi masalah konseli dalam lingkungan harmoni dan integrasi, berdasarkan aturan yang relevan untuk

⁴ Tim Al-qosbah, *Al-quran Al-mubayyin tematik*, (Jakarta: Al-Qosbah, 2021), h. 63.

kepentingan konseli.⁵ Konseling adalah proses di mana dua individu, yaitu seorang konselor (orang yang memberikan konseling) dan seorang konseli (orang yang menerima konseling), berinteraksi satu sama lain. Tujuan dari interaksi ini adalah untuk membantu konseli mengatasi masalah atau isu-isu yang mereka hadapi. Proses konseling dilakukan dalam lingkungan yang harmonis dan terintegrasi, yang berarti suasana konseling harus mendukung komunikasi terbuka dan saling pengertian antara konselor dan konseli.

Dengan kata lain, konseling adalah proses interaksi yang dimaksudkan untuk membantu individu (konseli) mengatasi masalah mereka dalam lingkungan yang mendukung, terintegrasi, dan berdasarkan aturan dan pedoman yang relevan demi kepentingan konseli tersebut. Tujuan utama dari konseling adalah membantu konseli meraih pemahaman tentang masalah mereka, menemukan solusi yang sesuai, dan mencapai perubahan positif dalam hidup mereka. bahwa dengan melakukan konseling konseli agar mampu melakukan dan mengembangkan kemampuan-kemampuan yang ada pada dirinya guna menjadi pribadi yang baik dan bisa menghadapi masalah yang dialaminya.

Konseling pribadi, merujuk pada Prayitno dan Erman Amti, adalah upaya penyediaan dukungan melalui konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang bermasalah (disebut konseli), yang mengarah pada penyelesaian kesulitan konseli. Sesuai dengan ini, Winkel melihat konseling sebagai segala sesuatu yang membantu tindakan-tindakan pokok membimbing dalam usaha konseli secara tatap muka sehingga konseli dapat memikul tanggung jawab atas berbagai kesulitan atau masalah-masalah tertentu.⁶ Konseling adalah upaya penyediaan dukungan oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang mengalami masalah (konseli) dengan tujuan membantu konseli menyelesaikan masalahnya. Ini melibatkan interaksi tatap muka antara konselor dan konseli untuk membimbing

⁵ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Sekolah dan Madrasah (Berbasis Intergasi)*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2011), h. 25.

⁶ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013) h. 105.

konseli dalam mengatasi kesulitan atau masalah yang dihadapinya sehingga konseli dapat mengambil tanggung jawab atas masalah tersebut.

Beberapa ahli barat berpendapat bahwa tujuan bimbingan konseling yakni untuk membantu klien agar bisa mandiri dan bertanggung jawab atas keadaan yang sedang dihadapinya.

Atas dasar pengetahuan konseling individu ini, dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran difasilitasi oleh interaksi pribadi tertentu dalam wawancara antara instruktur pembimbing dan konseli atau murid. Dalam konseling, hubungan yang unik dan dinamis ada karena konseli merasa diterima dan dipahami oleh konselor atau instruktur pembimbing. Dalam konteks ini, instruktur pembimbing dapat menerima siswa tanpa mengizinkan evaluasi. Siswa percaya bahwa ada orang-orang yang dapat berhubungan dan ingin membantu mereka dengan masalah mereka sendiri. Guru dan siswa belajar dari satu sama lain dalam pengalaman hubungan yang unik dan intim yang difasilitasi melalui bimbingan.

Pendekatan religius atau keagamaan adalah pendekatan untuk menciptakan makna sakral dengan tuntunan agama. Semua agama di dunia menawarkan cara-cara yang unik dan khusus berdasarkan pemahaman menggunakan ajaran agama itu sebagai pedoman hidup. Jika individu menggunakan pendekatan *coping* ini, maka individu tersebut telah melakukan *coping* religius atau *religious coping*. *Coping* religius merupakan strategi *coping* terbatas untuk mendapatkan kekuatan dalam menghadapi kenyataan ini. Hal ini didukung oleh penelitian yang mencakup pemahaman tentang kekuatan hidup yang sangat kuat dan kekuatan itu terkait dengan unsur ketuhanan.

Menurut Pargament menyatakan bahwa strategi *coping* religius cenderung digunakan ketika seseorang menginginkan sesuatu yang tidak dapat diperoleh dari orang lain dan menyadari bahwa dirinya tidak dapat menghadapi kenyataan lagi. Dengan demikian, individu dapat mengubah kelemahannya menjadi kekuatan. Dengan menggunakan metode wawancara, Ellison menemukan bahwa doa digunakan untuk mengatasi masalah dan krisis hidup yang terlalu sulit untuk dihadapi sendirian. Penggunaan kegiatan keagamaan seperti shalat dilakukan tidak hanya oleh masyarakat biasa tetapi juga oleh penderita gangguan jiwa, dan sebagian

besar cenderung menggunakan shalat sebagai alat *coping*. Faktor agama merupakan faktor yang paling umum, sering dijumpai dan sering digunakan oleh banyak orang untuk menyelesaikan masalah yang sulit diatasi sendiri. Beberapa penelitian tentang strategi *coping* religius menemukan bahwa jenis *coping* religius ini paling sering digunakan untuk menghadapi berbagai situasi dan peristiwa negatif, seperti kehilangan dan kematian orang yang dicintai, kecelakaan, kemiskinan, kegagalan, dan berbagai kondisi stres. Hal ini tentu menunjukkan keefektifan agama dalam mengatasi stressor akut. menunjukkan efektivitas berurusan dengan agama dalam penelitiannya, yang menunjukkan bahwa orang dengan tingkat agama dan spiritualitas tinggi dan mereka yang menggunakan metode berurusan dengan agama dalam kehidupannya akan lebih tenang dan tidak terlalu takut. *Coping* religius juga dapat berperan sebagai penstabil tekanan darah yang dapat mencegah hipertensi. Dikenal sebagai pionir dalam berurusan dengan agama, Pargament mencari berbagai teori tentang agama dengan berbagai aspek dan faktor pendukung.⁷ Pargament menyatakan bahwa *coping* religius digunakan ketika seseorang menghadapi situasi sulit dan tidak dapat diperoleh dukungan dari orang lain. Ellison menemukan bahwa doa dan kegiatan keagamaan seperti shalat sering digunakan untuk mengatasi masalah dan krisis hidup yang sulit. Agama adalah faktor yang umum digunakan untuk mengatasi berbagai situasi negatif, menunjukkan efektivitas dalam mengatasi stressor akut. *Coping* religius juga dapat berperan sebagai penstabil tekanan darah. Pargament adalah pionir dalam penelitian tentang agama dalam *coping*.

Beberapa pendapat atau para ahli *coping* adalah respon atas pemikiran yang penuh dengan tekanan agar individu bisa menanggulangi situasi stress yang menekan akibat masalah yang dihadapi, dengan cara melakukan perubahan perilaku agar memperoleh rasa aman dan damai dalam diri konseli.

Coping adalah salah satu pengelolaan emosional dan tuntutan situasi yang sedang dirasakan serta pengupayaan mengurangi permasalahan yang sedang dirasakan oleh individu. Agama juga berhubungan dengan religiusitas. Orang yang beragama adalah orang yang menunjukkan iman dan rasa hormat kepada Tuhan,

⁷ Wendi Angganato, “*Coping* Religius pada Karyawan Muslim Ditinjau dari Tipe Keperibadian”, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 02, No.01 (2014), h. 52.

Karena nilai-nilai agama sangat penting, manusia adalah salah satu makhluk yang bertuhan maka religiusitas adalah cara untuk menandai seseorang agar dia berhubungan langsung dengan Tuhannya, agama atau religiusitas adalah hubungan yang dimiliki orang dengan apa yang mereka dianggap suci, sakral, absolut, spiritual, Ilahi, ataupun layak untuk dihormati secara khusus.

Coping religius yaitu cara seseorang untuk menyelesaikan masalahnya dengan upaya pendekatan seseorang dengan tuhan nya sesuai dengan kode etik dan norma-norma yang ada dalam agamanya. Di dalam Islam nilai-nilai religius yang dimaksud yaitu berdoa, dzikir, shalat, amalan, membaca al-qur'an, bertafakur kepada Allah dan banyak lagi yang lainnya.

Kecemasan adalah keadaan stres yang memotivasi seseorang untuk melakukan sesuatu. Fungsinya untuk memperingatkan bahaya yang akan datang, misalnya. Ini memberi sinyal kepada ego bahwa jika tindakan yang tepat tidak diambil untuk melawan ancaman, ego akan terus meningkat. Tidak dapat mengendalikan rasa takut secara rasional dan langsung, ego mengendalikannya secara tidak realistis, yaitu melalui perilaku mempertahankan diri.

Dengan kecemasan, kita sering kali tidak dapat membedakan dengan jelas apa yang berbahaya; dan bahkan ketika kami dapat membicarakannya, kami merasa bahwa orang lain hampir pasti tidak memahami masalah yang kami hadapi, kami tahu bahwa kejadian yang mengganggu dan tidak terduga tidak selalu dapat diprediksi, serta kejadian yang kami harapkan, jelas bagi kami. Situasi saat ini. Lingkungan disebut sebagai perhatian bagi seseorang yang mengalami kecemasan.⁸

Dalam kecemasan, kesulitan membedakan bahaya, kesulitan berkomunikasi dengan orang lain, dan ketidakpastian terkait peristiwa yang mengganggu menjadi perhatian utama. Kondisi cemas sangat mempengaruhi pikiran maka dari itu, sering terjadi hal yang tidak diinginkan maka dari itu kondisi lingkungan sekitar mempengaruhi dan hal baik adalah membantu agar seseorang tidak mengalami kecemasan.

⁸ Sutardjo A, Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Refika Aditama, 2015), h. 73.

Jika seseorang jatuh ke dalam keadaan kecemasan yang berkepanjangan dan tanpa akhir, dia sudah berisiko mengalami kehancuran diri secara psikologis. Dia mulai menjadi psikotik sekarang. Ketika suatu kelompok dalam masyarakat menderita sakit berkepanjangan, upaya penyembuhan tidak dilakukan. Konsekuensi mematikan bagi persatuan kelompok tidak bisa lagi dihindari. Grup saat ini berada di ambang perpecahan yang dahsyat, karena setiap orang sebagai anggota grup mulai mengungkapkan perasaan satu sama lain, bersaing satu sama lain, atau iri satu sama lain. Setiap individu ditempatkan dalam keadaan kebingungan dan ketidakpastian, yang kemudian menjadi ajang pergulatan internal mereka sendiri. Mereka tampaknya terpesona oleh tekanan di dalam, sehingga mereka menjadi curiga dan waspada baik terhadap anggota kelompok maupun individu di luar kelompok.⁹ Kecemasan terjadi pada orang yang kepribadiannya tidak ada atau banyak melakukan kesalahan, tetapi sebaliknya kecemasan menghilang pada orang yang memiliki kepribadian. Kepribadian yang tersedia meliputi; orang yang meneguhkan iman, memperbanyak amal shaleh, konsisten dalam shalat dan menunaikan kebajikan bila memungkinkan, dan selalu berdzikir (mengingat) Allah dalam segala keadaan.

Dalam kehidupan sehari-hari, sulit bagi orang untuk membuat pembagian yang jelas dan tepat antara kecemasan dan ketakutan. Karena kecemasan berjalan seiring dengan ketakutan. Seringkali orang yang merasa cemas mengatakan bahwa mereka takut dan sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan dan ketakutan bisa sangat erat kaitannya.¹⁰ Cemas adalah perasaan yang timbul ketika kita khawatir atau takut akan sesuatu. Rasa takut dan panik adalah hal yang manusiawi. Setelah beberapa waktu, kita biasanya merasa lebih tenang dan nyaman.

Rasa khawatir dan takut, dalam batasan tertentu, dapat membantu menjaga kita, bahkan melindungi dari marabahaya. Akan tetapi, ada kalanya, rasa cemas membuat keadaan terasa lebih buruk dari yang sebenarnya dan membuat kita kewalahan. Kekhawatiran yang berlangsung berkepanjangan dapat menyebabkan kecemasan yang berjangka panjang.

⁹ Sobur Alex, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), h. 300.

¹⁰ Sobur Alex, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), h. 299.

Maher dalam Alex Sobur menyebutkan bahwa ada tiga komponen untuk respon kecemasan yang kuat.

1. Emosional: seseorang memiliki ketakutan yang sangat kuat dan sadar.
2. Kognitif: Ketakutan adalah hal yang umum dan sering mempengaruhi kemampuan untuk berpikir jernih, memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan.
3. Psikologis: respons aktual terhadap rasa takut sebagai pengerasan menjadi tindakan, apakah tindakan itu disengaja atau tidak. Gerakan merupakan hasil kerja sistem saraf otonom, yang mengontrol otot dan kelenjar tubuh saat pikiran merasakan tekanan.¹¹ Kondisi lingkungan masyarakat dan sosial berpengaruh sangat besar apalagi dengan kondisi orang tua yang cemas dengan penerimaan anaknya yang mempunyai cacat fisik atau disabilitas mental dan banyaknya stigma negatif yang datang dari masyarakat atau keluarga sangat berpengaruh terhadap tekanan-tekanan yang dihadapi oleh orang tua. Kesabaran menjadi kunci utama dalam menghadapi masalah yang sedang dirasakan, rasa menerima dan ketidakterimaan sebagai orang tua yang mempunyai anak disabilitas mental akan goyah stimulus itu pasti ada, mau dan tidak mau sebagai orang tua. Harus siap menerima apapun itu karena anak adalah anugerah, mungkin ini jalan Tuhan untuk kita selalu taat dan mengingatkannya dan menjadikan ladang ibadah yang sebanyak-banyaknya.

Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an membahas kecemasan yang dapat ditemukan dengan beberapa istilah diantaranya *khauf*, *halu'a* dan *jazu'a*.¹² Pada kata *Khauf*, perhatikan misalnya firman Allah SWT:

فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ، الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ هَـ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ

Artinya:

¹¹ Sobur Alex, *Psikologi Umum*, ..., h, 300.

¹² "Anxiety dan Overthinking: Bagaimana Islam Memandang Hal Ini?" <http://psikologi.uinjkt.ac.id/>, diakses pada tanggal 25 September 2022, pukul 20.00 WIB.

“Maka hendaklah mereka menyembah Tuhan (pemilik) rumah ini (Ka’bah), yang telah memberi makanan kepada mereka untuk menghilangkan lapar dan mengamankan mereka dari rasa ketakutan” (QS. Quraisy ayat 3 - 4).¹³

Ayat di atas, yaitu QS. Quraisy ayat 3-4, maksudnya adalah mengingatkan umat Islam untuk menyembah Tuhan yang telah memberi makanan kepada mereka untuk menghilangkan lapar dan memberikan keamanan dari rasa ketakutan. Ini menunjukkan pentingnya bersyukur kepada Allah sebagai pemilik Ka’bah yang memberikan rezeki dan perlindungan kepada umat-Nya.

Dalam Al-Qur’an, kecemasan dianggap sebagai ungkapan rasa takut yang berlebihan akan masa depan yang tidak jelas, pikiran yang sempit, dan kekhawatiran atau keluhan. Cara mengatasi kecemasan dalam Islam adalah dengan bersungguh-sungguh beriman kepada Allah, melaksanakan shalat, berdzikir, berdoa dan selalu berakhlak mulia.

Hal ini dijelaskan dalam ayat selanjutnya, yaitu pada surah Al-Ma’arij ayat 22 – 30:

إِلَّا الْمُصَلِّينَ، الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ، وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ، لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ، وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ الدِّينِ، وَالَّذِينَ هُمْ مِّنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُّشْفِقُونَ، إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ، وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ، إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ.

Artinya:

“Kecuali orang-orang yang melaksanakan shalat, mereka yang tetap setia melaksanakan shalatnya, dan orang-orang yang dalam hartanya disiapkan bagian tertentu, bagi orang (miskin) yang meminta dan yang tidak meminta, dan orang-orang yang mempercayai hari pembalasan, dan orang-orang yang takut terhadap azab Tuhannya, sesungguhnya terhadap azab Tuhan mereka, tidak ada seseorang yang merasa aman (dari kedatangannya), dan orang-orang yang memelihara kemaluannya, kecuali terhadap istri-istri

¹³ “Qur’an Kemenag” <https://quran.kemenag.go.id/surah/106>, diakses pada 10 Desember 2022, pukul 11.00 WIB.

mereka atau hamba sahaya yang mereka miliki maka sesungguhnya mereka tidak tercela” (QS Al-Ma’arij 22 – 30).¹⁴

Surah Al-Ma’arij (Ayat 22-30) menyampaikan beberapa pesan penting:

Orang-orang yang melakukan shalat dengan tekun dan konsisten, Orang-orang yang berbagi harta mereka dengan orang yang membutuhkan, baik yang meminta maupun yang tidak meminta, Orang-orang yang beriman kepada hari pembalasan (hari akhirat), Orang-orang yang takut terhadap azab Tuhan mereka., Peringatan bahwa tidak ada yang benar-benar aman dari azab Tuhan., Orang-orang yang menjaga kemaluan mereka, kecuali dalam hubungan dengan istri-istri mereka atau budak yang sah mereka miliki.

Secara singkat, ayat-ayat ini mengajarkan pentingnya shalat, berbagi kekayaan dengan mereka yang membutuhkan, iman kepada hari pembalasan, takwa terhadap Tuhan, dan menjaga kemaluan. Namun demikian, sebagaimana disebutkan ayat di atas bahwa manusia diciptakan bersifat suka mengeluh (*halu’a*), serta suka berkeluh kesah (*jazu’a*), maka sudah barang tentu diperlukan satu pendampingan atau setidaknya nasehat dan arahan agar terhindar dari keadaan dan/atau sifat-sifat tersebut.

Orang tua yang mempunyai anak dengan disabilitas mental cenderung akan memikirkan bagaimana masa depan anak, bagaimana cara anak berinteraksi di masyarakat, dan bagaimana cara anak bisa hidup mandiri. Tidak selamanya orang tua bisa mendampingi anak yang menyebabkan rasa kecemasan orang tua yang memiliki anak disabilitas mental semakin hari semakin dipikirkan sehingga hal tersebut berdampak pada keadaan psikologis orang tua yang mengakibatkan rasa tertekan, minder dengan lingkungan sekitar, dan cemas.

Rasulullah *Shollallahu ‘alaihi Wasallam* pernah bersabda:

¹⁴ “Qur’an Kemenag” <https://quran.kemenag.go.id/surah/70>, diakses pada 10 Desember 2022, pukul 11.00 WIB.

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى
الشُّوْكَةِ يُشَاكُّهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

“Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu kelelahan, atau penyakit, atau kekhawatiran (cemas), atau kesedihan, atau gangguan, bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya karenanya” (Hadits Riwayat Bukhari no. 5642 dan Muslim no. 2573).¹⁵

Hadits ini menyampaikan pesan bahwa setiap penderitaan atau kesulitan yang dialami oleh seorang Muslim, seperti kelelahan, penyakit, kekhawatiran, kesedihan, atau gangguan, bahkan hingga luka yang disebabkan oleh duri, akan membawa pahala dan pengampunan atas dosa-dosanya. Artinya, ketika seseorang bersabar dalam menghadapi cobaan dan kesulitan dalam hidup, Allah akan menghapus dosa-dosanya sebagai imbalan atas kesabarannya. Dengan kata lain, kesulitan-kesulitan tersebut dapat menjadi cara untuk membersihkan dosa-dosa seseorang dan mendekatkan diri kepada Allah.

Anak adalah anugerah dan tugas terbesar bagi orang tua adalah mendidik dan membesarkannya, Tuhan meminta pertanggungjawaban mereka atas amanah yang dipercayakan kepada mereka. Barang siapa mengerjakan tugas dengan sebaik-baiknya, Allah akan memberikan pahala yang besar. Sebaliknya, Allah SWT menghukum orang tua yang menelantarkan anaknya.¹⁶ Anak merupakan anugerah dan tanggung jawab besar bagi orang tua. Orang tua memiliki kewajiban untuk mendidik dan merawat anak-anak mereka, dan Tuhan akan meminta pertanggungjawaban atas amanah ini. Jika orang tua menjalankan tugas ini dengan baik, mereka akan mendapatkan pahala yang besar dari Allah. Namun, jika mereka menelantarkan anak-anak mereka, mereka akan menghadapi hukuman dari Tuhan.

¹⁵ Bengkulu Today, “Cemas dan Sedih dalam Pandangan Islam”, <https://www.bengkulutoday.com/> diakses pada 11 Februari 2023, pukul 07:20 WIB.

¹⁶ Rahmita, *Orang Tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus*, (Kementerian Pendidikan Nasional, 2011), h. 4.

Sebuah keluarga yang dibentuk oleh perkawinan antara seorang pria dan seorang wanita tentu sangat mengharapkan lahirnya seorang anak. Karena anak adalah anugerah dari Allah SWT. tentunya memiliki anak memberikan kebahagiaan yang besar bagi pasangan suami istri atau orang tua, mereka sangat mengharapkan anak-anak lahir dengan sehat dan selamat tanpa cacat fisik atau cacat mental serta jenis gangguan yang lainnya.

Keinginan pasangan suami atau istri untuk memiliki anak yang tumbuh secara optimal sesuai dengan tugas perkembangannya merupakan hal yang wajar. Namun kenyataannya, ada beberapa orang tua yang dikaruniai anak berkebutuhan khusus atau cacat perkembangan. Fakta ini terkadang menimbulkan masalah baik bagi orang tua maupun anak. Karakter anak berkebutuhan khusus itu unik dengan kepribadiannya yang berbeda-beda, keunikan karakter ini menjadi tantangan bagi orang tua dalam membesarkannya.

Hasil pra observasi penelitian yang dilakukan dengan observasi lapangan dan wawancara berupa beberapa pertanyaan yang diajukan kepada orang tua yang mempunyai anak disabilitas Mental di Kecamatan Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten. Beberapa hal atau yang paling dominan dan problem yaitu masalah kecemasan orang tua, bagaimana anak itu bisa berinteraksi sosialnya, masa depan, dan cara mandiri ketika beranjak dewasa. Sehingga rasa kecemasan ini yang menjadi boomerang orang tua terhadap anak yang disabilitas mental. hal tersebut yang sangat perlu adanya upaya dalam mengatasi kecemasan orang tua yang memiliki anak disabilitas mental.

Mengurangi kecemasan orang tua yang mempunyai anak disabilitas mental, bahwa perasaan dan perasaan negatif mengenai dirinya, keberadaan anak, kecemasan terhadap masa depan, dan penerimaan di masyarakat. *Coping* religius ini diharapkan dapat membantu orang tua terhadap kecemasan terkait masa depan anak, interaksi sosial, dan kemandirian anak.

Kelebihan *coping* religius ini lebih kepada cara seseorang untuk berinteraksi dengan tuhan, maka dari itu tuhan menjadi pegangan setiap ruh manusia, sudah jelas ketika seseorang mengaitkan dengan ketuhanan dan keyakinan dan

keefektifitasan proses konseling akan sangat tepat, karena Agama sangat melekat dalam diri seseorang.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti kemudian melakukan penelitian lebih lanjut mengenai upaya dalam menangani kecemasan orang tua yang memiliki anak disabilitas mental dengan menggunakan nilai-nilai religius yang berjudul “Teknik *Coping* Religius dalam Menangani Kecemasan Orang Tua yang Memiliki Anak Disabilitas Mental (studi kasus di Kecamatan Cimanggu Kabupaten Pandeglang-Banten)”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka perlu dirumuskan masalah untuk membuat penelitian ini lebih fokus. Rumusan masalah penelitian yang diberikan adalah:

1. Bagaimana penerapan *coping* religius pada orang tua yang memiliki anak disabilitas mental?
2. Bagaimana hasil penerapan *coping* religius terhadap permasalahan orang tua yang memiliki anak disabilitas mental?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui penerapan *coping* religius pada orang tua yang memiliki anak disabilitas mental.
2. Untuk mengetahui hasil penerapan *coping* religius terhadap permasalahan orang tua yang mempunyai anak disabilitas mental.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini semoga dapat menambah pengetahuan saya baik secara ilmiah tentang penerapan religious *coping* untuk mengatasi kecemasan pada orang tua anak

disabilitas mental. sehingga dapat dijadikan sebagai tolak ukur untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Bagi Praktisi

Manfaat bagi praktisi dalam penelitian studi ini adalah gagasan untuk menerapkan perilaku religius terhadap penderitaan kecemasan orang tua yang memiliki anak disabilitas mental, serta memberikan wawasan berupa keilmuan untuk memberikan sikap dan perlakuan yang tepat kepada keluarga dan masyarakat. Diharapkan dapat berpengaruh untuk mengurangi kecemasan orang tua yang memiliki anak disabilitas mental.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Adapun untuk melengkapi referensi dan pengembangan lebih lanjut dari penelitian berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah:

1. Pertama, skripsi Yuni Alfianti “*Coping Religius Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus di Dusun Genting, Desa Genting, Kecamatan Jambu, Wilayah Semarang 2019/2020*”. Program Studi Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Institut Agama Islam Nasional (IAIN) Salatiga 2020. Penelitian ini membahas tentang perlakuan keagamaan orang tua anak berkebutuhan khusus. Terdapat kesamaan antara peneliti sebelumnya dengan penelitian ini yaitu perlakuan agama orang tua anak berkebutuhan khusus. Namun perbedaannya jelas, karena penulis menerapkan perlakuan agama sesuai anjuran Al-Qur'an untuk mengurangi kecemasan orang tua dihadapan anak tunagrahita.
2. Kedua, Tesis Syafira Putri Ekayan “Efektivitas Konseling Al-Quran Terhadap Kesejahteraan Subjektif Ibu Anak Berkebutuhan Khusus” Program Pendidikan Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Jakarta. Penelitian ini mengkaji kesejahteraan subjektif ibu dari anak berkebutuhan khusus. Ada kesamaan dalam teknik yang digunakan, yaitu nasehat Al-Qur'an. Namun perbedaannya jelas karena penulis membahas tentang efektivitas penerapan pendekatan religius terhadap kecemasan orang tua yang memiliki anak disabilitas mental.

3. Ketiga Jurnal Wedio Angganantyo “*Coping* Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian” Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, penelitian ini mengkaji dan membahas tentang pengaruh *coping* religius terhadap karyawan muslim menghadapi berbagai stressor namun ada kesamaan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *coping* religius sebagai acuan dan pegang teguh setiap manusia dan perbedaannya adalah penulis menerapkan *coping* religius untuk mengurangi kecemasan orang tua yang memiliki anak disabilitas mental.

F. Sistematika Pembahasan

Adapun untuk memperoleh data yang menyeluruh dan mempermudah dalam proses penyusunan dan pembahasan pada penelitian ini, maka perlu adanya sistematika penulisan. Adapun sistematika penulisan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Bab I pendahuluan yang meliputi, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi sebelumnya yang relevan, dan definisi operasional.

Bab II kajian pustaka, yang meliputi aspek pembahasan kajian teoritis; uraian sistematis dari teori yang telah dikemukakan oleh para ahli, penjelasan mengapa dan bagaimana teori-teori dimanfaatkan dalam sebuah penelitian yang penulis lakukan. Serta kerangka berpikir menjelaskan langkah-langkah alur dalam penelitian kualitatif yang akan dilakukan oleh peneliti.

Bab III metode penelitian yakni menguraikan secara rinci mengenai waktu dan tempat penelitian, populasi sampel, variabel penelitian, jenis metode penelitian, dan teknik analisis data diantaranya jenis penelitian yang menjelaskan mengapa peneliti menggunakan jenis kualitatif, setting penelitian; menguraikan berapa lama proses penelitian, alasan mengambil lokasi penelitian, dan gambaran mengenai letak kondisi penelitian, instrumen penelitian, sumber data meliputi; subjek penelitian, dan informasi penelitian. Teknik pengumpulan data yang membahas uraian rinci proses penelitian, dan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi, teknik analisis data, dan teknik keabsahan data.

Bab IV hasil penelitian yang meliputi, penerapan *coping* religius dengan konseling Qur'ani terhadap kecemasan orang tua yang memiliki anak dengan keterbelakangan mental membahas hasil penelitian berhasil atau tidaknya proses konseling yang diterapkan kepada orang tua yang mempunyai anak disabilitas mental di Kecamatan Cimanggu Kabupaten Pandeglang-Banten.

Bab V penutup yang meliputi, kesimpulan dan saran serta lampiran-lampiran hasil kegiatan penelitian atau proses konseling yang diselenggarakan di Kecamatan Cimanggu Kabupaten Pandeglang-Banten.