

KONSELING DI ERA MILENIAL; STRATEGI BIMBINGAN KONSELING ISLAM DALAM MENGATASI KRISIS SPIRITUAL PADA REMAJA

Nurhasanah¹, Fatimah Az – Zahra Abdillah²

¹ University of Al Azhar Indonesia, South Jakarta, ✉ bnurhasanah@gmail.com

² University of Al Azhar Indonesia, South Jakarta, ✉ zahraabd@gmail.com

Abstrak

Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) sangat berdampak pada kehidupan manusia, termasuk nilai dan kebiasaan. Perkembangan yang sangat pesat ini dapat mempengaruhi gaya hidup, dimana zaman menawarkan berbagai kemudahan yang terkadang justru menimbulkan dampak negatif bagi manusia. Pola kebiasaan yang terbangun sekian lama tentu akan membentuk kepribadian seseorang, dan inilah yang terasa dari gaya hidup remaja di era milenial. Hidup di tengah kecanggihan alat komunikasi ternyata tidak menjadikan remaja lebih komunikatif secara ideal, justru mereka kehilangan ide bagaimana berkomunikasi secara manual dan normal seperti dahulu saat teknologi belum sefamiliar sekarang. Pesatnya perkembangan teknologi dan bebasnya arus globalisasi yang mewarnai kehidupan masa kini juga menjadikan masyarakat bersikap individualisme serta hilangnya nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Kita mulai kehilangan empati yang dulu dimiliki oleh banyak orang dan mulai meninggalkan kebiasaan konvensional, serta memilih untuk mengerjakan segala sesuatu dengan instan. Dengan mengemas nilai-nilai spiritual dengan sesuatu yang menarik perhatian masyarakat era milenial terutama remaja, konseling islami dapat menjadi jawaban atas setiap permasalahan yang ada.

Kata kunci : Komunikasi, konseling islam, spiritual/agama.

PENDAHULUAN

Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada seorang atau kelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama, yakni dengan membangkitkan kekuatan getaran batin di dalam dirinya untuk mendorong mengatasi masalah yang dihadapinya. Konseling islam mengandung 2 dimensi/konsep, yaitu membimbing manusia pada kehidupan rohani untuk menjadi beriman dan bertakwa kepada Allah serta membantu manusia untuk dapat memecahkan masalah kehidupan agar dapat mencapai kemajuan.

Berbagai kemerosotan moral yang terjadi di Indonesia antara lain adalah masalah seks di luar nikah, narkoba, pornografi, tawuran pelajar, pembunuhan dan sebagainya. Komisi Perlindungan Anak (www.kompasiana.com) mengungkapkan, pada tahun 2013, 62,7% remaja Indonesia telah melakukan hubungan seks di luar nikah. Badan Narkotika Nasional (www.netralnews.com) tahun 2015, mengungkapkan bahwa 22% pengguna narkoba di Indonesia adalah pelajar dan mahasiswa. Selain itu, psikolog klinis sekaligus aktivis AIDS, Baby Jim Aditya menyampaikan hasil riset tahun 2013, bahwa 68% siswa SD di Indonesia sudah pernah mengakses situs porno, dan siswa SMP serta SMA di Indonesia 97% pernah menonton konten terbaru pornografi (www.beritasatu.com). Jika ditarik asal muasalnya permasalahan, semua berawal dari hawa nafsu, amarah yang bergejolak, kebiasaan-kebiasaan buruk yang ditimbulkan karena minimnya pengetahuan agama yang akhirnya memunculkan sikap kebebasan tanpa aturan.

Minimnya pengetahuan agama dapat dikatakan karena pola asuh keluarga dan lingkungan bergaul yang kurang atau tidak terwarnai oleh nilai-nilai agama.

Agama (spiritual) sebagai pegangan kehidupan, merupakan landasan yang dapat memberikan pemahaman kepada konselor tentang dimensi keagamaan sebagai faktor yang mempengaruhi individu. Sebagaimana diungkap oleh Prayitno, bahwa unsur-unsur agama tidak boleh diabaikan dalam konseling justru harus dimanfaatkan sebesar-besarnya untuk mencapai kesuksesan dan upaya bimbingan konseling yaitu kebahagiaan klien.

Di dunia Barat konseling spiritual telah berkembang pesat, dikatakan sebagai kekuatan kelima selain keempat terdahulu yaitu psikodinamika, behaviorisme, humanism, dan multikultural (Stanard, Singh, dan Piatar, 2000:2004). Salah satu berkembangnya konseling spiritual ini adalah berkembangnya konseling religious. Nilai-nilai agama yang dianut klien merupakan satu hal yang perlu dipertimbangkan konselor dalam memberikan layanan konseling. Seperti dikemukakan oleh Bishop (1992:179) bahwa nilai-nilai agama (religion values) penting untuk dipertimbangkan oleh konselor dalam proses konseling, agar proses konseling terlaksana secara efektif.

PEMBAHASAN

A. Teknik Komunikasi Konseling

Komunikasi adalah suatu cara ataupun sarana untuk berinteraksi dengan oranglain, sukses tidaknya suatu hubungan sangat ditentukan oleh teknik komunikasi. Komunikasi yang baik akan menciptakan hubungan yang harmonis, nyaman, dan menyenangkan, sebaliknya komunikasi yang tidak baik bisa menimbulkan kesalahpahaman, membosankan, bahkan bisa menimbulkan kemarahan yang sangat tinggi (emosional). Contohnya adalah hubungan suami istri, anak dengan temannya, atau seorang hamba kepada Tuhannya.

Para pakar banyak mendefinisikan komunikasi, diantaranya Neil Anderson, (2001) dan Bambang S. Ma'arif (2015) mendefinisikan bahwa komunikasi adalah suatu proses mentrasfer ide dari sumber kepada penerima, makhluk yang berkehendak untuk mengubah perilaku penerima. Oleh karena itu bagi seseorang yang ingin menyampaikan pesan dengan baik sangat penting untuk memahami ilmu komunikasi. Selanjutnya Bambang S. Ma'arif (2015), mengemukakan bahwa komunikasi efektif adalah apabila pesan-pesan yang disampaikan oleh satu pihak kepada pihak lain diterima dengan baik, sesuai dengan maksud yang disampaikan pesan tersebut, dan dapat melahirkan suatu tindakan yang sesuai dengan yang diharapkan oleh penyampai pesan.

Komunikasi ada yang bersifat intra pribadi dan antar pribadi. Komunikasi intra pribadi adalah komunikasi yang dilakukan dengan diri sendiri. Sedangkan komunikasi antar pribadi adalah komunikasi yang dilakukan pada waktu berhubungan dengan orang lain (Mopangga, 2003:15). Dalam komunikasi konseling, seorang konselor menggunakan komunikasi antar pribadi ketika berinteraksi dengan kliennya. Menurut Johnson (1991), komunikasi yang efektif adalah ditandai oleh adanya kesamaan introspeksi pesan yang disampaikan antara pengirim dan penerima pesan. Suasana konseling lebih banyak ditentukan oleh sikap dan keterampilan konselor yang salahsatunya adalah keterampilan komunikasi (Shertzer dan Stone, 1981 dalam Munandir, 1988). Oleh karena itu,

keterampilan berkomunikasi merupakan percakapan dasar yang penting dikuasai oleh konselor agar konseling yang dilaksanakan berjalan efektif (Okun, 1978: Loughary, 1961).

B. Pengembangan Fitrah MANusia Melalui Konseling

“Apa yang bisa dilakukan individu dalam mengembangkan fitrah yang ada pada dirinya hingga berkembang optimal dan sesuai tuntunan Allah?”. Semua manusia baik manusia pertama, kedua, maupun anak turunnnya adalah ciptaan Allah SWT. Tujuan utama diciptakannya-Nya manusia adalah sebagai “*khalifah di bumi*” dan sekaligus “*beribadah*” kepada-Nya. Ibadah yang dilakukan oleh manusia pada dasarnya bukan untuk Allah, tetapi untuk manusia itu sendiri, artinya manfaat dan hikmah dari melaksanakan ibadah pada dasarnya adalah untuk manusia.

Kunci utama untuk memelihara dan mengembangkan fitrah manusia terletak pada tingkat pemahaman individu terhadap kitab suci agamanya dan kesiapan untuk menaatinya. Dengan kata lain, individu harus memahami dan menaati apa yang diajarkan Allah dalam kitab suci-Nya. Kegiatan utama yang harus dilakukan dalam membantu mengembangkan fitrah manusia adalah mendorong syariat agama secara baik dan benar, diharapkan fitrah iman yang ada pada individu bisa berkembang optimal, dan pada akhirnya dengan matangnya fitrah iman dapat berfungsi sebagai pendorong, pemberi arah, dan sekaligus pengendali bagi fitrah yang lain.

Konseling merupakan kegiatan komunikasi dua arah yang dilakukan oleh seorang konselor kepada klien untuk membantu menemukan solusi atas masalah yang dihadapi. Dengan konseling, ada sisi lain dari manusia yang mampu digali dan dikembangkan, dan jika menekankan religi, akan ada kesinambungan antara potensi yang berusaha dimunculkan dengan kesesuaian ajaran agama yang harus ditaati. Konsep ini akan melahirkan manusia-manusia yang mampu menyeimbangkan kewajibannya sebagai manusia dan seorang hamba, dimana potensinya akan terus dikembangkan tanpa bersinggungan dengan masalah agama.

C. Akar Dari Segala Konsep

M.D Dahlan mengemukakan bahwa konseling islami adalah bimbingan kehidupan yang intinya tertuju kepada realisasi *do'a rabbana atina fi ad-dunya hasanah wa fil al-akhirati hasanah wa qina 'azaba an-nar*. Berisikan rintisan jalan ke arah penyadaran kepribadian manusia sebagai makhluk Allah, dengan menumbuhkan rasa tentram dalam hidup karena selalu merasa dekat dengan Allah dan ada dalam lindungannya.

Terlihat jelas bahwa konseling islami itu adalah proses konseling yang berorientasi pada ketentraman hidup manusia dunia akhirat. Pencapaian rasa tenang (sakinah) itu adalah melalui upaya untuk memperoleh perlindunganNya. Terapi sakinah itu akan menghantarkan individu untuk berupaya sendiri dan mampu menyelesaikan masalah kehidupannya. Dengan demikian secara tegas dikatakan bahwa konseling islami mengandung dimensi spiritual dan dimensi material. Dimensi spiritual adalah membimbing manusia pada kehidupan rohaniah untuk menjadi beriman dan bertakwa kepada Allah. Sedangkan dimensi

material membantu manusia untuk dapat memecahkan masalah kehidupan agar dapat mencapai kemajuan. Prinsip-prinsip inilah yang dengan tegas membedakan konsep konseling barat dengan konsep konseling islami.

Konseling islami yang dibangun di atas prinsip-prinsip psikologi dalam islam memiliki perbedaan esensial dengan konseling yang dibangun di atas fondasi empiric spekulatif, karena konseling islami merupakan wujud aktualisasi kelengkapan dan kesempurnaa ajaran islam itu sendiri. Sehubungan dengan ini, dapat dilihat pendapat Hasan Muhammad asy-syarqawi yang memaparkan perbedaan antara Psikologi Islam dan Psikologi Barat. Perbedaannya terletak pada sikap penyerahan total kepada Allah dengan keimanan demi terwujudnya kesehatan jiwa. Dengan senantiasa mempedomani petunjuk-petunjuk Allah, hati manusia akan menjadi tentram karena disinari oleh cahaya, nur ilahi.

Sebagai model pendekatan Psikologi bercorak islam, konseling islami juga merupakan upaya merekonstruksi serta aktualisasi kembali konsep diri agar dapat mencapai *an-nafs al-muthmainnah* (jiwa yang tentram). Kawasan garapannya terutama adalah hati manusia (*al-qalb*) sebagaimana tujuan pendidikan islam itu sendiri.

D. Komunikasi Era Milenial

Memasuki abad ke-21 memang terjadi sindrom globalisasi. Globalisasi itu sendiri hakikatnya merupakan implikasi kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK). Mengupayakan pemahaman mengenai kemajuan IPTEK dari sudut pandang agama maupun yang lainnya, pemahaman mengenai agama dengan memakai pendekatan ilmu pengetahuan agaknya selalu menjadi pilihan yang tepat jika kita bermaksud memecahkan berbagai masalah kehidupan manusia sekarang dan di masa mendatang.

Namun, sejauh mana kita sanggup mendasari upaya memecahkan berbagai kesukaran sosial di kalangan masyarakat masih perlu pengalaman di masa mendatang. Hanya ada satu hal jelas yang sering diungkapkan oleh almarhum Soedjatmoko, yakni kemajuan IPTEK memang menimbulkan banyak masalah kemanusiaan. Akan tetapi, IPTEK sendiri tidak mampu menjawab masalah-masalah yang ditimbulkannya. Karena itulah, manusia harus kembali pada agama untuk mencari jawabannya.

Kebebasan dalam melakukan sesuatu menyebabkan remaja di era milenial apatis akan lingkungan sekitarnya. Kemajuan teknologi yang pesat menyebabkan remaja kurang peduli bahkan tidak peduli lagi akibat penyalahgunaan teknologi yang mereka lakukan. Mereka sedang berada di zaman yang serba instan. Diantara beberapa faktor yang menyebabkan adanya pergaulan bebas dan penyalahgunaan teknologi yaitu keluarga dan lingkungan pergaulan.

Konseling sebagai bentuk kegiatan yang didasari oleh komunikasi menjadi langkah awal dalam mengatasi remaja yang mulai kehilangan nilai-nilai religi dalam kesehariannya. Ketika komunikasi efektif diselipkan nilai-nilai agama dalam mengendalikan perilaku remaja, akan timbul pemahaman yang serasi antara komunikator dengan remaja itu sendiri. IPTEK memang menawarkan kemudahan mengakses segala sesuatunya yang bisa dilakukan oleh siapa saja, termasuk remaja ataupun orangtua. Namun ada sisi kemanusiaan yang mulai terkikis nilainya. Teknologi yang menjadi alat komunikasi di era milenial bukan

hanya mengubah cara berkomunikasi seseorang, namun juga cara pandang hidup atas berbagai masalah yang menjadi persoalan banyak orang. Kebebasan beropini memancing banyak orang untuk berpendapat dan tak jarang yang berpendapat sesukanya lalu melupakan sudut pandang islam. Fenomena seperti ini menjadi lazim di era milenial, dimana barat menjadi contoh yang dielukan dalam berbagai aspek kehidupan mayoritas berbeda keyakinan, kultur dan kebiasaan sehingga mempengaruhi perbedaan pola pikir masyarakat barat dengan Indonesia.

E. Problematika Remaja

Akal adalah titik tolak dari pembebanan tanggung jawab dan pintu bagi masa depan. Perkembangan intelektual dapat dikatakan berhasil jika matangnya kemampuan berpikir dan berkembangnya kecerdasan secara umum, keberadaan diri akan lebih baik jika beradaptasi dengan lingkungan yang ada di sekitarnya, bertambahnya kemerdekaan dalam berpikir secara lebih detail dan matang, munculnya batasan-batasan dan prinsip-prinsip terhadap pemikirannya, munculnya respon terhadap perilaku orang lain dengan cepat dan segera ingin tau hasil dari responnya tersebut. Sedangkan Perkembangan Psikologis dapat dikatakan berhasil jika mampu mengungkapkan emosi positif (gembira) dan emosi negative (sedih) dengan jelas, menyukai kebebasan, muncul kepercayaan diri, bertambahnya rasa kekhawatiran atau perasaan cemas, dan bertambahnya ekspresi emosi secara umum. Remaja adalah usia terjadinya pertentangan emosi dan konflik perasaan.

Karena perubahan fisik, kejiwaan, sosial, dan intelektual yang dilalui oleh seorang remaja dalam waktu yang cukup cepat, muncullah berbagai perilaku dan sikap yang disebut dengan "problematika remaja". Sebagian perilaku ini adalah hal-hal yang alami dan sama dengan manusia lain secara umum. Namun, sebagian lainnya sering berkembang dalam lingkungan yang tidak sehat dan sampai kepada keadaan yang membahayakan, yang berpengaruh terhadap perilaku dan kehidupan anak remaja. Keluarga menjadi salahsatu faktor terkuat yang menentukan pola pikir remaja, ketika keluarga tidak memotivasi atau mengkritik secara berlebihan maka remaja akan lebih sering mencari contoh di lingkungan tempat ia berinteraksi. Membandingkan seorang remaja dengan sosok yang lain juga merusak kepercayaan diri dan kemampuan remaja tersebut, dimana lebih banyak orang dewasa fokus pada sisi negatif tanpa memperhitungkan nilai positif yang dimiliki oleh remaja tersebut.

Karakteristik umum usia remaja :

1. Mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan, pikiran, dan kesedihan.
2. Kurangnya sikap positif terhadap orang lain atau kurangnya empati mereka kepada orang lain secara emosional.
3. Emosi yang meletup-letup.
4. Cenderung bersahabat dengan orang yang lebih tua.
5. Menolak perintah tanpa ada alasan yang jelas.
6. Cenderung menyukai persaingan atau tantangan.
7. Suka banyak bertanya dan mempermasalahkan sesuatu.
8. Membangun persepsi dan eksistensi.

9. Para remaja merasa tidak membutuhkan perlindungan setelah mereka berumur 13 tahun.
10. Seringkali para remaja suka membicarakan apa yang berkaitan dengan perhatian mereka sendiri.

Remaja tidak mungkin terlepas dari perilaku yang negatif. Maka, orang dewasa harus menanganinya dan memberinya pemahaman agar ia memiliki sikap positif, sehingga dia mampu mengendalikan diri dan memikirkan akibat perilaku negatifnya. Dan remaja adalah usia yang sangat pantas untuk dikaji secara serius dalam psikologi (Stanley Hull).

F. Strategi Menghadapi Remaja

Usia remaja merupakan perkembangan fisik, intelektual, psikologi dan sosial yang sangat cepat. Masa peralihan ini terkadang dianggap mengganggu oleh orang dewasa, dimana rasa ingin tahu, suka memberontak, ingin dihargai menjadi karakteristik umum remaja. Seperti yang diungkapkan Sokrates (Abad V SM) bahwa gambaran remaja pada masa yang akan datang adalah cenderung suka berfoya-foya dan tidak memiliki akhlak yang baik. Mereka tidak menunjukkan rasa hormat kepada yang lebih tua karena minat mereka untuk terus berbicara. Cara berinteraksi yang efektif ketika berhadapan dengan remaja adalah berdialog, dan mengungkapkan perasaan serta pikiran adalah tradisi yang mulai hilang di rumah, sekolah ataupun lembaga pendidikan. Karena dialog rutin yang melibatkan lisan dan psikis merupakan aktifitas yang mampu menanamkan alam bawah sadar bagi remaja, maka yang harus diperhatikan pertama adalah cara interaksi dan berkomunikasi dengan remaja. Selanjutnya, ada banyak solusi yang dapat disimpulkan dari pembicaraan yang melibatkan hati kedua pihak.

Beberapa cara yang dapat diaplikasikan kepada remaja adalah:

1. Membantu remaja memilih teman yang baik. Perkembangan sosial di usia remaja cenderung terpengaruh oleh komunitas dimana ia berinteraksi.
2. Berusaha untuk mencari tahu motivasi dari setiap perilakunya, banyak emosi yang harus dikendalikan ketika menghadapi perilaku remaja. Yakinkan bahwa remaja sedang mengalami banyak perubahan dan membutuhkan dukungan.
3. Sabar dalam memahami perasaan remaja karena perubahan psikologisnya sangat cepat. Tuntutan yang diberikan tanpa ada pemahaman terhadap sisi lain yang dimunculkan hanya menjadikannya terbebani.
4. Lebih banyak diam dan mendengar agar ia merasa dihormati.
5. Tidak menuduh dan menolak teman-temannya yang tidak baik, namun menolak sikap dan perilakunya.
6. Memberikan kesempatan untuk memiliki tanggung jawab dan menghormati keinginannya dengan terus memberikan arahan dan pemahaman.

Dengan pola komunikasi yang terjalin dengan baik, pengendalian terhadap remaja dapat lebih terarah.

KESIMPULAN

Kemajuan ilmu pengetahuan di era milenial dan revolusi industri 4.0 memiliki peluang besar dalam menjadikan remaja sebagai generasi penerus lebih menyadari akan potensi yang dapat menjadi kuda hitam di masa depan. Kondisi remaja di era milenial menjadi poin penting dalam kehidupan sehari-hari.

Keadaan psikis remaja yang kurang akan sentuhan religi menjadikan bebasnya gaya pergaulan dan cara pandang terhadap sesuatu. Penanaman nilai agama dan pembiasaannya dapat dimulai dari lingkup keluarga, sehingga kekuatan karakter remaja akan agama menjadi prinsip dan pondasi dari setiap permasalahan yang ada di era milenial. Melihat kondisi tersebut, konseling bisa menjadi salah satu jalan keluar untuk mengatasi krisis nilai spiritual dalam kehidupan remaja. Menggunakan komunikasi yang efektif dan mengedepankan nilai-nilai islami, interaksi dengan remaja akan lebih mudah, terlebih pola komunikasi yang mayoritas disenangi remaja adalah dengan pemahaman dan tanpa penghakiman atau pemaksaan.

REFERENSI

- M.D. Dahlan, *Dasar-Dasar Konseptual Penanganan Masalah-Masalah Bimbingan dan Konseling Islami di Bidang Pendidikan*, UII, Yogyakarta, 1997
- Abdul Hayat, *Bimbingan Konseling Qur'ani*, Pustaka Pesantren, Yogyakarta, 2017
- Anwar Sutoyo, *Menjadi Penolong*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2016
- Anwar Sutoyo, *Bimbingan Konseling Islami*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2015
- Andi Abdul Muis, *Komunikasi Islam*, Remaja Rosakarya, Bandung, 2001
- Musthofa Abu Said, *Buku Pintar Mendidik Remaja*, Semesta Hikmah, Yogyakarta, 2017