BAB II

STUDI TEORITIS TENTANG BIMBINGAN DAN PENYULUHAN AGAMA DALAM MENGATASI STRES PADA REMAJA YANG MELAKUKAN INSES

A. STUDI BIMBINGAN DAN PENYULUHAN AGAMA

1. Pengertian Bimbingan Dan Penyuluhan Agama

Pengertian Bimbingan dan Penyuluhan Agama pada dasarnya sama dengan pengertian Bimbingan dan Penyuluhan Agama pada umumnya, hanya saja dalam Bimbingan dan Penyuluhan Agama pelaksanaannya didasarkan atas nilainilai keagamaan.

Agar didapatkan pengertian tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama yang lebih jelas, maka di bawah ini akan dikutipkan beberapa pendapat dari para ahli.

Menurut Hm. Arifin, dalam bukunya yang berjudul Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama, sebagai berikut:

Usaha pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan, baik lahirah maupun batiniah, yang menyangkut kehidupan, dimasa kini dan masa yang mendatang. Bantuan tersebut berupa pertolongan dibidang mental spiritual. Dengan maksud agar orang yang bersangkutan mampu mengatasi kesulitannya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri, melalui dorongan dari kekuatan iman dan tagwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. (HM. Arifin, 1987:2).

Didalam bukunya yang lain, yang berjudul Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama, dirumuskan sebagai berikut :

> Bimbingan dan Penyuluhan Agama adalah segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan dalam lingkungan hidupnya agar supaya orang mampu mengatasinya sendiri tersebut timbul kesadaran atau penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan Y.M.E. sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup saat sekarang dan masa depannya. (H.M. Arifin, 1978:25).

Menurut Rosyidan pengertian Bimbingan dan Penyuluhan Agama, yang dkutip oleh Drs. Imam Sayuti Farid sebagai berikut :

Suatu proses pemberian bantuan kepada individu atau kelompok masyarakat dengan tujuan untuk mengfungsikan seoptimal mungkin nilai-nilai keagamaan dalam kebulatan pribadi atau tatanan masyarakat sehingga dapat memberikan manfaat bagai dirinya dan masyarakat. (Imam Sayuti farid, 1998:10).

Dari beberapa pengertian yang dikemukakan diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pengertian Bimbingan Dan Penyuluhan Agama adalah suatu usaha yang berproses dalam memberikan bantuan kepada orang lain, agar sesorang dapat mengfungsikan seoptimal mungkin nilai-nilai ajaran agamanya sehubungan dengan masalah yang dihadapi, sehingga orang tersebut dapat terlepas dari masalah yang dihadapi dan dapat mencapai kebahagianan dunia dan akhirat.

Dari beberapa pengertian diatas, Drs. Imam Sayuti Farid menggaris bawahi bahwa Bimbingan dan Penyuluhan Agama, hendaknya mencakup unsur-unsur sebagai berikut :

<u>Pertama</u>: hendaknya ada proses kegiatan (usaha) yang dilakukan secara bertahap, sistematis dan sadar didalam memberikan bantuan terhadap orang lain.

Kedua: bantuan itu diberikan kepada individu atau kelompok agar ia mampu mengfungsikan nilai agama pada dirinya melalui kesadaran akan potensi dirinya.

Ketiga: bantuan itu diberikan tidak hanya bagi mereka yang bermasalah tetapi juga mereka yang tidak bermasalah dengan tujuan agar masalah yang menghinggapi seseorang tidak menjalar kepada individu yang lain.

Keempat: Bimbingan dan Penyuluhan diberikan agar seseorang atau kelompokmampu melihat kenyataan dirinya sendiri maupun kenyataan kelompok, kemudian berusaha dengan kemampuannya tersebut untuk menginternalisasikan ajaran agama dalam dirinya.

Kelima: Bimbingan dan Penyuluhan Agama bertujuan menciptakan situasi dan kondisi masyarakat yang mengamalkan ajaran agama dan dari situ timbul pancaran kehidupan keagamaan yang sejahtera dan bahagia. (Imam Sayuti Farid, 1988:11).

Dengan demikian maka jelaslah inti dari pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama adalah untuk membantu memecahkan problem yang dihadapi seseorang (klien),
sedangkan dalam proses konseling tersebut agama yang
menjadi materi kesadaran sebab akibat pada problemproblem yang dihadapi klien.

2. Unsur-Unsur Bimbingan dan Penyuluhan Agama

Unsur-unsur Bimbingan dan Penyuluhan Agama menurut Drs. Imam Sayuti Farid dalam bukunya Pokok-Pokok Bahasan Tentang Bimbingan Dan Penyuluhan Agama Sebagai Tehnik Dakwah, membagi menjadi tujuh unsur, yaitu:

- Islami bertujuan memberikan landasan Bimbingan Konseling Islami bertujuan memberikan landasan Bimbingan Konseling Islami pada seseorang (individu) yang mempunyai masalah sesuai dengan citra manusia Islami untuk mencapai kebahagiaan dunia akhirat. (Imam Sayuti Farid, 1988:12).
- b. Subyek Bimbingan Konseling Islami adalah individu mempunyai masalah yang memerlukan bantuan bimbing an dan konseling. Istilah "subyek" Bimbingan dan Konseling disini sama dengan istilah lama: obyek bimbingan dan konseling (klien). (Imam Sayuti Farid, 1988:12). Dalam hal ini seorang klien, untuk mengatasi masalah yang dihadapi mempunyai syarat-syarat sebagai berikut:
 - Motivasi yang mengandung keinsyafan akan adanya masalah, kesediaan untuk membicarakan masalah itu dengan konselor, dan keinginan untuk mencari penyelsaian pada masalah itu.
 - Keberanian untuk mengekspresikan diri; kemampuan untuk membahasakan persoalan, untuk meng ungkapkan perasaan dan untuk memberikan informasi/data yang diperlukan.

- Keinsyafan akan tanggung jawab yang dipikul sendiri dan akan keharusan untuk berusaha sendiri.
 (W.S. Winkel, 1991:89).
- c. Pembimbing adalah orang yang mempunyai kewenangan (kompetensi) untuk melakukan Bimbingan dan Konseling Islami. Didalam pelaksanaannya, seyogyanya terdiri dari:
 - (1) ahli bimbingan konseling,
 - (2) ahli psikologi, (3) ahli pendidikan
 - (4) ahli agama, (5) dokter dan (6) pekerja sosial. (Imam Sayuti Farid, 1988:12).

Untuk menjadi konselor atau pembimbing baik itu konselor sekolah, masyarakat ataupun pada suatu lembaga tidaklah mudah, sebab untuk memilih profesi yang bergerak dibidang bimbingan dan penyuluhan seorang konselor atau pembimbing dituntut untuk memiliki beberapa persyaratan khusus.

Adapun syarat-syarat untuk menjadi konselor seperti dijelaskan oleh W.S Winkel, antara lain sebagai berikut:

- Tiga sikap pokok yaitu sikap menerima (accep tance), sikap ingin memahami (understanding), sikap bertindak dan berkata secara jujur (sincerity).
- Kepekaan terhadap apa yang terdapat "di belakang" kata-kata klien, misalnya macam-macam perasaan

- yang dialami oleh klien, tetapi seringkali tidak dapat diungkapkan dalam kata-kata.
- 3. Kemampuan dalam cara berkomunikasi yang tepat (rapoort).
- 4. Meskipun seorang konselor di sekolah juga berfungsi sebagai pendidik, tetapi janganlah konselor itu bertindak/berlagak "dominan", atau main peranan sebagai seorang ayah/ibu yang membuat klien terlalu menggantungkan diri pada konselor.
- 5. Memiliki kesehatan jasmani dan mental yang layak.
- 6. Menaati kode etik jabatan. (W.S.Winkel,1991:87-88) Sedangkan syarat-syarat menurut Hm. Arifin dalam bukunya Pokok Pokok Pikiran Bimbingan dan Penyuluhan Agama dikatakan sebagai berikut:
- Memiliki pribadi yang menarik, serta rasa berdedikasi tinggi dalam tugasnya.
- Meyakini tentang mungkinnya anak bimbing mempunyai kemampuan untuk berkembang sebai-baiknya bila disediakan kondisi dan kesempatan yang favourable untuk itu.
- 3. Memiliki rasa commited dengan nilai-nilai kemanusiaan.
- 4. memiliki kemampuan untuk mengadakan komunikasi baik dengan anak bimbing maupun lainnya.

- Bersikap terbuka artinya tidak memiliki watak yang suka menyembunyikan sesuatu maksud yang tidak baik.
- Memiliki keuletan dalam lingkungan tugasnya termasuk pula lingkungan sekitarnya.
- Memiliki rasa cinta terhadap orang lain dan suka bekerja sama dengan orang lain.
- 8. Pribadinya disukai oleh orang lain karena sociable serta socially acceptable (dapat diterima oleh masyarakat sekitar). Dengan kata lain berpribadi simpatik.
- Memiliki perasaan sensitive (peka) terhadap kepenting an anak bimbing (client).
- 10.Memiliki kecekatan berfikir, cerdas sehingga mampu memahami yang dikehendaki client.
- 11. Memilik personality yang sehat dan bulat, tidak terpecah-pecah jiwa (karena frustasi).
- 12. Memiliki kematangan jiwa (kedewasaan) dalam segala perbuatan lahiriyah dan batiniah.
- 13. Memiliki sikap mental suka belajar dalam ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan tugasnya.
- 14.Bilamana konselor tersebut bertugas dibidang pembinaan agama, maka dia harus memiliki pengetahuan agama, berakhlak mulia, serta aktif menjalankan ajaran agamanya dan sebagainya.

 (HM. Arifin, 1978:50-51).

Dari beberapa uraian diatas konselor agama haruslah mempunyai kemampuan atau pengetahuan yang cukup tentang agama dan mampu menghayati serta mengamalkannya.

Dengan adanya persyaratan yang harus dipenuhi oleh konselor atau pembimbing, tentunya hal tersebut dimaksudkan agar pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan itu dapat efektif dan efisien dalam menyelsaikan masalah yang dihadapi oleh klien.

d. Isi (materi) Bimbingan dan Konseling Islami berkaitan dengan kebutuhan individu yang sedang menghadapi masalah (subyek bimbingan) yang berupa kebutuhan jasmani dan rohani untuk mencapai kebahagiaan duniawi dan ukhrowi. (Imam Sayuti Farid, 1988:13).

Masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintangi, mempersulit dalam usaha untuk mencapai tujuan. Hal ini perlu ditangani ataupun dipecahkan oleh konselor bersama klien.

Menurut Kartini Kartono dan Dali Gulo dalam Kamus Psikologi dikatakan bahwa: "Masalah atau problem yaitu situasi yang tidak pasti, meragukan dan sukar dipahami, masalah atau pernyataan yang memerlukan pemecahan". (Kartini Kartono dan Dali Gulo, 1983:375).

Menurut Bimo Walgito, bahwa masalah-masalah yang perlu ditangani atau menjadi obyek kajian dari Bimbingan dan Penyuluhan Agama adalah:

- 1. Masalah yang berkaitan dengan jasmani :
 - a. masalah kesehatan
 - b. masalah kurang sehat jasmani
- 2. Masalah yang berkaitan dengan psikologis
 - a. masalah intelegensia
 - b. masalah bakat
 - c. masalah emosi
- 3. Masalah keluarga
 - a. masalah keteladanan orang tua
 - b. masalah hubungan orang tua anak
 - c. masalah pendidikan orang tua terhadap anak
 - d. masalah keadaan ekonomi keluarga
 - e. masalah suasana tempat tinggal
- 4. Masalah lingkungan meliputi :
 - a. masalah lingkungan fisik
 - b. masalah lingkungan kerja
 - c. masalah lingkungan pekerjaan
 - d. Dan sebagainya. (Bimo Walgito, 1982:65-67).

Adapun yang menjadi masalah dalam pembahasan skripsi ini adalah masalah yang berkaitan dengan masalah psikologis.

- e. Strategi Pendekatan, Metode dan Tehnik adalah garisgaris besar pola pelaksanaan, cara-cara pendekatan masalah dan cara-cara memecahkan masalah yang dihadapi oleh subyek bimbingan menurut ajaran Islam. (Imam Sayuti Farid, 1988:13).
- f. Sarana dan Prasarana Bimbingan dan Konseling Islami adalah segala fasilitas yang dapat mendukung pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islami secara efektif dan efesien, baik perangkat lunak maupun keras. (Imam Sayuti Farid, 1988:13).
- g. Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar subyek yang dapat mempengaruhi subyek bimbingan baik positif maupun negatif. (Imam Sayuti Farid, 1988:13).
- 3. <u>Fungsi dan Tujuan Bimbingan dan Penyuluhan Agama</u>

 Fungsi Bimbingan dan Penyuluhan Agama antara
 lain:
- a. Menyalurkan, adalah fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu klien mendapatkan lingkungan yang sesuai dengan keadaan klien.
- b. mengadaptasikan, adalah bimbingan dalam membantu klien supaya mampu menyesuaikan diri dengan lingkung annya sesuai potensi yang dimiliki oleh klien.
- c. Menyesuaikan, fungsi bimbingan ini adalah dalam rangka membantu klien untuk menyesuaikan diri dengan

lingkungan yang ada.

- d. Pencegahan, fungsi ini bermaksud dalam rangka membantu klien untuk menghindari kemungkinan-kemungkinan terjadinya suatu permasalahan atau hambatan-hambatan.
- e. Perbaikan, fungsi bimbingan ini dalam rangka untuk membantu memperbaiki kondidi klien yang dipandang kurang memadai.
- f. Pengembangan, fungsi ini adalah fungsi bimbingan dalam membantu klien untuk melampaui proses dan fase perkembangan secara wajar. (Hamim Rosyidi, 1989:17).

Sedangkan menurut HM. Arifin, fungsi bimbingan dan penyuluhan dibagi menjadi dua, antara lain:

- 1. Fungsi mayor (umum) Bimbingan dan Penyuluhan
 - a. Mengusahakan agar klien dapat terhindar dari segala gangguan dan hambatan yang mengancam kelancaran proses perkembangan dan pertumbuhan. Gangguan dan hambatan yang berupa mental/spiritual seperti konflik bathin, keragu-raguan terhadap kebenaran agama, tidak ada minat dan perhatian terhadap sesuatu, perasaan terganggu, jiwa tertekan (mental depresi) dan sebagainya. Juga hambatan berupa jasmaniah, cacat tubuh yang menimbulkan rendah diri dan sebagaianya.
 - b. Membantu memecahkan kesulitan yang dialami setiap klien.

- c. Mengungkapkan tentang kenyataan psikologis dari klien yang bersangkutan menyangkut kemampuan diri sendiri minat perhatiannya sesuatu, dan bakat yang dimilikinya yang berhubungan dengan sesuatu yang dinginkan.
- d. Melakukan pengarahan terhadap pertumbuhan dan perkembangan klien sesuai dengan kenyataan bakat, minat dan kemampuan yang dimiliki sampai pada titik yang optimal yang mungkin dicapai.
- e. Memberikan informasi (keterangan) tentang segala hal yang diperlukan oleh klien, baik dibidang jabatan/karyawan maupun dibidang akademis (ilmu pengetahuan).
- f. Menunjang dan menjadi proses pengiring dari seluruh proses.
- 2. Fungsi minor (khusus) bimbingan dan penyuluhan, adalah :
 - a Fungsi menyalurkan yaitu menyangkut bantuan kepada klien dalam memilih sesuatu.
 - b. Fungsi menyesuaikan pribadi klien dengan kemajuan dalam perkembangannya secara optimal.
 - c. Fungsi mengadaptasikan. (HM.Arifin, 1987:14-16).

 Berdasarkan pada pengertian yang mendasarkan bahwa
 nilai-nilai keagamaan yang terdapat pada jiwa seseorang itu tidak selamanya stabil, yaitu bisa meningkat

dan bisa menurun, ataupun akan hilang sama sekali.
Karena itu untuk meningkatkan keimanan yang terdapat
pada diri seseorang tersebut agar supaya berfungsi

dalam mengatasi kesulitan-kesulitan atau problemproblem yang dihadapinya maka dalam hal ini perlu adanya Bimbingan dan Penyuluhan Agama.

Adapun tujuan Bimbingan dan Penyuluhan Agama menurut HM. Arifin dalam bukunya yang berjudul <u>Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama</u>, sebagai berikut:

(religious Bimbingan dan penyuluhan keagamaan memecahkan counseling) bertujuan untuk membatu perseorangan dengan melalui keimanan problema menurut agamanya. Dengan menggunakan pendekatan keagamaan dalam konseling tersebut, client dapat diberi insight (kesadaran terhadap adanay hubungan akibat dalam rangkaian problema-problema yang dihadapi) dalam pribadinya yang dihubungkan dengan nilain keimanannya yang mungkin pada saat itu telah lenyap dari jiwa client. (HM. Arifin, 1987:47).

Sedangkan menurut Imam Sayuti Farid dalam bukunya <u>Pokok-Pokok Bahasan Bimbingan dan Penyuluhan Agama se</u> bagai Tehnik Dakwah, menyatakan bahwa :

Bimbingan Konseling Islami bertujuan memberikan bimbingan dan konseling pada seseorang (individu) yang mempunyai masalah sesuai dengan citra manusia Islami untuk mencapai kebahagiaan dunia akhirat. (Imam Sayuti Farid, 1988:12).

Dari kedua pendapat tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan bimbingan dan penyuluhan agama adalah sebagai berikut :

- Untuk membantu memecahkan problema yang dihadapi klien.
- 2. Pemecahan tersebut didasarkan pada keimanan menurut agama yang dianutnya.
- Dalam proses konseling, agama yang menjadi materi untuk kesadaran sebab akibat pada problem yang dihadapinya.
- 4. Sehingga tercapai kebahagiaan dunia akhirat.

4. Bentuk-Bentuk Bimbingan dan Penyuluhan Agama

Dalam hal ini I Djumhur dan Moh. Surya dalam bukunya Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah, membagi dua bentuk pendekatan sebagai berikut :

a. Bimbingan Kelompok

Bimbingan ini digunakan dalam membantu klien untuk memecahkan masalah-masalah dengan melalui kegiatan kelompok, masalah yang dihadapi mungkin bersifat kelompok, yaitu yang dirasakan bersama oleh kelompok atau bersifat individu yang dirasakan setiap individu sebagai anggota kelompok. (I. Djumhur dan Moh Surya: 1975:106).

Menurut W.S. Winkel dalam bukunya yang berjudul Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah, membagi bimbingan kelompok menjadi tiga bentuk, yaitu:

1. Bimbingan bersama (group guidance) : ada kontak antara ahli bimbingan dengan kelompok anak bimbing

- yang melalui : Pemberian ceramah, mengadakan diskusi, atau mengatur kesimpulan tanya jawab.
- 2. Penghayatan interaksi dari suatu kelompok. Tujuan utama adalah mengembangkan kelompok sebagai satuan yang berfungsi secara efisien dan efektif. Model ini dikembangkan melalui latihan intensif dalam diskusi kelompok.
- 3. Wawancara konseling dalam kegiatan kelompok (group Counseling). Kontak dengan konselor berlangsung dalam situasi kelompok dimana terjadi interaksi antara konselor dengan beberapa konselie atau antara konselie yang satu dengan yang lain, yang tujuannya membantu masing-masing anggota dalam menyelesaikan masalah. (W.S. Winkel. 1991:111-112).

b. Penyuluhan Individual

Dalam pelaksanaan individual ini pemberian bantuan dilakukan secara face to face relationship (hubungan empat mata) yang dilaksanakan dengan wawancara antara konselor dengan klien dan masalah yang dipecahkan melalui tehnik penyuluhan ini ialah masalah-masalah yang sifatnya pribadi. (I. Djumhur, 1975:110).

Dalam counseling hendaknya konselor bersikap penuh simpati dan empati. Simpati artinya menunjukkan adanya sikap turut merasakan apa yang sedang dirasakan oleh kasus (counselee). Dan empati artinya berusaha menempatkan diri dalam situasi diri counselee

dengan masalah-masalah yang dihadapi. Dengan sikap ini cuonselee akan memberikan kepercayaan yang sepenuhnya kepada counselor. Dan ini sangat membatu keberhasilan dalam counseling.

Pada umumnya dikenal ada tiga tehnik khusus dalam counseling yaitu :

- directive counseling, yaitu tehnik counseling dimana yang paling berperan ialah counselor; counselor berusaha mengarahkan counselee sesuai dengan masalahnya.
- non-directive counseling, tehnik ini kebalikan dari tehnik diatasnya, yaitu semuanya berpusat pada counselee. Counselee bebas bicara sedangkan counselor menampung dan mengarahkan.
- eclective counseling, yaitu campuran dari kedua tehnik di atas. (I. Djumhur, 1975:110).

5. Beberapa Tehnik Dalam Bimbingan dan Penyuluhan Agama

Dalam kehidupan sehari-hari manusia selalu menghadapi masalah. Dan segala permasalahan yang dihadapi oleh manusia dapat diatasi dengan menggunakan berbagai macam tehnik yaitu :

- 1. Directive Counseling
 - a. Pengertian dan tujuan Directive Counseling

 Directive counseling adalah tehnik counseling

 dimana yang paling berperan ialah counselor;

counselor berusaha mengarahkan counselee sesuai dengan masalahnya. (I. Djumhur dan Moh Surya, 1975:110).

Adapun tujuan pokok counseling directive adalah membantu klien supaya dapat berubah tingkah lakunya yang emosional dan impulsif dengan tingkah laku yang rasional, disadari (sengaja), secara akurat dan waspada. (Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani, 1991:41).

Menurut H. Koestoer Partowisastro, dalam tehnik directive counseling menyediakan berbagai alternatif penyelesaian, masing-masing disertai dengan untung ruginya dalam membantu konselee untuk mencapai taraf pemilihan yang terbaik, melalui sumber-sumber intellek tual secara sadar. Pengarah an-pengarahan ini diberikan secara kontinue dengan mendorong konselee untuk meningkatkan tanggung jawabnya untuk self direction (pemilihan secara mandiri). (Koestoer Partowisastro. 1984:55).

- b. Ciri-ciri Directive Counseling
 Adapun ciri-ciri pendekatan Directive Counseling
 adalah :
 - (a).Konselor sebagian besar memikul tanggung jawab mengenai berbagai keputusan yang diambil dan pemilihan pemecahan masalah klien.

- (b).Konselor mengumpulkan berbagai data, fakta atau informasi mengenai masalah klien.
- (c).Konselor mempelajari data, fakta atau informasi dan menafsirkan data, fakta atau informasi itu.
- (d).Konselor bersama dengan klien mempelajari bersama berbagai macam data, fakta atau informasi itu, dan menganalisa sebab-sebab masalah yang dihadapi dan kemudian bersama merumuskan suatu keputusan.
- (e).Klien menerima pendekatan ini secara langsung dari konselor.
- (f).Klien menentukan rencana pemecahan masalah yang akan datang dan mulai menyempurnakan keputusannya.
- (g).Konselor merekam dan kemudian melaporkan hasil proses konseling pada klien agar klien dengan jelas mengetahui dan cara pemecahan masalahnya. (D. Ketut Sukardi, 1983:108).
- c. Langkah-langkah Tehnik Directive Counseling Dalam melaksanakan konseling, E.G. Williamson menyarankan enam langkah harus ditempuh, diantaranya:

- 1. Analisys
 Langkah analisa ini berarti pengumpulan data,
 fakta atau informasi tentang diri klien dan
 lingkungannya. Data, fakta atau informasi ini
 dikumpulkan dari berbagai sumber dengan menggunakan alat-alat pengumpul data yang memadai.
- 2. Synthesis Langkah synthesa ialah suatu langkah pemilihan terhadap sumber data, fakta atau informasi yang telah tersedia, data, fakta atau informasi yang tersedia dipilih sesuai dengan kebutuhan dan masalah yang sedang atau akan dihadapi dalam proses counseling. Dalam langkah ini dilakukan perangkuman dan penyusunan fakta atau informasi yang telah tersedia itu untuk memperoleh suatu gambaran yang jelas tentang berbagai kekuatan dan kelemahan yang ada pada klien bersangkutan serta kesanggupannya untuk menyesuaikan diri.
- 3. Diagnosis
 Langkah diagnosa berarti suatu bentuk perumusan
 kesimpulan tentang hakekat serta sebab-sebab
 yang dihadapi.
- 4. Prognosis
 Langkah prognosa ialah suatu bentuk peramalan
 tentang hasil yang dapat dicapai oleh klien
 dalam kegiatan proses counesling.
- 5. Treatment Langkah pemeliharaan yang merupakan inti dari pada pelaksanaan konseling yang meliputi berbagai usaha diantaranya : menciptakan hubungan yang baik antara konselor dengan klien; menafsirkan data, fakta atau informasi yang telah memberikan kepada klien (murid); tersedia informasi dan merencanakan berbagai berbagai dengan klien; memberikan kegiatan bersama bantuan kepada klien dalam melaksanakan kegiatan yang telah direncanakan.
- 6. Follow-up Tindak lanjut adalah merupakan suatu langkah penentuan efektif tidaknya suatu usaha konseling yang telah dilaksanakan. (D. Ketut Sukardi, 1983:109-110).

2. Non Directive Counseling

a. Pengertian dan Tujuan Non Directive Counseling
Tehnik atau pendekatan Non-directive counseling
sering pula disebut dengan "Client - Centered
Counseling", yeng memberikan suatu gambaran bahwa
dalam proses konseling yang menjadi pusatnya adalah
klien, bukan konselor. Oleh karena itu dalam
proses konseling ini aktivitas sebagian besar
diletakkan dipundak klien itu sendiri, didorong
oleh konselor untuk mencari dan menemukancara dan
tehnik yang terbaik dalam pemecahan masalahnya.
(D. Ketut Sukardi, 1983:119).

Secara umum tujuan yang ingin dicapai melalui pendekatan konseling non-direktif ialah untuk membantu individu (klien) agar berkembang secara optimal sehingga ia mampu menjadi manusia yang benar-benar berguna.

Secara terperinci tujuan dasar dari pendekatan konseling non-directive ialah sebagai berikut :

- Membebaskan klien dari berbagai konflik psikologis yang dihadapinya.
- Menumbuhkan kepercayaan pada diri klien, bahwa ia memiliki kemampuan untuk mengambil atau atau serangkaian keputusan yang terbaik bagi dirinya sendiri tanpa merugikan orang lain.

- 3. Memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada klien untuk belajar mempercayai orang lain dan memiliki kesiapan secara terbuka untuk menerima berbagai pengalaman orang lain yang bermanfaat bagi dirinya sendiri.
- 4. Memberikan kesadaran kepada klien bahwa dirinya adalah merupakan bagian dari suatu lingkup sosial budaya yang luas, walaupun demikian ia masih tetap memiliki kekhasan atau keunikan tersendiri.
- Menumbuhkan suatu keyakinan pada <u>kilen</u> bahwa dirinya terus bertumbuh dan berkembang (process of becoming). (Dewa KetutSukardi, 1985;80).
- b. Ciri-ciri Non Directive Counseling Adapun ciri-ciri dari pendekatan non directive counseling, sebagai berikut:
 - (a). Teknik atau pendekatan ini menekankan pada aktivitas dan tanggungjawab klien itu sendiri.
 - (b). Teknik atau pendekatan ini menuntut konselor untuk selalu mengadakan hubungan dengan klien secara efektif.
 - (c).Secara umum masalah-masalah yang dihadapi klien dalam teknik atau pendekatan ini bersifat aktual.
 - (d). Teknik atau pendekatan ini menekankan pada sikap kemampuan untuk menerima dan memahami (acceptance dan understanding).
 - (e). Dengan teknik atau pendekatan non directive ini klien memecahkan masalah-masalah pribadinya melalui perasaannya sendiri dengan jalan mengdeferensiasikan perasaan-perasaannya sen diri. (D. Ketut Sukardi, 1983:119-120).
- c. Langkah-Langkah Teknik Non Directive Counseling

 Langkah-langkah konseling dari teknik atau pende-

- Klien meminta bantuan kepada konselor secara sukarela.
- 2. Menentukan situasi konseling.
- Konselor mendorong agar klien mengungkapkan permasalahan secara bebas dan menimbulkan rangsang-rangsang emosi.
- 4. Konselor menerima, memahami dan memperjelas rangsang-rangsang emosi yang negatif.
- 5. Menimbulkan rangsang emosi yang negatif diliputi bermacam-macam simbol emosi yang posotif.
- 6. Konselor menerima dan memperjelas rangsang emosi yang positif.
- Menyamakan penilaian diri dan rangsang emosi pada klien.
- 8. Klien mulai mempertimbangkan/memperluas wawas annya dalam tindakan.
- 9. Secara perlahan-lahan klien mengarahkan tindak annya/wawasannya' ke hal-hal yang positif.
- 10.Terjelmanya tingkah laku yang positif dan terintegrasi dan bertambah secara terus-menerus
- 11.Klien merasakan berkurangnya kebutuhan akan bantuan (ketergantungan) pada konselor, dan merasa bahwa konseling harus diakhiri. (D.Ketut Sukardi, 1983:120-121).

3. Eclectic Counseling

a. Pengertian Eclectic Counseling

Eklektik adalah terminologi dalam konseling dan psikoterapi yang memilih teori yang baik atau berguna dari bermacam-macam teori, metode dan pengalaman-pengalaman praktik, untuk dipergunakan bersamasama dalam menghadapi klien. (Singgih D. Gunarso, 1996:133).

Jadi dengan demikian di dalam proses konseling, seorang konselor menggunakan tehnik atau pendekatan yang sedikit banyak merupakan penggabungan dari unsur-unsur directive dan non directive centered). Hal ini bisa dilaksanakan dengan cara bahwa pada awal proses konseling , konselor menggunakan tehnik atau pendekatan non directive yang memberikan keleluasaan pada klien untuk mengungkapkan dan kemudian digunakan perasaan dan pikirannya, tehnik atau pendekatan directive oleh konselor untuk menyalurkan arus pemikiran klien yang lebih aktif, atau dalam kesempatan lain menggunakan tehnik atau pendekatan non-directive bersama-sama. (D. Ketut Sukardi, 1983:129).

Penggunaan tehnik atau pendekatan ini menuntut fleksibelitas yang tinggi dari konselor untuk menyesuaikan diri dengan klien masing-masing, keahlian

yang tinggi di samoing pengalaman yang banyak dalam pelaksanaan konseling. (D. Ketut Sukardi, 1983:130).

b. Langkah-langkah Electic Counseling

Langkah-langkah konseling yang mempergunakan tehnik atau pendekatan eclectic tidak dapat dijabar-kan dengan jelas, kadang-kadang melakukan langkah non directive secara sempurna dan pada kesempatan lain melakukan langkah-langkah directive dalam konseling, dan kadang-kadang pula mempergunakan kedua-duanya secara bersamaan. Langkah ini selalu disesuaikan dengan sifat masalah klien dan situasi konseling itu sendiri. (D. Ketut Sukardi, 1983:129-130).

Selain telah disebutkan langkah-langkah dari ketiga pendekatan tersebut. Dalam Bimbingan dan Penyuluhan Agama dikenal pula langkah-langkah sebagai berikut :

a. Langkah identifikasi kasus

Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak. Dalam langkah ini pembimbing/konselor mencatat kasus-kasus yang perlu mendapat Bimbingan dan Penyuluhan dan memilih kasus mana yang akan mendapatkan bantuan terlebih dahulu.

b. Langkah diagnosa

Langkah diagnosa yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi kasus beserta latar bela-

kangnya. Dalam langkah ini kegiatan yang dilakukan ialah mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dengan menggunakan berbagai tehnik pengumpulan data. Setelah data terkumpul kemudian ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya.

c. Langkah prognosa

Langkah prognosa yaitu untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk membimbing klien. Langkah prognosa ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam rangka diagnosa, yaitu setelah ditetapkan masalah beserta latar belakangnya.

d. Langkah terapi

Langkah terapi yaitu langkah pelaksanaan bantuan.

Langkah ini merupakan pelaksanaan apa-apa yang ditetapkan dalam langkah prognosa.

Pelaksanaan ini tentu banyak memakan banyak waktu dan proses yang kontinu dan sistematis serta memerlukan banyak pengamatan yang cermat.

- e. Langkah evaluasi atau follow-up

 Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh mana langkah terapi yang telah
 mencapai hasilnya.
 - (I. Djumhur, 1975:104-106).

Dari ketiga pendekatan tersebut, maka dalam hal menangani masalah stres pada remaja yang melakukan inses dengan menggunakan pendekatan terapi directive counseling.

B. STRES

1. <u>Pengertian Stres</u>
Menurut Kartini Kartono dan Dali Gulo dalam
bukunya Kamus Psikologi mengemukakan bahwa :

Stress adalah suatu kondisi ketegangan fisik maupun psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan, sejenis frustasi, dimana aktivitas terarah dalam pencapaian tujuan diganggu oleh atau dipersulit, peristiwa ini biasanya disertai perasaan was-was, khawatir dan cemas dalam pencapaian tujuan. (Kartini Kartono dan Dali Gulo, 1987:448).

Dalam buku Ilmu Kedokteran Jiwa oleh W.F. Maramis mengatakan bahwa :

Stres adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri dan karena itu sesuatu yang menganggu keseimbangan kita. Bila kita tidak dapat mengatasinya dengan baik, maka akan muncul gangguan badan ataupun gangguan jiwa. (W.F. Maramis, 1990:65).

Stres menurut C.P. Caplin dalam bukunya Kamus Lengkap Psikologi mengatakan :

"Stres adalah satu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun piskologis". (C.P. Caplin, 1993:488).

Menurut Dadang Hawari dalam bukunya Al Qur'an Ilmu
Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa menyatakan bahwa:
"Stres adalah tanggapan/reaksi tubuh terhadap berbagai
tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non

spesifik".(Dadang Hawari, 1997:44).

Dr. Hans Selye, seorang ahli fisiologi dan tokoh dibidang stres yang terkemuka dari Universitas Montreal, merumuskan stres sebagai berikut: "Stres adalah tanggapan tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan atasnya". (Dadang Hawari, 1997:44-45).

Untuk memahami pengertian yang dikemukakan oleh beberapa tokoh diatas, maka dapat diketahui adanya beberapa unsur yang terkandung dalam pengertian stres diantaranya:

- a. Stimuli atau perangsang yang menjadi sebab timbulnya stres. Stimuli tersebut berupa situasi atau kondisi yang dianggap penting sehingga perlu ditangani dan ditanggapi.
- b. Suasana yang dialami seseorang itu mempengaruhi suasana beban kejiwaan yang tidak enak diluar kondisi yang normal dan merupakan beban yang tidak dikehendaki.

2. Sumber-Sumber Stres

Stres bisa menghinggapi siapa saja dan dari kalangan manapun tanpa pandang bulu. Sebagian besar masyarakat sudah menyadari betapa stres dapat menjadi ancaman kesehatan yang serius ; karena bila berkembang melebihi ancaman bahaya penyakit jenis apapun yang sudah dikenal dunia kedokteran. Bahkan kalau berlangsung

secara berkesinambungan dalam waktu lama bisa jadi pemicu datangnya rombongan penyakit berbahaya lain seperti : kanker, hipertensi, diabetes mellitus, atau jantung koroner bahkan serangan stroke.

Sumber stres bisa ada pada orang yang terkena stres sendiri (internal sources) atau diluarnya (eksternal sources), yang bisa ada pada keluarga dan lingkungan, baik lingkungan kerja maupun lingkungan sekeliling.
Untuk itu lebih jelasnya kita lihat satu persatu.

a. Sumber stres dalam diri seseorang

Stres dapat bersumber pada orang yang mengalami stres lewat penyakit (illness) dan pertentangan (conflict). Penderita penyakit membawa tuntutan fisik dan psikologis pada orang yang menderitanya. Tinggi rendah dan beratnya tuntutan tergantung dari macam penyakit, dan umur orang yang menderita.

Penyakit ringan pada umumnya mendatangkan stres ringan saja tetapi penyakit penyakit berat seperti operasi jantung serius yang tidak hanya membutuhkan penyembuhan, tetapi juga mengharuskan perubahan cara hidup sesudahnya pada umumnya mengakibatkan kadar stres yang lebih berat. Pada usia muda, daya tahan terhadap penyakit lebih kuat dari pada usia lanjut. Maka terhadap penyakit yang sama, rasa stres pada usia muda dan usia lanjut bisa berbeda.

Hidup ini berupa berbagai pilihan yang terjadi lewat proses serta langkah memilih dan memilih yang tak kunjung henti. Dalam proses memilih itulah terjadi pertentangan, konflik (conflict) karena ada dua kekuatan motifasi yang berbeda, bahkan berlawanan. Berhadapan dengan dorongan memilih yang berbeda yang berlawanan itu orang mengalami stres.

b. Sumber stres dalam keluarga

Keluarga, yang merupakan kesatuan inti dalam masyarakat, dapat menjadi sumber stres tersendiri. Meskipun jumlahnya terbatas, setiap anggota keluarga memiliki perilaku, kebutuhan dan kepribadian yang berbeda-beda. Tidak heranlah bahwa karena perilaku yang kurang terkendali dan tidak mengenakkan; harap an, keinginan dan cita-cita yangtidak jarang berlawan an; dan watak serta sifat-sifat yang tak dapat dipadu kan; terjadi konflik antar anggota keluarga. Pemanfa atan keuangan dan fasilitas hidup, mulai dari pemaka ian kamar mandi sampai pesawat televisi, yang terbatas bisa menyulut pertengkaran.

Disamping hal-hal yang datang dari hubungan antar pribadi dan situasi keluarga yang ada, keluarga dapat menjadi sumber stres karena peristiwa-peristiwa sakit yang berkaitan dengan para anggota keluarga.

c. Sumber stres dalam lingkungan

Kita mempunyai dua lingkungan yang pokok, yang pertama adalah lingkungan kerja, yang kedua lingkungan hidup disekitar kita.

1. Lingkungan kerja

Lingkungan kerja dapat menjadi sumber stres karena beberapa alasan, antara lain tuntutan kerja, tanggungjawab kerja, lingkungan fisik kerja, rasa kurang memiliki pengendalian, hubungan antar manusia, kurang pengakuan dan peningkatan jenjang karir, rasa kurang aman dalam kerja.

2. Lingkungan hidup.

Kita bisa terkena stres yang muncul di tempat yang padat di mana kita hidup. Karena tempat yang berjubel itu bisa penuh suara bising, kekurangan tempat bergerak dan menarik nafas segar, dan mengganggu rasa privasi. LIngkungan yang tidap padat pun bisa menjadi sumber stres bila penuh suara bising dan keras yang mengganggu di luar pengendalian kita. Tempat kita makin menjadi penuh stres bila udara di sekitar tercemar zat beracun, apalagi radioaktif, atau airnya terpolusi zat beracun. Dalam situasi semacam itu kita merasa tidak aman, dan tentu saja lalu dihantui stres. (Agus M. Hardjana, 1994:26-35).

Selain dari yang telah disebutkan di atas, stres dapat bersumber pada :

a. Perkawinan

Berbagai permasalahan perkawinan merupakan sumber stres yang dialami seseorang; misalnya pertengkaran, perpisahan (separation), perceraian, kematian salah satu pasangan, ketidak setiaan, dan lain sebagainya.

b. Problema orang tua

Permasalahan yang dihadapi orang tua, misalnya tidak punya anak, kebanyakan anak, kenakalan anak, anak sakit; hubungan yang tidak baik dengan mertua, ipar, besan dan lain sebagainya.

c. Hubungan Interpersonal (Antar Pribadi)
Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan
dekat yang mengalami konflik, konflik dengan
kekasih antara atasan dan bawahan, dan lain sebagainya.

d. Pekerjaan

Masalah pekerjaan merupakan stres kedua setelah masalah perkawinan.

e. Lingkungan Hidup

Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang, misalnya soal perumahan, pindah tempat tinggal, penggusuran, hidup dalam lingkungan yang rawan (kriminalitas) dan lain sebagainya.

f. Keuangan

Masalah keuangan (kondisi sosial-ekonomi) yang tidak sehat, misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat hutang, kebangkrutan usaha, soal warisan dan lain sebagainya.

g. Hukum

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum dapat merupakan sumber stres pula, misalnya tuntutan hukum, pengadilan, penjara dan lain sebagainya.

h. Perkembangan

yang dimaksudkan di sini adalah masalah perkembang an baik fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut dan lain sebagainya.

i. Penyakit Fisik atau Cidera

Sumber stres yang dapat menimbulkan penyakit fisik atau cidera antara lain : penyakit, kecelakaan, operasi/pembedahan, aborsi dan lain sebagainya.

j. Faktor Keluarga

Yang dimaksudkan di sini adalah faktor stres yang dialami oleh anak dan remaja yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik (yaitu sikap orang tua).

k. Lain-lain, antara lain bencana alam, kebakaran, perkosaan dan sebagainya (Dadang Hawari, 97:46-48). Adapun W.F. Maramis dalam bukunya Ilmu Kedokteran Jiwa menjelaskan bahwa stres dapat bersumber pada:

1. Frustrasi ;

Individu sedang berusaha mencapai kebutuhan atau tujuannya, tetapi mendadak timbul halangan ada aral melintang yang merupakan frustrasi baginya dan yang dapat menimbulkan stres padanya. Ada frustrasi yang datangnya dari luar, seperti bencana alam, kecelakaan, kematian, perubahan yang terlalu cepat, pengangguran, ketidak pastian dan lain-lain. Sedangkan frustasi dari dalam umpamanya berupa cacat badaniah, kegagalan dalam usaha dan moral sehingga penilaian diri sendiri menjadi sangat tidak enak, dan merupakan frustrasi yang berhubungan dengan kebutuhan akan harga diri.

2. Konflik ;

Terjadi bila kita tidak dapat memilih antara dua atau lebih macam kebutuhan atau tujuan.

Tekanan ;

Tekanan sehari-hari biarpun kecil tetapi bila dibiarkan bertumpuk-tumpuk, dapat menjadi stres yang hebat.

Tekanan dari dalam datang dari cita-cita atau norma-norma yang kita gantungkan terlalu tinggi dan kita harus menerus berada dibawah tekanan.

Tekanan dari luar misalnya : orang tua menuntut dari anak angka raport yang gilang-gemilang dan lain-lain. (W.F. Maramis, 1980:65-68).

4. Krisis ;

Suatu keadaan yang mendadak, misalnya : kematian kecelakaan, penyakit yang memerlukan operasi, masuk sekolah untuk pertama kali.

Gejala Gejala Stres

Dalam kehidupan manusia selalu diliputi dengan perasaan-perasaan tertentu, diantaranya perasaan-perasaan senang, sedih, takut, cemas dan lain sebagainnya.

Apabila manusia tidak dapat mengendalikan perasaanperasaan tersebut ke arah yang baik dan pada batas-batas
tertentu akan mengakibatkan orang melakukan hal-hal yang
tidak baik dan apabila dibiarkan akan mengarah pada
gangguan-gangguan jiwa atau stres.

Berbicara mengenai stres tentu ada gejalagejalanya. Robert Priest dalam bukunya <u>Stres dan Depresi</u> membagi menjadi dua, sebagai berikut :

a. Gejala-gejala menurut Ilmu Jiwa (Psikologi)

1. Kesedihan

Gejala paling umum dan nyata mengenai stres adalah kesedihan. Bermurung sperti ini kemungkinan besar dapat menjadi kebekuan hati. Dan ini akan mengan

tarkan kepada kecenderungan untuk menangis lebih sering dari biasanya.

Hilang "Ketertarikan"

Ketika orang mengalami rasa tertekan, mungkin akan hilang rasa tertarik pada apapun juga.

3. Hilangnya kekuatan

Dengan hilangnya rasa ketertarikan, maka akan segera hilang kekuatan yang ada. Langkah apapun kelihatannya akan menjadi suatu usaha yang besar dan begitu banyak kesukaran. Dengan keadaan seperti itu akan menurunkan stamina tubuh, sehingga kesehatan akan menjadi terganggu.

4. Hilangnya konsentrasi

Berkonsentrasi menjadi sulit sekali. kalau keadaan seperti ini dibiarkan berlarut-larut kemungkinan akan menjadi pelupa dan linglung.

5. Kemurungan

Rasa tertekan akan mengarah pada pikiran untuk menekankan pada sesuatu yang lain. Orang mungkin menemukan diri berfikir untuk tidak melakukan yang menuju kesempurnaan. Orang mungkin mulai gelisah, tentang sesuatu yang kecil.

6. Kekhilafan

Orang-orang yang mengalami stres mempunyai keyakinan yang dilimpahkan, bahwa mereka merasa khilaf mengerikan dari kejahatan-kejahatan yang

dapat dikatakan, kejahatan kelihatannya sangat sedikit dialami orang lain.

7. Rasa bersalah

Perasaan bersalah dapat menghantui pikiran dan ini akan menimbulkan perasaan tertekan, sehingga membelenggu langkah kita.

8. Ketidakmampuan

Bergabung dengan rasa bersalah akan menimbulkan stres yang kuat. Orang mungkin merasa, bahwa tidak pantas memperoleh bantuan atau simpati akan kedudukan yang sulit. Karena dipikir tidak ada manfaatnya. Dan banyak orang yang mengalami stres, cenderung pada perasaan "hilangnya kehormatan diri" (self-respect).

b. Gejala - Gejala Fisik

Seperti halnya gejala-gejala psikologis dari stres seseorang mungkin tidak mengalami semua gejala secara bersamaan. Dan mungkin juga beberapa gejala dapat lebih serius dari pada gejala yang lain.

Adapun batasan-batasan keburukan yang mengarah pada gejala-gejala stres antara lain :

1. Hilang selera

Orang akan kehilangan selera makan ketika mengalami stres dan mungkin akan mengantarkan pada kehilangan selera yang lebih besar lagi, jika orang tersebut mengalami stres berat.

2. Gangguan tidur

Seperti orang menderita kecemasan, stres bisa menyebabkan penderitaan yang sulit bagi diri seseorang, misalnya jika seseorang dalam keadaan tertekan akan merasa sulit tidur pada mulanya.

3. Penurunan secara berlahan-lahan

Ini adalah bagian dari hilangnya energi atau kekuatan gerakan kita kelihatannya sangat perlahan dan sulit. Dan juga cara bertingkahnya sangat lamban dan tidak menarik.

4. Hilang kemudi sex

Baik laki-laki atau perempuan dapat memulai sex walaupun dalam keadaan stres, tetapi hal ini dapat menambah tekanan, karena tak menghasilkan kepuasan yang mereka harapkan.

5. Gejala-Gejala yang lain

Pusing-pusing, nyeri di ulu hati, pada leher atau sakit tenggorokan adalah gejala yang sering ditemui dalam orang stres. Orang yang menderita stres mungkin juga mengalami gejala-gejala seperti : jantung berdebar, tegang, gelisah sulit tidur dan lain-lain. (Robert Priest, 1994:27-30).

Menurut Arcol Margatan dalam bukunya yang berjudul Kiat Sehat Menanggulangi Stres, membagi gejalagejala stres sebagai berikut :

Dari Segi Mental :

- 1. Depresi Kronis yang tidak dapat diatasi
- Cepat tersinggung dan perangai buruk laninnya tanpa disertai penyebab yang beralasan
- 3. Ketidak stabilan emosi yang kentara
- Perasaan gelisah atau cemas terhadap akan datangnya suatu bahaya
- Ketakutan terhadap hal-hal tertentu (phobia): takut akan ketinggian, tempat terbuka, ruangan tertutup, kotoran dan penyakit, dsb.
- 6. Tindakan-tindakan kompulsif yang nampaknya konyol seperti : berpakaian atau melepas baju berulang-kali
- Ide-ide hiperkondriak yang berakhir pada keyakinan konyol akan penderitaan dari macam-macam keluhan fisik yang sebenarnya tidak ada
- 8. Kecemasan yang terus menerus akan hal-hal sepele yang tidak masuk akal
- Kelelahan fisik dan mental karena penggunaan energi yang hanya sedikit
- 10. Ingatan yang brurk dan daya konsentrasi menurun

- 11. Kecurigaan dan kecemburuan tanpa sebab yang jelas
- 12.Keyakinan akan perasan lebih rendah diri dari orang lain dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri
- 13.Kesadaran pribadi atau mawas diri yang terlalu berlebih-lebihan
- 14. Keraguan dan ketidak mampuan untuk mengambil keputusan
- 15.Minat yang mengerikan, misalnya kegemaran membaca berita atau cerita-cerita tentang pembunuhan sadis
- 16.Keyakinan akan ketidak mampuan sosial
- 17.Perasaan merasa dijahui atau tidak punya siapa-siapa dan tidak dipunyai siapa-siapa (terbuang dari pergaulan masyarakat)
- 18.Hilangnya minat pada kejadian-kejadian setempat, juga pada hubungan sosial dan keluarga
- 19.Ketidak senangan yang terus menerus pada bidang pekerjaannya (merasa selalu tidak cocok dengan profesinya)
- 20. Hilangnya minat terhadap lawan jenis (libidonya turun)
- 21.Sering mengalami insomnia
- 22. Sering bermimpi, terutama mimpi yang menakutkan

- 23.Sikap menarik diri dan mengasingkan diri dari kehidupan dan pergaulan
- 24.Hilangnya ambisi dan semangat hidup
- 25.Perasaan yang tidak realistis (penuh khayalan) dan suka berfantasai

Dari segi fisik :

- 1. Rasa pusing yang terus menerus
- 2. Vertigo, khususnya bila berada ditempat ketinggian
- 3. Tidak merasa beristirahat walaupun sudah tidur lama
- 4. Kontraksi otot-otot dan sakit tenggorokan
- Jantung berdebar-debar atau detak jantung yang tidak beraturan
- 6. Sesak nafas atau sulit bernafas
- 7. Ketidak mampuan penerimaan syaraf, daya tangkap menurun
- 8. Nafsu makan hilang dan berat badan menurun
- 9. Siklus menstrusasi yang tidak teratur
- 10.Rasa sakit, penderitaan-penderitaan lain dari sakit fisik (Arcole Margatan, 1995:240-241).

C. STRES SEBAGAI MASALAH BPA

Berdasarkan pada beberapa pengertian dan uraian yang telah lewat maka dapat dikatakan bahwa stres adalah suatu kondisi ketegangan fisik maupun psikologis disebabkan oleh adanya oersepsi ketakutan dan kecemasan sejenis frustasi, peristiwa ini biasanya disertai perasaan was-was, khawatir dan cemas.

Adapun stres dalam hal ini adalah kondisi psikologis yang dialami oleh seseorang dalam bentuk sedih, cemas serta putus asa yang mendalam sedih karena orang yang dicintai dan disayangi dan yang dianggap mengerti dan tahu perasaannya telah meninggalkan dirinya. Cemas apabila masyarakat sekitar mengetahui apa yang ia perbuat bersama kakak kandungnya. Putus asa atas masa depan dirinya yang sudah tidak gadis lagi. Perasaan-perasaan tersebut ditandai dengan selalu menyendiri, menangis dan merenungi bagaimana nasib dirinya dan masa depannya yang suram, sulit tidur karena selalu dihantui dengan perbuatan yang telah dilakukan bersama kakak kandungnya, Selalu mengurung diri di rumah dam enggan membantu ibunya baik disawah atau mengurus rumah dan mudah marah.

Kemudian apakah sikap atau perbuatan yang seperti tersebut diatas merupakan masalah bimbingan dan penyuluh an agama ?

Untuk dapat menjawab permasalahan tersebut, dalam pembahasan sebelumnya telah dijelaskan bahwa : Bimbir in dan Penyuluhan Agama adalah merupakan proses pemberian bantuan oleh seseorang kepada individu atau kelompok yang mengalami kesulitan jasmaniah dan rohaniah, agar orang terebut mampu mengatasi masalahnya yang dihadapi dengan kekuatan iman dan taqwanya kepada Tuhan-Nya, sehingga mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Maka ruang lingkup Bimbingan dan Penyuluhan Agama mencakup masyarakat luas yang mengalami kesulitan-kesulitan dalam hidupnya, baik dia merupakan pribadi maupun sebagai anggota masyarakat, tanpa pandang jenis kelamin maupun usia.

Adapun masalah-masalah yang ditangani oleh Bimbingan dan Penyuluhan Agama adalah :

- 1. Masalah yang berkaitan dengan jasmaniah, meliputi :
 - a. Masalah kesehatan
 - b. Masalah kurang sehat/jasmani
- 2. Masalah yang berkaitan dengan psikologis
 - a. Masalah intelegensi
 - b. Masalah bakat
 - c. Masalah emosi
- 3. Masalah keluarga
 - a. Masalah keteladanan orang tua
 - b. Masalah hubungan orang tua anak
 - c. Masalah pendidikan orang tua terhadap anak
 - d. Masalah keadaan ekonomi keluarga

- e. Masalah suasana tempat tinggal
- 4. Masalah lingkungan meliputi :
 - a. Masalah lingkungan fisik
 - b. Masalah lingkungan kerja
 - c. Masalah lingkungan pekerjaan dsb.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, jelaslah bahwa secara teoritis stres merupakan bagian dari masalah psikologis. Sedangkan masalah psikologis merupakan bidang garapan dari Bimbingan dan Penyuluhan Agama. Jadi jelas bahwa secara teoritis stres merupakan masalah BPA. Dimana stres dalam hal ini adalah suatu ketegangan psikologis yang disebabkan karena terganggu emosionalnya secara berkepanjangan sehingga timbul perasaan sedih, serta putus asa yang ditandai dengan selalu cemas menyendiri, manangis dan merenungi bagaimana dirinya dan masa depannya yang suram. Sulit tidur karena selalu dihantui dengan perbuatan yang telah dilakukan bersama kakak kandungnya, selalu mengurung diri di rumah dan enggan membantu ibunya di sawah atau mengurus rumah dan mudah marah. Kondisi seperti itu perlu diatasi, sebab kalau tidak, maka lambat laun akan timbul masalah (gangguan) yang lebih parah lagi.

Keberadaan masalah yang ada pada diri klien perlu diberikan adanya Bimbingan dan Penyuluhan Agama, agar klien dapat terbebas dari masalahnya se ingga dapat hidup dengan tenang dan tentram.

D. STRES DALAM KONSEP AGAMA

Menurut pandangan Islam, manusia mempunyai potensi positif dan negatif. Potensi positif yang ada pada manusia sebagai khalifah Allah di muka bumi, manusia mempunyai kedudukan yang mulia serta manusia adalah makhlukyang terbentuk dengan sebaik-baiknya. Sedangkan potensi negatif pada manusia antara lain mempunyai potensi yang lemah. Dan oleh karena itu maka manusia sering merasa tidak mampu baik dari segi fisik maupun psikis, dan juga manusia mempunyai kecenderungan untuk tergesa-gesa baik dalam pemahaman, sikap maupun tindakan serta mempunyai kecenderungan berkeluh kesah lagi kikir. (Imam Sayuti, Sjahudi Sirodj, Rr. Suhartini, 1996:5-7).

Dengan adanya potensi dan kemampuan manusia itu sangat terkait dengan tujuan penciptaan manusia yaitu menyembah kepada Allah. Sedangkan dalam surat Al - Ahzab ayat 72 yang berbunyi :

Sesungguhnya Kami telah mengemukakan amanat kepada langit, bumi dan gunung-gunung, maka semuanya enggan untuk memikul amanat itu dan mereka khawatir akan menghianatinya, dan dipikullah amanat itu oleh manusia. Sesungguhnya manusia itu amat zalim dan amat bodoh. (DEPAG RI, 1983:680).

Ayat di atas memberi gambaran tentang sifat manusia yakni dengan adanya kecenderungan untuk menyimpang. Dalam hal ini juga sesuai dengan surat Thaha ayat 120 :

Kemudian Syaitan membisikkan pikiran jahat kepadanya, dengan berkata :"Hai Adam, maukah saya tunjukkan kepada kamu pohon khuldi dan kerajaan yang tidak akan binasa? (DEPAG, RI, 1983:490).

Penyebutan Adam dalam ayat diatas mewakili manusia, sedangkan syaitan dalam konteks ini sebagai lambang kenikmatan dunia yang diinginkan óleh setiap umat manusia. Dalam kasus ini, syaitan membisikkan kepada manusia yaitu kekekalan dan kekuasaan yang tiada batas.

Secara psikologis kedua janji yang dibisikkan Syaitan itu mempengaruhi pikiran sehingga ia lupa terhadap keterbatasan potensi dan kesanggupannya sendiri akibatnya ia gagal mencapai keinginannya, akhirnya ia (manusia) itu bermasalah. Sebenarnya keterbatasan manusia itu sudah ditunjukkan oleh Allah swt dalam surat An-Nisa ayat 28:

بُرِنَدُ اللهُ أَنْ يُحُفِّفُ عَنْكُرُ * وَخُلِقُ الْإِنْسَانُ صَعِيفًا (النساء: ٢٨)

Allah hendak memberikan keringanan kepadamu, dan manusia dijadikan bersifat lemah. (DEPAG RI, 1983:122).

Dalam hidupnya manusia tidak akan lepas dari cobaan, sehingga apabila manusia tidak dapat menerima ujian dan cobaan dengan hati sabar maka manusia selalu diliputi perasaan cemas, sedih, takut, putus asa dan lain sebagainya. Dan apabila hal ini dibiarkan akan mengarah pada gangguan-gangguan jiwa atau stres. Adapun ditinjau dari segi agama, maka timbullah stres pada seseorang disebabkan oleh ketidakadaan pergantungan spiritual dalam kehidupan seseorang. Hal ini sesuai dengan firman Allah surat Thaha ayat 124 :

Dan barang siapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit, dan

Kami akan menghimpunkannya pada hari kiamat dalam keadaan buta. (DEPAG RI, 1983:491).

Dari ayat di atas jelaslah orang yang menderita stres karena mereka meninggalkan Allah dalam hatinya, atau dengan kata lain mereka kehilangan ketergantungan kepada Allah dalam hidupnya.

E. MASA REMAJA DAN KEBUTUHAN-KEBUTUHAN DASAR YANG DIPER-LUKAN

Dalam perkembangan kepribadian seseorang remaja mempunyai arti khusus, walau masa remaja mempunyai tempat yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangannya. Secara jelas masa anakdapat dibedakan dari masa dewasa dan masa tua. Seorang anak masih belum selesai perkembangannya; orang dewasa dapat dianggap sudah berkembang penuh, ia sudah sepenuhnya menguasai fungsi-fungsi fisik dan psikisnya; pada masa tua pada umumnya terjadi kemunduran terutama dalam fungsi-fungsi fisiknya.

Remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Ia tidak termasuk golongan anak, tetapi tidak pula termasuk golongan dewasa atau golongan tua. Seseorang anak masih belum selesai perkembangannya; orang dewasa dianggap sudah berkembang penuh, ia sudah sepenuhnya menguasai fungsi-fungsi fisk dan psikisnya; pada masa tua pada umumnya terjadi kemunduran terutama dalam fungsi-fungsi fisiknya.

Remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas, ia tidak termasuk golongan anak, tetapi tidak pula termasuk golongan dewasa atau golongan tua. Remaja ada diantara anak dan orang dewasa. Menurut F.J. Monks, A.M.P. Knoers dan Siti Rahayu Haditono memberikan batas an usia remaja adalah masa diantara 12-21 tahun dengan perincian 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun masa remaja akhir. (F.J. Monks, A.M.P. Knoers dan Siti Rahayu Haditono, 1992:255).

Dan menurut Prof. Dr. Singgih D. Gunarsa dan Dra. Ny. Y. Singgih D. Gunarsadalam bukunya yang berjudul Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, mengatakan bahwa

"Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yakni antara 12 sampai 21 tahun. (Singgih D. Gunarsa, 1995: 203).

Dengan demikian dapat kita simpulkan bahwa masa remaja adalah masa peralihan antara masa anak dengan masa dewasa yakni antara umur 12 sampai 21 tahun.

Persiapan masa remaja untuk memasuki masa dewasa meliputi perubahan-perubahan fisik, perubahan hubungan sosial, bertambahnya kemampuan dan ketrampilan, penbentukan identitas tercakup dalam jangka waktu kira-kira 9 tahun.

Bila remaja dalam masa peralihan diamati dengan seksama, akan diperoleh berbagai catatan khas sebagai berikut:

- Mula-mula terlihat timbulnya perubahan jasmani, perubahan fisik yang demikian pesatnya dan jelas berbeda dibandingkan dengan masa sebelumnya.
- Perkembangan inteleknya lebih mengarah kepemikiran tentang dirinya.
- Perubahan-perubahan dalam hubungan antara orang tua dan anak, dan orang lain dalam lingkungan dekatnya.
- Timbulnya perubahan dalam perilaku, pengamalan dan kebutuhan seksual.
- Perubahan dalam harapan dan tuntutan orang terhadap remaja.
- 6. Banyaknya perubahan dalam waktu yang singkat menimbulkan masalah dalam penyesuaian dan usaha memadukannya. (Singgih D.Gunarsa dan Y. Singgih D.Gunarsa,1995 204:205).

Stanley Hall mengemukakan bahwa perkembangan psikis banyak dipengaruhi faktor-faktor fisiologis. Faktor-faktor fisiologis ini ditentukan oleh genetika, disamping proses pematangan yang mengarahkan pertumbuhan dan perkembangan. Sebaliknya ia juga mengemukakan bahwa masa remaja merupakan masa penuh gejolak, emosi dan ketidak seimbangan yang tercakup dalam "strom" dan

"stres". Dengan demikian remaja mudah terkena pengaruh oleh lingkungan. Remaja diombang-ambingkan oleh munculnya :

- 1. Kekecewaan dan penderitaan.
- Meningkatnya konflik, pertentangan-pertentangan dan krisis penyesuaian.
- 3. Impian dan khayalan.
- 4. Pacaran dan percintaan.
- Keterasingan dari kehidupan dewasa dan norma kebudayaan.

(Singgih D.Gunarsa dan Y. Singgih D.Gunarsa, 1995: 205)

A. bandura berpendapat bahwa masa remaja menjadi suatu masa pertentangan dan "pemberontakan" karena terlalu menitik beratkan ungkapan-ungkapan bebas dan ringan dari ketidakpatuhan seperti model gunting rambut dan pakaian nyentrik. Bacaan, film dan penerangan masa lainnya sering menggambarkan para remaja sebagai kelompok yang tidak bertanggung jawab, memberontak, melawan dan perilaku mereka dinilai secara umum kemungkinan berakibat sensasional. Sikap dan pandangan yang negatif terhadap remaja tidak menunjang "pemunculan" sifat-sifat lebih baik, lebih dewasa dalam masa peralihan ini.

(Singgih D.Gunarsa dan Y.Singgih D.Gunarsa, 1995: 205-206)

Menyadari banyaknya tuntutan dan harapan lingkungan terhadap remaja, E.Spranger mengemukakan bahwa pada masa ini remaja sangat memerlukan pengertian dari orang lain. Bantuan dapat diberikan melalui pemahaman tentang diri remaja. (Singgih D.Gunarsa dan Y.Singgih D.Gunarsa, 1995:206).

Dalam bukunya <u>"Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja</u>, Prof.Dr.Singgih D.Gunarsa dan Dra.Ny.Y.Singgih D.Gunarsa menyebutkan beberapa ciri khas remaja antara lain:

- Kecanggungan dalam pergaulan dan kekakuan dalam gerakan sebagai akibat dari perkembangan fisik, menyebabkan timbulnya perasaan rendah diri.
- Ketidakseimbangan secara keseluruhan terutama keadaan emosional yang labil.
- Perombakan pandangan dan petunjuk hidup yang telah diperoleh pada masa sebelumnya, meninggalkan perasaan kosong pada diri remaja.
- 4. Sikap menetang dan menantang orang tua maupun orang dewasa lainnya merupakan ciri yang mewujudkan keinginan remaja untuk merenggangkan ikatannya dengan orang tua.
- Pertentangan di dalam dirinya sering menjadi pangkal sebab pertentangan-pertentangan dengan orang tua dan anggota keluarga lainnya.
- Kegelisahan, keadaan tidak tenang menguasai diri remaja.

- Eksperimentasi, atau keinginan besar yang mendorong remaja mencoba dan melakukan segala kegiatan dan perbuatan orang dewasa.
- Eksplorasi, keinginan untuk menjelajahi lingkungan alam sekitar sering disalurkan melalui penjelajahan alam.
- Banyaknya fantasi, khayalan dan bualan, merupakan ciri khas remaja.
- 10. Kecenderungan membentuk kelompok dan kecenderungan kegiatan berkelompok. (Singgih D. Gunarsa dan Y. Singgih D. Gunarsa, 1995: 218-221).

Adapun kebutuhan-kebutuhan dasar yang diperlukan remaja menurut Siti Meichati M.A dalam bukunya yang berjudul <u>Kesehatan Mental</u>, dapat diurutkan sebagai berikut:

1. Kebutuhan dalam pendidikan dan penyesuaian diri Pada jaman primitif pendidikan dilakukan oleh orang tua sendiri kepada anak-anaknya sejak kanak-kanak, sehingga pada waktu usia dewasa telah tiba, persoalan pendidikan sudah selesai. Lain halnya dengan remaja pada masa sekarang, usia tidak membatasi kedewasaan sehingga banyak syarat diperlukan agar dapat benarbenar mandiri. Salah satu diantaranya yaitu pendidikan yang makin lengkap.

2. Kebutuhan Sosial Remaja

Remaja ingin lebih banyak berkecimpung dalam lingkung an sosialnya yang semakin meluas baginya, juga nilai sosial keluarganya mulai ia sadari. Ia ingin turut serta mengisi kehidupan sosial dalam keluarganya melalui perbuatan-perbuatan yang dapat dilakukan.

- 3. Kebutuhan Dalam Hubungan Dengan Perkembangan Jasmani Perkembangan remaja menunjukkan kepesatan di dalam jasmaninya, perubahan-perubahan jasmaniah ini sangat berpengaruh kepada perkembangan jiwanya dan turut membentuk pribadinya kemudian. Pada masa ini perkembangan jasmaninya sangat dipengaruhi oleh bekerjanya kelenjar-kelenjar kelamin sehingga tanda-tanda kedewasaan sekunder mulai merubah ujud kanak-kanak keujud orang dewasa. Oleh keadaan ini, sering remaja menjadi agak terganggu keseimbangannya, ia belum biasa merasakan perubahan-perubahan itu. Bimbingan pihak orang tua dan pendidik sangat bermanfaat agar tidak ada hal-hal yang mengecewakan kemudian.
- 4. Kebutuhan dalam hubungan dengan perjuangan mental Disamping hal-hal yang nampak dari luar, masih pula dijumpai kebutuhan remaja untuk memasakkan pandangan hidupnya. Ia merasakan kepentingan untuk mempunyai suatu pandangan yang dianut sebagai salah satu tanda kedewasaannya. Walaupun kepentingan itu mendesak

namun remaja tidak segera dapat mengambil sikap untuk meyakini sesuatu.

5. kebutuhan dalam hubungan dengan perkembangan emosi

Dasar perkembangan emosi ialah pada bekerjanya kelenjar-kelenjar. Kelenjar kelamin sangat mempengaruhi perkembangan emosi yang nampak sekali didalam sikapnya. beberapa perubahan yang langsung mempengaruhi sikapnya ialah bentuk tubuhnya, namun suara pada pemuda yang belum mencapai imbangannya. Selain itu ada beberapa kelenjar mempengaruhi emosi untuk lekas tersinggung perasaannya, mengganggu suasana hati. keadaan jiwa remaja digambarkan oleh ahli ilmu jiwa sebagai badai awan hitam yang tidak bercahaya. Ia mudah diombang-ambingkan oleh suasana hatinya. (Siti Meichati,1983:50-56).

Perubahan-perubahan fisik pada remaja disebabkan karena bekerjanya kelenjar-kelenjar endokrin tertentu secara lebih giat. Kelenjar-kelenjar endokrin tersebut selanjutnya merangsang pertumbuhan tubuh remaja termasuk didalamnya adalah lapangan seksual. beberapa penyimpangan tindakan seksual dari harapan semula dapat mengakibatkan problematik psikologis yang tidak kecil artinya bagi kehidupan remaja dikelak kemudian hari termasuk problem rumah tangganya. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan remaja dalam melakukan tindakan seksual banyak ditentukan faktor-faktor

tindakan seksual banyak ditentukan faktor-faktor lingkungan. dengan demikian betapa pentingnya lingkungan memberikan pengarahan yang cukup kepada remaja. Adapun hal-hal yang bisa disarankan adalah:

- 1. Hendaknya orang tua lebih bersifat terbuka dalam mebicarakan masalah-masalah seksual pada anaknya, tentunya dengan mengingat taraf perkembangan anak disesuaikan dengan pengertian-pengertian yang mungkin diberikan. Usaḥa-usaha untuk menutupi masalah seksual dihadapan anak tidak akan menyelesaikan masalah yang dihadapi, bahkan akan mempersepit persepsi anak untuk melakukan tindakantindakan coba salah yang bisa berakibat fatal baginya.
- 2. Perlunya dilakukan usaha untuk mengalihkan kegiatan dari yang non produktif ke hal-hal yang produktif. Yang non produktif misalnya melamun, yang produktif misalnya' olah raga, kegiatan seni dan lain-lain.
- 3. Pengawasan yang sewajarnya perlu dilakukan oleh pendidik. Pengawasan yang terlalu ketat bisa menyebabkan anak mencari pelarian di luar rumah, sementara yang over-permissive menyebabkan anak memiliki sangat banyak untuk melakukan hal-hal diluar batas perkembangan usianya.

bisa lebih membantu menghadapi masalah yang timbul.

5. Membina hubungan baik antara anak dan orang tua sehingga menghilangkan kecanggungan untuk membicarakan berbagai masalah yang timbul. (Singgih D.Gunarsa dan Y Singgih D.Gunarsa,1995:234-235).

Sedangkan yang dimaksud remaja dalam skripsi ini adalah salah satu pelaku "inses" yang bernama adik As (nama samaran) dan berumur 21 tahun.

F. INSES SALAH SATU PENYEBAB TIMBULNYA STRES PADA REMAJA

Menurut Prof.Dr.dr.Koentjoro Soehadi (63), Kepala Laboratorium Biomedik/Andrologi FK Unair mengatakan bahwa:

Inses adalah perkawinan langsung antara bapak dan anak kandung atau ibu dan anak kandung dan perkawinan antara saudara kandung. (Liberty, 1996:62).

Dalam Kamus Lengkap Psikologi karangan C.P. Chaplin mengatakan :

Incest (inses,perzinahan); relasi seksual diantara pribadi-pribadi dari jenis kelamin yang berlawanan yang berkaitan dekat sekali lewat ikatan darah. (C.P.Chaplin,1993:241-242).

Dalam kamus lain yaitu **Kamus Psikologi** karangan Dr. Kartini Kartono dan Dali Gulo, mengatakan bahwa inses adalah:

1. Hubungan seksual antara laki-laki dengan perempuan

yang secara sosial sangat dicela, karena adanya hubungan keluarga diantara pelakunya.

2. Hubungan-hubungan seks diantara keluarga dekat yang dilarang dalam hubungan perkawinan; yang paling sering terjadi ialah antara anak perempuan dengan ayahnya atau antara saudara kandung laki-laki dengan saudara perempuan. (Kartini Kartono dan Dali Gulo, 1987:220-221).

Sedangkan devinisi *inses* menurut Dr. Kartini
Kartono dalam bukunya yang berjudul <u>Psikologi Abnormal</u>
dan Abnormalitas Seksual, mengatakan :

Inses adalah hubungan seks di antara pria dan wanita didalam atau diluar ikatan perkawinan, dimana mereka terkait dalam hubungan kekerabatan/keturunan yang dekat sekali. (Kartini Kartono, 1989:255).

Inses banyak terjadi dikalangan rakyat dari tingkat sosial ekonomis yang sangat rendah dan pada orang-orang keturunan darah campuran (mixed blood). Juga banyak dijumpai pada kalangan bangsawan untuk menjamin kelang-sungan "darah biru/kebangsawanannya", dan untuk menjaga agar warisan tak keluar dari kerajaan. Misalnya Cleopatra yang menikah dengan adik kandungnya sendiri. Bangsawan kuno romawi juga banyak yang mengawini saudara kan dungnya sendiri.

Selain tujuan harta dan kemurnian darah, ada juga yang untuk mendapat sugesti kekuatan bathin. Pria suku pemburu hipopotamus di Afrika Tengah yang pekerjaannya memburu binatang hipopotamus, selalu melakukan hubungan badan dengan anak perempuannya menjelang saat mereka

berburu. Dalam masyarakat ini ada kepercayaan bahwa untuk menundukkan hipopotamus, pemburu harus menundukkan pergolakkan batinnya sendiri dengan "menundukkan" anak perempuannya.

Weiberg (1955) seorang seksolog dari Amerika Serikat pernah mengadakan penelitian dalam suatu masyarakat kuno Amerika Serikat. Weiberg menemukan adanya kepercayaan bahwa penderita penyakit kelamin yang kronis harus berhubungan badan dengan anak perempuannya yang sedang menanjak remaja. Kesucian anak tersebut dianggap dapat menyembuhkan dirinya dari penyakit kelamin. (Naek L Tobing, 1994:89).

Itu adalah beberapa contoh inses atau perkawinan dalam keluarga dekat yang diizinkan dalam suatu masyarakat zaman dahulu. Sedangkan dalam masyarakat modern, perkawinan sejenis itu dilarang atau dikecam, bahkan dihukum. Masyarakat modern sangat mengharamkan perkawin an antar saudara. terutama perkawinan antar keluarga inti, yakni antar ayah dan anak perempuannya, ibu dengan anak lelakinya dan antar saudara kandung, tak ada seorangpun yang mampu tetap tinggal dilingkungannya kalau sudah ketahuan melakukan hubungan intim dengan adik atau kakak kandung sendiri. Begitu kerasnya hukuman, hingga mereka mengasingkan diri dari masyarakat lingkungannya.

Dalam beberapa budaya dan bangsa lain, larangan itu meluas dengan berbagai aturan yang berbeda. Ada

budaya yang melarang perkawinan antar paman, bibi dan kemenakannya, budaya lain melarang perkawinan antar saudara sepupu dekat. khususnya antar anak dari saudara sepupu dari pihak ibu malah diperbolehkan.

Dalam Kitab Hukum Perdata Indonesia, tertera larangan perkawinan antar sedarah menurut garis vertikal seperti antar kakek, nenek dengan cucu, orang tua dengan anak, termasuk anak tiri dan anak angkat. Sementara perkawinan antar paman atau bibi dengan kemenakannya tak jelas dilarang atau diperbolehkan. (Namek L Tobing, 1994:90).

Dipandang dari segi ilmu kedokteran jiwa, inses adalah cerminan dari kelainan atau penyimpangan psikoseksual. Pelaku umumnya mengidap semacam gangguan kejiwaan dengan ciri ketidak mampuan memandang realitas, kata Prof.H.DadangHawari, Guru Besar FKUI dan Ketua Ikatan Dokter Jiwa Indonesia (IDAJI). "Dalam Psikiatri, terganggunya daya menilai realitas, atau reality testing ability seseorang menjadi tolak ukur adanya gangguan kejiwaan. (Kartini,1994:43).

Inses disebut pula sebagai peristiwa "penodaan darah". Penderita kelainan ini tidak peduli lagi apakah orang yang digaulinya itu anak atau saudara kandungnya. Pada perasaannya segala tindakannya benar belaka. Pada awalnya pelaku inses bertindak tanpa rencana. Artinya,

begitu nafsu biologisnya muncul ia kehilangan kendali.

Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya inses antara lain Oedipus Complex. tetapi yang lebih berperan adalah masalah peluang.

Oedipus Complex menurut C.P. Chaplin dalam Kamus Lengkap Psikologi adalah :

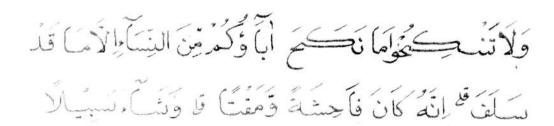
Oedipus Complex (Komplek Oedipus, Kompleks Edipus). (Psikoanalisa) hasrat yang ditekan pada anakanak untuk melakukan hubungan seksual dengan orang tuanya berlainan jenis kelamin. (C.P.Chaplin 1993:338).

Adapun dalam Kamus Psikologi menurut Kartini Kartono dan Dali Gulo mengatakan bahwa berdasarkan teori Freud, Oedipus Complex adalah hasrat seorang anak lelaki untuk memiliki secara seksual dengan ibunya serta merasa iri terhadap bapaknya. Biasanya keinginan ini timbul pada masa phalic stage (antara umur tiga sampai dengan lima tahun) dan ditekan setelah melalui masa itu. Bentuk Oedipus Complex bagi wanita disebut electra Complex. (Kartino Kartono dan Dali'Gulo, 1987:318).

Dalam kehidupan sehari-hari kita sering melihat anak yang sudah akil balig tidur sekamar bahkan seranjang dengan saudaranya yang berlainan jenis. Atau orang tua dan anak-anaknya mandi atau tidur bersama dengan dalih kehangatan dan keintiman keluarga. "Peluang seperti ini mempercepat proses pendewasaan anak dan acap memicu tindakan tidak senonoh yang pada akhirnya barkibat inses. (Kartini, 1994:43).

Seperti halnya kasus yang terjadi pada adik As, karena ancaman kakak kandungnya yang sering melihat film-film porno dan tidak bisa mengendalikan nafsu seksualnya maka adik satu-satunya yang telah remaja-pun menjadi korbannya. Sebagaimana remaja pada umumnya yang penuh gejolak, emosi dan ketidak seimbangan sehingga sering diombang-ambingkan oleh munculnya kekecewaan dan penderitaan, khayalan, impian, pacaran dan percintaan, maka dengan mudah adik As masuk dalam pengaruh kakak kandung satu-satunya.

Sementara itu pelaku *inses* umumnya dikejar perasaan berdosa karena selain melanggar larangan adat dan hukum. Agama jelas melarang perbuatan semacam itu, berdasarkan firman Allah dalam Al-Qur'an surat An-Nisa' 22-23 yang berbunyi:



فَخُرْمَتَ عَلَيْكُمْ أَمَّا الْآَخُ وَكَبْتُ أَلاَئُمْ وَكَبْتُكُمْ وَاخُوْتَكُمْ وَاخُوْتَكُمْ وَكَبْتُكُمْ الْمِيْ وَكَبْتُكُمْ الْمِيْ وَكَبْتُكُمْ الْمِيْ الْمُحْتَكُمْ وَكَبْرَابُكُمْ الْمِيْ الْمُحْتَكُمْ وَكَبْرَابُكُمْ الْمِيْ وَفَى وَكَنْ الْمُحْتَكُمْ الْمِيْ وَكَنْ الْمُحْتَكُمُ الْمِيْ وَوَكَلَابُكُمْ الْمِنْ الْمُحْتَكُمُ وَكَنْ الْمُحْتَكُمُ الْمِيْ وَكَلَابُكُمْ اللّهِ اللّهُ الللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّهُ اللّ

Dan janganlah kamu kawini wanita-wanita yang telah dikawini oleh ayahmu, kecuali pada masa yang telah lampau. Sesungguhnya perbuatan itu amat keji dan dibenci Allah dan seburuk-buruk jalan (yang ditempuh) Diharamkan atas kami (mengawini) ibi-ibumu; anakanakmu perempuan; saudara-saudaramu yang perempuan; saudara-saudara bapakmu yangperempuan; saudarasaudara ibumu yang perempuan; anak-anak perempuan dari saudarmu yang laki-laki; anak-anak perempuan dari saudara-saudaramu yang perempuan; ibu-ibumu yang menyusuhkan kamu; saudara perempuan sepesusuan; ibuibu isterimu (mertua); anak-anak isterimu yang dalam pemeliharaanmu dari istri yang telah kamu campuri, tetapi jika kamu belum campur dengan istrimu itu (dan sudah kamu ceraikan), maka tidak berdosa kamu mengawininya; (dan diharamkan bagimu) isteri-isteri anak kandungmu (menantu); dan menghimpun (dalam perkawinan) dua perempuan yang bersaudara, kecuali yang telah terjadi pada masa lampau; sesungguhnya Allah Maha Pengampun Lagi Maha Penyayang. (Depag RI, 1983:120).

Yang maksudnya bahwa perempuan yang tidak boleh dikawin oleh orang islam ada empat belas macam, yaitu :

1. Bekas isteri bapaknya

- 2. Ibunya yang melahirkan dia
- 3. Anaknya sendiri
- 4. Saudaranya sendiri
- 5. Saudara bapaknya
- 6. Saudara ibunya
- 7. Anak dari saudara laki-laki
- 8. Anak dari saudara perempuan
- 9. Perempuan yang pernah meyusui dia
- 10.Saudara sesusu
- 11. Ibu isterinya (mertua)
- 12. Anak tirinya yang ibunya sudah dicampuri olehnya
- 13. Isteri anaknya sendiri
- 14. Saudara, isterinya jika dia (isterinya) masih hidup.

Dan apabila tindakan-tindakan itu dilakukan terus menerus maka akan mengalami gangguan jiwa yang tidak hanya menimpa pada pelakunya saja tetapi juga orang tua pelaku dan anak-anak yang dilahirkan secara inses dapat mengalami trauma akibat merasa dirinya lahir dari hubung an inses. Disamping itu pelaku inses akan mengalami dampak psikososial berupa pelanggaran norma-norma yang berlaku.

Selain larangan adat, hukum dan agama, masih ada lagi aturan lain yang tak kalah seriusnya yakni aturan medis. Menurut penelitian para ahli, perkawinan antar saudara cukup mengkhawatirkan L.H. Morten (1877) meneliti sejumlah besar pasangan perkawinan antar saudara

kandung. Ia mendapatkan bahwa dari 100% hasil perkawinan antar saudara kandung akan menghasilkan 25% anak-anak yang lemah atau cacat, 25% lainnya istimewa, artinya lebih dari keadaan orang tuanya dan 50% sisanya lahir dan tumbuh biasa-biasa sama seperti kondisi orang tuanya. (Naek L Tobing, 1994:90).

Sedangkan di Indonesia, menurut Dr.dr. Wahyuning Ramelan bahwa "Secara teoritis 50% hasil perkawinan sedarah menghasilkan anak normal, 25% mengidap penyakit resesif dalam bentuk cacat berat yang langsung nampak atau akan nampak dalam fungsi organ tubuh dan 25% memiliki gen seperti orang tuanya. (Kartini, 1994:42).

Dalam perkawinan inses yang dikhawatirkan bila keduanya mempunyai sifat resesif, suatu sifat yang tidak nampak atau tidak dominan. Jika keduanya mempunyai sifat resesif yang sama lalu menyatu, maka akan menimbulkan masalah. Misalnya anak akan menderita buta warna, albino (bule) atau menderita metabolik tertentu seperti himofili (kelainan darah) dan lainnya, karena keturunannya menjadi kelompok homosigot. Sementara yang mempunyai sifat dominan seperti kencing manis (diabetes mellitus), maka akan menurunkan anak dengan kencing manis semakin berat. (Liberty, 1996:62).

Pada dasarnya setiap orang memiliki sepasang gen yang masing-masing menurun dari ayah dan ibunya. Namun penyebab resesif itu sangat tergantung pada frekuensi gen terhadap penyakit tersebut. Bila frekuensinya besar, penyakit resesif itupun akan lebih sering muncul.

Selain itu, perkawinan sedarah dapat menghasilkan penyakit fisik seperti kepala lebih besar dari ukuran normal,
mental terbelakang atau mengalami gangguan fungsi dalam
tubuh seperti jantung, ginjal atau paru-paru. Yang
penyakit tersebut belum dapat diatasi dengan sempurma.
"Sampai saat ini usaha yang dilakukan hanya sebatas
tindakan mengurangi keluhan atau menghambat progresifitas penyakit", lanjut Wahyuning Ramelan. (Kartini,
1994:42).

Dengan demikian jelas inses, baik itu diawali dengan ancaman atau dilakukan karena suka sama suka akan membawa dampak negatif yang tidak ringan pada pelakunya, meskipun pelaku tersebut belum sampai mengandung atau melahirkan anak hasil inses. Seperti yang dialami adik As remaja yang berumur 21 tahun di Desa Ambeng-Ambeng Watangrejo Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik adalah salah satu pelaku inses yang relasi seksualnya atau kakak kandungnya telah meninggalkan ia selama-lamanya.

G. BPA DALAM MENGATASI STRES

Sebagaimana kita ketahui dalam arti manusia terdapat aspek positif, dalam artian kekuatan, potensi sebagai bekal untuk mengatasi dan mengembangkan kehidupan. Disamping itu juga terdapat potensi negatif dalam artian keterbatasan dan kelemahan, sebagai realita pada diri yang harus dipahami agar tidak menjadi hambatan dalam hidupnya adapun salah satu aspek positif itu ialah dilengkapi manusia dengan kemampuan berfikir, sehingga dengan daya pikirnya manusia mampu mengembangkan dan berusaha mengatasi masalah yang dihadapi.

Sedangkan salah satu aspek negatif dalam diri manusia adalah tidak mampu untuk menyelesaikan masalahnya, sehingga mempunyai problem yang menjadi beban dalam jiwanya.

Zakiyah Daradjat mengatakan "tidak selamanya manusia itu mampu menghadapi kesukaran yang menimpa dirinya dan tidak selamanya pula orang berhasil mencapai tujuannya dengan usaha yang terencana, teratur dan telah diperhitungkan sebelumnya. (Zakiah Daradjat, 1982:11).

Dengan demikian untuk menyelesaikan problem yang menjadi beban jiwanya tersebut harus meminta bantuan orang lain, sebab jiwa tersebut bila tidak secepatnya diatasi lambat laun akan timbul masalah (gangguan) yang lebih parah lagi.

Adapun salah satu cara penyelesaian masalah adalah agama, menurut ilmuwan H. Clinebell (1980) dalam penelitiannya yang berjudul The Role of Religion in the Prevention and Treatment of Addiction dan CO Kendler

(1997), dan kawan-kawan dalam Religion, Psychopathology, and Substance Use and Abuse menyatakan antara lain bahwa setiap orang, apakah ia seorang yang beragama atau sekuler sekalipun mempunyai kebutuhan dasar yang sifatnya kerohanian (basic spiritual needs). Setiap orang membutuhkan rasa aman, tentram, terlindung, bebas dari stres, cemas, depresi dan sejenisnya. Bagi mereka yang beragama (yang menghayati dan mengamalkan), kebutuhan rohani ini dapat diperoleh lewat p[enghayatan dan pengamalan agamanya; namun bagi mereka yang sekuler menempuh lewat penyalah gunaan NAZA (Narkotika, Alkohol dan Zat Adiktif lainnya), yang pada gilirannya dapat menimbulkan dampak negatif pada dirinya, keluarga dan masyarakat. (Dadang Hawari, 1997:3-4).

Menurut Zakiah Daradjat dalam bukunya Peranan Agama dalam Kesehatan Mental mengatakan bahwa agama mempunyai pengaruh yang sangat kuat dalam kehidupan manusia, karena agama berfungsi:

- a. memberikan bimbingan dalam hidup
- b. menolong dalam kesukaran
- c. Agama menentramkan jiwa (Zakiyah Daradjat, 1982:56).

Selain itu Zakiah juga mengatakan : Tidak sedikit ditemui orang yang kebingungan dalam hidupnya selama ia masih belum beragama, tetapi setelah mengenal agama dan

mengamalkannya maka terdapat ketenangan dan kesejahteraan bathin dalam dirinya. (Zakiah Daradjat, 1982:61).

Hal ini juga selaras dengan firman Allah Surat Ar-Ra'ad ayat 28 :

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah, Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram. (Depag RI, 1983:373).

Dalam bukunya yang sama Zakiah juga menjelaskan bahwa agama memberikan bimbingan hidup dari yang sekecil-kecilnya sampai yang sebesar-besarnya. Mulai dari hidup pribadi, keluarga, masyarakat dan hubungan dengan Allah, bahkan dengan alam semesta dan mahluk hidup yang lain. (Zakiah Daradjat, 1982:59).

Karena pada dasarnya manusia tidak akan cukup hanya dengan pemenuhan kebutuhan akan rasa aman, tenang dan terlindungi (security feeling) atau dengan kata lain ketenangan jiwa adalah sebaga-galanya, sebab materi keduniawian yang melimpah ruah belum tentu membuat hati seseorang tenang, bahkan sebaliknya bisa membuat dirinya stres. (Dadang Hawari, 1997:5).

Dengan demikian permasalahan remaja stres yang melakukan inses dapat diatasi dengan salah satu pendekatan, yaitu pendekatan directive, sebab dengan terapi directive tersebut diharapkan dapat membantu klien untuk bisa mengatasi masalahnya sendiri.

Adapun Bimbingan dan Penyuluhan Agama di sini adalah dilakukan dalam bentuk kepenasehatan agama, dalam artian memberikan nasehat-nasehat yang berkaitan dengan problem yang sedang dihadapi oleh individu dengan mendasarkan konsep-konsep ajaran Islam, yang dilakukan secara langsung oleh individual. Selain kepenasehatan keagamaan, konselor juga memberikan jalan keluar yang berupa usaha bantuan kearah pemecahan masalah yang dialami klien, agar klien mampu untuk menerima dan menghadapi kenyataan yang telah terjadi.

Dalam kepenasehatan agama dijadikan sebagai pedoman hidup serta dapat mempengaruhi jiwanya. dalam memberi nasehat terhadap klien tersebut mungkin ada baiknya seorang konselor mengadakan hubungan yang baik untuk membentuk kepercayaan antar keduanya. Dimana konselor hendaknya menggunakan bahasa yang sesuai dengan bahasa klien atau menerima dan memperhatikan sebagaimana adanya atau sebagai pribadi.

Dengan adanya kepercayaan sebagai dasar utama, maka secara tidak langsung klien memastikan bahwa konse-

lor dengan mudah memasukkan nilai-nilai ajaran agama Islam dengan membantu klien untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapi.

Dalam Islam prinsip-prinsip pokok yang menjadi sumebr kehidupan manusia adalah iman, karena iman adalah menjadi pengendali sikap, ucapan, perbuatan. Tanpa pengendalian tersebut akan mudah orang-orang terdorong melakukan hal-hal yang merugikan dirinya dan orang lain serta menimbulkan penyesalan dan kekecewaan yang akan menyebabkan terganggunya kesehatan jiwa.

(Zakiah Daradjat, 182:11).

Bukti-bukti ilmiah yang menunjang hal tersebut adalah, bahwa keimanan merupakan perwujudan komimen keagamaan sesorang. keimanan (komitmen agama) merupakan kekuatan spiritual (kerohanian) yang perlu digali dan dikembangkan bagi kemampuan seseorang untuk mengatasi penyakit yang dideritanya. (ability to Cope). (Dadang Hawari, 1997:36).

Bagi orang-orang yang beriman mempunyai keyakinan datangnya kemenangan dari Allah sebagai ganti ujian dan cobaan yang dialaminya, keyakinan itu akan menghilangkan kegelisahan bathin, menghapus rasa putus asa, menerangi jiwa dengan sinar harapan kemenangan dan percaya dengan hari esok yang lebih cerah. Optimisme atau harapan adalah penggerak yang kuat dan pendorong gerak depan. (Yusuf Qordhowi, 1994:94).

Seseorang yang memiliki keyakinan kuat bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini senantiasa berada dibawah kekuasaan Allah, maka akan menjadi tentram hatinya.

Karena bagaimanapun goncangan kejadian dengan berputar baliknya keadaan tidak akan terlaksana kecuali dengan kehendak Allah. Sebagaimana firman Allah Surat Yusuf ayat 21, yang berbunyi :

...Dan Allah berkuasa terhadap urusan-Nya, tetapi ke banyakan manusia tiada mengetahuinya. (Depag RI, 1983:351).

Memang tiada sepatutnya seseorang menjadi panik atau merasa cemas menghadapi perkara-perkara yang memang diluar kemampuannya. Seandainya ia memperhatikan ketentuan yang tiada bisa diganggu gugat itu, maka tidak ada tempat buat menyesal, merasa cemas atau bimbang. (Idrus H.A, 1995:43).

Dalam Islam prinsip-prinsip pokok yang menjadi sumber kehidupan manusia adalah iman. Adapun wujud iman kepada Allah diantaranya berupa do'a dan dzikir. Do'a dan dzikir merupakan salah satu bentuk komitmen keagamaan seseorang. Do'a adalah permohonan yang dimunajatkan

kepada Allah swt, Tuhan YME, Maha Pengasih dan Maha Pengamoun. Dzikir adalah mengingat Allah swt, dengan demikian yang dimaksud dengan do'a dan Dzikir adalah suatu amalan dalam bentuk yang diucapkan secara lisan ataupun dalam hati yang berisikan permohonan kepada Allah swt dengan selalu mengingat nama-Nya dan sifat-Nya. (Dadang Hawari, 1997:6-7).

Disamping itu do'a dan dzikir juga dapat berfungsi sebagai sarana penambah keimanan, pengabdian, ketabahan dan dengan do'a dan dzikir itu pula manusia menjadi tabah dan sabar. (Ahmad Syafi'i Mufid, 1984:26).

Ahmad Syafi'i juga menjelaskan bahwa dengansenantiasa berdo'a dan berdzikir kepada Allah super ego akan selalu mendapatkan makanan, super ego akan menjadi kontrol bagi tingkah laku manusia, dengan do'a dan dzikir manusia akan sejahtera hidupnya, sehingga mereka akan mampu menerima kenyataan. (Ahmad Syafi'i Mufid, 1984:24).

Berdasarkan dua studi epidemiologik yang dilakukan oleh ilmuwan Lindenthal (1970) dan Star (1971),
menunjukkan bahwa mereka (penduduk) yang religius
(beribada, berdo'a dan berdzikir) resiko untuk mengalami
stres jauh lebih kecil daripada mereka yang tidak religius dalam kehidupan sehari-harinya.(Dadang Hawari,1997:
11).