

IMPLEMENTASI KONSELING KELUARGA BERBASIS NILAI-NILAI ISLAM

¹Tuti Alawiyah

¹Bimbingan dan Konseling, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Siliwangi

tutialawiyahrahman@gmail.com

Abstrak

Bimbingan dan konseling keluarga berbasis nilai-nilai Islam merupakan suatu proses interaktif yang bertujuan untuk membantu keluarga mencapai kesejahteraan dan keseimbangan dalam hidup. Proses bimbingan dan konseling berbasis nilai-nilai Islam berorientasi pada bagaimana individu dalam keluarga dapat memfungsikan seoptimal mungkin aspek-aspek dari spiritualitasnya dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan keluarga yang sedang dihadapi untuk mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam kehidupannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengimplementasian konseling keluarga berbasis nilai-nilai keislaman melalui pendekatan naratif dimana penulis mengeksplorasi pendapat responden yang diperoleh melalui wawancara mendalam (*indepth interview*). Aspek-aspek yang ditelaah difokuskan pada tema-tema berikut. 1) tujuan pernikahan menurut Islam, 2) tujuan berkeluarga menurut Islam. 3) cara membina keluarga menurut Islam, 4) pemahaman terhadap kondisi diri, keluarga, dan lingkungan, 5) memahami problem yang dihadapi menurut Islam, 6) cara mengatasi masalah keluarga menurut Islam. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada konselor keluarga berkaitan dengan bagaimana nilai-nilai Islam dapat diintegrasikan kedalam proses bimbingan dan konseling keluarga.

Kata Kunci : Bimbingan dan Konseling Keluarga berbasis nilai-nilai Islam

Abstract

Family guidance and counseling based on Islamic values is an interactive process that aims to help families achieve prosperity and balance in life. The process of guidance and counseling based on Islamic values is oriented to how individuals in the family can optimally function the aspects of their spirituality in solving family problems to get happiness and prosperity in their lives. This study aims to look at the implementation of family counseling based on Islamic values through a narrative approach where the author explores the opinions of respondents obtained through in-depth interviews. The aspects studied are focused on the following themes. 1) the purpose of marriage according to Islam, 2) The purpose of having a

family according to Islam, 3) how to raise a family according to Islam, 4) understanding of the condition of self, family, and environment, 5) understand the problems faced according to Islam, 6) how to solve family problems according to Islam. The results of this study are expected to provide an overview to family counselors regarding how Islamic values can be integrated into the process of family guidance and counseling.

Keywords: *Family guidance and counseling based on Islamic values*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lembaga terkecil dalam kehidupan masyarakat. Keluarga berfungsi sebagai wahana untuk mewujudkan kehidupan yang aman, tenang, tentram, damai, dan sejahtera dalam suasana saling menyayangi diantara anggotanya. Melalui keluarga norma, nilai, dan ajaran agama diwariskan dari generasi ke generasi.

Kondisi keluarga diyakini akan berkontribusi terhadap anak baik secara fisik, emosi, sosial maupun spiritual. Anak yang tumbuh dan berkembang didalam keluarga yang harmonis akan berkembang secara positif. Untuk mencapai hal tersebut, maka setiap keluarga sejatinya menjalankan fungsinya secara maksimal. Metcalf (2011) berpendapat bahwa keluarga memiliki lima fungsi dasar, yaitu: 1) Reproduksi, keberlangsungan populasi yang ada dalam masyarakat menjadi tanggung jawab keluarga untuk mempertahankannya. 2) Sosialisasi/ edukasi, keluarga menjadi sarana untuk transmisi nilai, keyakinan, sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang diturunkan dari generasi ke generasi. 3) Penugasan peran sosial, keluarga memberikan identitas pada para anggotanya seperti ras, etnik, religi, sosial ekonomi, dan peran gender. 4) Dukungan ekonomi, keluarga menyediakan tempat berlindung, makan, dan jaminan kehidupan. 5) Dukungan emosi/ pemeliharaan, keluarga memberikan pengalaman interaksi sosial yang pertama bagi anak. Interaksi yang terjadi bersifat mendalam, mengasuh, dan berdaya tahan sehingga memberikan rasa aman pada anak.

Dalam realitanya, masih banyak keluarga yang belum dapat menjalankan semua fungsi seperti yang dipaparkan diatas karena dipengaruhi baik oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal antara lain; 1) Pengetahuan yang minim tentang kerumahtanggaan yang berimplikasi pertengkaran yang sering terjadi dan berujung pada ketidakharmonisan keluarga. 2) Sikap egois pasangan dimana baik suami maupun istri lebih mementingkan dirinya masing-masing sehingga dapat memicu pertengkaran dan konflik yang berkepanjangan.

Selain faktor internal, faktor eksternal juga dapat berpengaruh terhadap disharmoni keluarga. Faktor eksternal tersebut, antara lain; 1) Masalah ekonomi, kondisi ekonomi keluarga yang tidak stabil dan apabila disikapi secara tidak dewasa baik oleh istri maupun suami dapat menjadi sumber pertengkaran yang terus menerus dan dapat menghilangkan harmoni keluarga. 2) Kesibukan, yang dapat menjadi pemicu renggangnya komunikasi antar anggota keluarga sehingga rentan terjadi kesalahpahaman. 3) Pendidikan, tingkat pendidikan juga dapat berkontribusi terhadap terjadinya disharmoni keluarga. Semakin luas wawasan suami istri tentang kehidupan keluarga maka konflik cenderung dapat diminimalisir, Willis (2015).

Dalam menghadapi permasalahan-permasalahan keluarga seperti yang dipaparkan di atas, ada beberapa keluarga yang dapat menyelesaikannya sendiri tanpa pihak ketiga, namun ada juga yang memerlukan bantuan orang lain seperti konselor keluarga melalui konseling atau terapi keluarga (*family therapy*) dimana konselor keluarga membantu untuk

mengetahui permasalahan seseorang, memahami perilaku, perkembangan simptom dan cara penyelesaiannya. Konseling keluarga adalah upaya mengubah hubungan dalam keluarga untuk mencapai keharmonisan. Membantu keluarga menjadi bahagia dan sejahtera dalam mencapai kehidupan efektif.

Konseling keluarga juga merupakan usaha membantu individu anggota keluarga untuk mengaktualisasikan potensinya atau mengantisipasi masalah yang dialaminya, melalui sistem kehidupan keluarga, dan mengusahakan agar terjadi perubahan perilaku yang positif pada diri individu yang akan memberi dampak positif pula terhadap anggota keluarga lainnya (Willis, 2009:88).

Dalam konteks keluarga muslim, proses konseling keluarga diintegrasikan dengan nilai-nilai ajaran Islam dan berorientasi pada ketentraman, ketenangan hidup manusia di dunia dan akhirat. Rasa tenang (sakinah) itu tercapai melalui upaya pendekatan diri (taqarrub) kepada Allah SWT.

Pada tataran praktis, konseling Islam diarahkan untuk membantu individu dalam keluarga agar dapat memahami dirinya, lingkungan keluarganya serta dapat mengarahkan diri dengan baik dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan untuk dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal untuk kesejahteraan dirinya dan kesejahteraan masyarakat, khususnya untuk kesejahteraan keluarganya (Amin, 2013: 33).

Kesejahteraan yang dimaksud meliputi kesejahteraan fisik, psikologis dan spiritualitas. Kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi sejahtera yang mencakup emosi dan suasana hati yang positif (misalnya, kepuasan, kebahagiaan), tidak adanya emosi negatif (misalnya, stress, depresi, kegelisahan), kepuasan dengan kehidupan, dan kemampuan menilai hidup secara positif dan merasa baik. Sementara, kesejahteraan spiritualitas merujuk pada suatu kondisi dimana individu sejahtera dan memiliki rasa aman, nyaman, bahagia serta tercapainya kebermaknaan hidup dan tujuan hidup yang terkait tentang kepercayaan terhadap Tuhan melalui serangkaian praktek keagamaan yang tidak lepas dari nilai-nilai keagamaan.

Penelitian ini mengeksplorasi implementasi konseling keluarga berbasis nilai-nilai Islam dimana dalam prakteknya individu yang sedang menghadapi permasalahan keluarga diarahkan untuk kembali ke nilai-nilai Islam dalam menyelesaikan permasalahannya.

Dalam konsepsi Islam, keluarga merupakan organisasi terkecil kehidupan yang terdiri dari seorang suami, istri dan anak-anak. Hubungan yang dibangun adalah hubungan yang sah melalui akad nikah menurut ajaran Islam yang bertujuan agar keturunan yang dihasilkan dari pernikahan tersebut sah secara hukum agama (Faqih, 2001: 70).

Sebagai unit terkecil dari kehidupan masyarakat, keluarga dibentuk dengan beberapa fungsi mendasar (Friedman, 2010) yaitu; 1) Fungsi afektif, dimana keluarga berfungsi memberikan perlindungan psikologis kepada anak-anak. 2) Fungsi sosialisasi dimana keluarga merupakan agen sosialisasi pertama dan terdekat yang berkewajiban mewariskan nilai-nilai yang sesuai harapan masyarakat kepada anak-anak. Merujuk pada pendapat Berger (1966) bahwa sosialisasi adalah proses seorang anak belajar menjadi seorang yang berpartisipasi dalam masyarakat. Didalam keluarga, anak-anak terus dilatih untuk memahami kehidupan yang lebih luas diluar keluarganya dan bagaimana cara berinteraksi didalamnya. 3) Fungsi reproduksi, dimana melalui keluargalah keberlangsungan generasi dijaga dan dipelihara. 4) Fungsi ekonomi, dimana keluarga berfungsi untuk pengadaan sumber dana, mengatur keseimbangannya dan memenuhi kebutuhan fisik anggota keluarga. 5) Fungsi pengontrol/pengatur dimana keluarga berfungsi memberikan pendidikan dan norma-norma.

Dalam konteks Indonesia, fungsi keluarga merujuk pada PP No. 21 Th. 1994 dan UU

No. 110 Tahun 1992, sebagai berikut; 1) Fungsi Keagamaan, dimana keluarga berfungsi sebagai tempat pembinaan rasa, sikap dan praktik kehidupan keagamaan sebagai pondasi dalam kehidupan. 2) Fungsi sosial budaya, dimana keluarga berperan dalam menggali, mengembangkan dan melestarikan nilai-nilai dan norma-norma budaya Indonesia yang diturunkan dari generasi ke generasi. 3) Fungsi kasih sayang, dimana keluarga berfungsi mengembangkan rasa cinta dan kasih sayang diantara anggota keluarga dan mampu memberikan dan menerima kasih sayang sebagai pola hidup ideal menuju keluarga bahagia dan sejahtera. 4) Fungsi perlindungan, dimana keluarga berperan untuk memberikan rasa aman secara lahir dan batin kepada seluruh anggota keluarga. 5) Fungsi reproduksi, dimana keluarga berfungsi untuk memberi keturunan yang berkualitas melalui pengaturan dan perencanaan yang sehat dan menjadi insan pembangunan yang handal. 6) Fungsi pendidikan dan sosialisasi, dimana keluarga berperan dalam pembentukan kepribadian anak. Kepribadian ini merujuk pada serangkaian sistem psikofisik yang menentukan pola pikir dan perilaku anak. Dalam konteks kepribadian muslim, kepribadian merujuk pada serangkaian perilaku normatif manusia, baik sebagai makhluk individu maupun makhluk sosial yang normanya diturunkan dari ajaran Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah (Fatmawati, 2006).

Dalam perjalanannya, membina keluarga tentu tidak selamanya berjalan mulus. Banyak problematika yang dihadapi setiap keluarga disebabkan berbagai faktor. Keluarga dengan komunitas yang berbeda melahirkan problematika yang berbeda pula. Beberapa problematika yang sering muncul dalam keluarga antara lain: problem ekonomi, pendidikan, status sosial, kasih sayang, problem perkawinan dan sebagainya (Kardinah, 2009). Problematika tersebut pada umumnya dipicu oleh faktor ketidakmampuan masing-masing pasangan untuk saling menyesuaikan diri baik dalam aspek komunikasi, seksual, terhadap keluarga pasangan, dan lain-lain.

Setiap individu berbeda dalam menghadapi problematika keluarga mereka, ada yang dapat menyelesaikannya secara internal, namun ada pula yang memerlukan pihak ketiga baik itu teman atau kerabat yang mereka percaya dan dapat diandalkan untuk membantu menyelesaikan permasalahan mereka. Lebih jauh, ada sebagian keluarga yang dibantu secara profesional oleh konselor keluarga.

Konseling keluarga yang dilakukan oleh konselor keluarga pada dasarnya merupakan implementasi praktek konseling pada situasi khusus dimana fokusnya pada masalah-masalah yang berkaitan dengan situasi keluarga dan pelaksanaannya melibatkan anggota keluarga. Hal ini sejalan dengan pendapat Capuzzi (1991) yang memandang bahwa klien yang dikonseling adalah anggota dari suatu kelompok dalam hal ini anggota sebuah keluarga dan dalam prosesnya konseling ini akan melibatkan sebagian atau seluruh anggota keluarga.

Dalam prakteknya, konseling keluarga tidak dimaksudkan untuk mengubah kepribadian, sifat, atau karakter orang-orang yang terlibat, namun lebih kepada mengarahkan kepada terjadinya perubahan dalam sistem keluarga melalui perubahan perilaku, terutama perilaku orang tua. Hal ini didasarkan pada asumsi bahwa perubahan perilaku dari anggota sistem terutama orang tua akan mengarah kepada perubahan secara timbal balik terhadap perilaku dari anggota lainnya dalam sistem tersebut, Crane (1995).

Dalam beberapa hal konseling keluarga tampaknya menguntungkan. Semua anggota keluarga mengerti dan bertanggung jawab terhadap upaya perbaikan perilaku anak. Konseling ini menjadi sangat efektif terutama untuk mengatasi masalah-masalah anak yang berhubungan dengan sikap dan perilaku orangtua sepanjang berinteraksi dengan anak.

Dalam konteks keluarga muslim, konseling keluarga merupakan proses pemberian bantuan terhadap anggota-anggota dari sebuah sistem keluarga agar tujuan keluarga diselaraskan dengan ketentuan hukum Islam dengan tujuan tidak hanya untuk memperoleh

kebahagiaan didunia tetapi juga di akhirat.

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

Secara lebih spesifik, tujuan konseling berbasis nilai-nilai Islam dijelaskan oleh Adz-Dzaky (dalam Diponegoro, 2011: 10) sebagai berikut; 1) menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*), dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayat Tuhannya (*mardhiyah*). 2) Menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitar. 3) Menghasilkan kecerdasan (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi kesetiakawanan, tolong-menolong dan rasa kasih sayang. 4) Menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya serta ketabahan menerima ujian-Nya. 5) Menghasilkan potensi ilahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melaksanakan tugas sebagai khalifah dengan baik dan benar.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi naratif karena mengeksplorasi persepsi dan pengalaman responden (Schreiber dan Asner-Self, 2011). Responden penelitian ini adalah seorang praktisi konseling keluarga dimana aspek yang dieksplorasi berkaitan dengan pemahaman, pandangan, pengalaman dan refleksi responden terhadap implementasi nilai-nilai Islam dalam praktek konseling keluarga. Adapun aspek-aspek yang ditelaah difokuskan pada tema-tema berikut. 1) Tujuan pernikahan menurut Islam, 2) Tujuan berkeluarga menurut Islam Cara membina keluarga menurut Islam, 3) Pemahaman terhadap kondisi diri, keluarga, dan lingkungan, 3) Memahami problem yang dihadapi menurut Islam, 4) Cara mengatasi masalah keluarga menurut Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Tujuan pernikahan menurut Islam

Berdasarkan hasil interview dengan responden, hal pertama yang dilakukan oleh responden sebagai konselor dalam proses konseling keluarga adalah mengarahkan klien untuk memahami kembali tujuan pernikahan menurut ajaran Islam. Dalam syariat Islam, tujuan utama pernikahan adalah menjalankan perintah Allah SWT. Ayat Al-Qur'an yang menjadi rujukan terkait perintah ini adalah Surat An Nuur ayat 32, yang artinya;

“Dan kawinkanlah orang-orang yang sendirian di antara kamu, dan orang-orang yang layak (berkawin) dari hamba-hamba sahayamu yang lelaki dan hamba-hamba sahayamu yang perempuan. Jika mereka miskin, Allah akan memampukan mereka dengan karunia-Nya. Dan Allah Maha luas (pemberian-Nya) lagi Maha Mengetahui.” (QS. An Nuur: 32).

Selain itu, tujuan pernikahan menurut ajaran Islam yang perlu dipahami kepada klien

adalah untuk mendapatkan ketenangan hati dan ketentraman jiwa, sebagaimana yang dinyatakan dalam Al-quran, yang artinya;

“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya.” (QS. Ar-Ruum: 21).

2. Tujuan berkeluarga menurut Islam

Aspek kedua yang ditekankan kepada klien dalam proses konseling berbasis nilai-nilai Islam adalah memahami tujuan berkeluarga dalam Islam yaitu untuk membentuk keluarga bahagia, sejahtera serta melahirkan keturunan yang berkualitas baik dalam aspek keagamaan maupun aspek duniawi. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka suami istri harus menciptakan keharmonisan dan kedamaian dalam keluarga. Ketika keluarga menghadapi permasalahan, maka mengingat kembali tujuan keluarga menurut ajaran Islam merupakan salah satu solusi untuk meredam konflik agar tidak semakin membesar atau bahkan menghilangkan konflik tersebut sama sekali.

3. Cara membina keluarga menurut Islam

Dalam menyelesaikan permasalahan keluarga, klien diarahkan untuk mengikuti rambu-rambu sesuai ajaran Islam agar terwujud keluarga sakinah, mawaddah, warrahmah, diantaranya sebagai berikut.

Pertama, suami dan istri menjalankan kewajibannya masing-masing. suami dan istri harus memahami apa saja tanggung jawab dan kewajiban yang mereka miliki. Dengan menjalankan kewajiban masing – masing, maka roda kehidupan rumah tangga agar bisa berjalan dengan lebih seimbang dan kehidupan rumah tangga juga menjadi lebih tentram dan harmonis.

Kedua, mencurahkan perhatian kepada pasangan dan keluarga. Setiap pasangan pasti mengharapkan adanya perhatian dari pasangannya. Baik dalam bentuk tutur kata yang lembut, bantuan, hadiah, atau *quality time* bersama. Dengan memperhatikan kebutuhan-kebutuhan pasangan untuk merasa dicintai, maka pasangan akan lebih merasa dicintai dan dihargai.

Ketiga, saling bersabar satu sama lain. Konflik dan masalah adalah hal yang niscaya dan pasti dialami oleh setiap rumah tangga. Rumah tangga yang harmonis dan bahagia bukan berarti tidak memiliki konflik di dalamnya. Namun, cara menghadapi masalah tersebutlah yang bisa menentukan apakah rumah tangga akan harmonis atau tidak. Bersabar dalam menghadapi masalah, memaafkan kesalahan pasangan, dan komunikasi yang baik adalah kunci agar rumah tangga bisa berjalan dengan baik. Dengan adanya kerjasama dan sikap sabar satu sama lain, maka rumah tangga yang harmonis akan bisa terwujud.

Keempat, saling menjaga ibadah. Tujuan pernikahan bukan hanya untuk membentuk keluarga yang harmonis. Lebih dari itu, keharmonisan tersebut harus selalu berada dalam bingkai ketaatan kepada Allah SWT. Karena itulah menjaga ibadah adalah hal yang mutlak harus dilakukan. Dan pasangan harus saling mengingatkan serta berlomba dalam kebaikan dalam rangka ibadah kepada Allah.

Kelima, bersyukur kepada Allah. Pondasi rumah tangga harmonis adalah rasa syukur kepada Allah. Saat hati dipenuhi rasa syukur, maka setiap hal akan terasa indah. Rasa syukur juga akan membuat hati tenang dan merasa cukup. Karena itu, ketika ada hambatan di dalam pernikahan, rasa syukur akan membantu kita membuat keputusan berdasarkan apa yang penting dan baik menurut Allah.

4. Pemahaman terhadap kondisi diri, keluarga, dan lingkungan.

Ajaran Islam telah memberikan panduan tentang bagaimana seorang muslim sebaiknya berperilaku baik terhadap dirinya sendiri, keluarga maupun lingkungannya. Seorang muslim yang taat idealnya akan berperilaku taat hukum, konsisten dengan idealismenya dan tidak pernah meninggalkan prinsip yang dia pegang meskipun dia harus berhadapan dengan resiko maupun tantangan. Begitupun perilaku dalam berkeluarga akan diselaraskan dengan nilai-nilai Islam seperti mampu mengontrol diri, mengendalikan emosi dengan baik, dan selalu berpikir positif ketika menghadapi masalah dalam keluarga.

Seorang muslim yang telah memahami dirinya sendiri, perannya di keluarga dan lingkungannya akan berupaya untuk menjalankan perannya sebaik mungkin untuk menciptakan keharmonisan baik dengan dirinya sendiri, keluarga maupun lingkungannya yang lebih luas. Apabila berperan sebagai seorang ayah, maka seorang muslim akan bertanggung jawab untuk memberikan rasa aman dan perlindungan untuk setiap anggota keluarganya. Selain mengayomi setiap anggota keluarganya dan menjadi pengambil keputusan ketika terjadi sebuah konflik atau permasalahan dalam keluarga.

Apabila berperan sebagai seorang ibu, maka seorang muslimah akan memainkan perannya sebaik mungkin. Dia akan menjadi pendidik yang baik bagi anak-anaknya dan menciptakan suasana rumah yang nyaman dan menentramkan bagi seluruh anggota keluarga.

Apabila dia berperan sebagai anak, maka seorang muslim akan turut andil menjaga keharmonisan keluarga seperti menjadi penengah antara ayah dan ibu ketika ada konflik dan menjadi sumber ketenangan dan kebanggaan bagi kedua orang tuanya.

5. Memahami problem keluarga yang dihadapi menurut Islam.

Permasalahan yang kerap muncul dalam kehidupan berkeluarga tidak lain karena suami istri memiliki perbedaan secara psikologis. Kondisi psikologis secara aktif sangat berpengaruh pada cara memahami, berbuat, dan merespon sesuatu. Perbedaan tersebut membuat masing-masing tidak mungkin memiliki cara berpikir yang sama. Pemahaman terhadap perbedaan ini menjadi titik awal untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi. Ketika suami istri saling memahami bahwa mereka mempunyai cara berpikir yang berbeda, maka masing-masing akan berusaha untuk tidak terlalu membesar-besarkan perbedaan yang ada.

6. Cara mengatasi masalah keluarga menurut Islam.

Ketika memutuskan untuk menjalani kehidupan rumah tangga, berarti pasangan harus siap dengan situasi dan kondisi apapun di dalamnya. Termasuk dengan adanya konflik dan pertengkaran. Ajaran Islam telah memberikan solusi ketika sebuah keluarga sedang menghadapi masalah, sebagai berikut;

Pertama, menyelesaikannya dengan kasih sayang. Islam selalu mengajarkan umatnya untuk menyebarkan sikap kasih sayang kepada siapapun itu di sekelilingnya, termasuk pasangan dalam rumah tangga. Untuk itu, ketika terjadi konflik, salah satu cara yang bisa dilakukan adalah menyelesaikannya lewat kasih sayang.

Kedua, mengendalikan emosi sebaik mungkin. Emosi merupakan bentuk reaksi alami setiap orang yang tidak bisa dihindari. Namun, bukan berarti harus selalu diikuti. Seseorang yang bisa mengendalikan emosinya dan bersikap lebih sabar lebih disukai oleh Allah SWT. Oleh karena itu, salah satu cara menyelesaikan konflik rumah tangga menurut ajaran Agama Islam adalah dengan bersikap sabar.

Ketiga, saling memberi nasihat dengan lembut. Ketika terjadi konflik dalam rumah tangga, biasanya kedua belah pihak akan merasa dirinya paling benar, sehingga masing-masing teguh dengan pendiriannya. Padahal, tindakan seperti ini hanya akan

membuat situasi makin runyam. Oleh karena itu, Islam mengajarkan untuk menyelesaikan dengan pendekatan yang lebih lembut. Suami istri dianjurkan untuk saling bermusyawarah mencari solusi dari masalah yang sedang dihadapi.

Keempat, saling memaafkan satu sama lain. Bersikap keras kepala dengan saling bertahan di posisi masing-masing tidak akan pernah menyelesaikan masalah, apalagi jika ditambah dengan tidak ada yang mau meminta maaf duluan. Setiap pasangan harus bisa bersikap bijak dengan menyadari bahwa tidak ada manusia yang sempurna. Untuk itu, mengambil langkah untuk minta maaf itu bukan berarti menjatuhkan harga diri, justru itu bisa menunjukkan kadar kedewasaan dalam rumah tangga.

Kelima, saling menyadari hakikat dan kodrat diri masing-masing. Cara menyelesaikan konflik rumah tangga menurut Islam selanjutnya adalah dengan memahami kodrat masing-masing. Kedudukan seorang suami yang lebih tinggi dari istri ini bisa disalah artikan dan disalahgunakan jika tidak dipahami dengan baik dalam kehidupan rumah tangga. Kepemimpinan seorang laki-laki di sini bukan berarti ia berhak atas perilaku otoriter, keras, dan selalu benar. Akan tetapi, lebih kepada perilaku yang adil dan mengayomi sang istri. Seorang suami yang baik harus mampu menaungi, melindungi, mendidik, menyayangi dan menempatkan diri dengan lembut. Dengan memahami kodrat ini sejak awal, konflik rumah tangga bisa lebih mudah dihindari.

Keenam, Menjaga komunikasi dan saling percaya. cara menyelesaikan konflik rumah tangga menurut ajaran Islam yang terakhir adalah dengan tetap menjaga komunikasi dan kepercayaan. Hal ini lantaran keduanya adalah fondasi utama dari kekuatan sebuah hubungan. Dengan adanya komunikasi yang lancar dan terbuka, kesalahpahaman dalam rumah tangga bisa diminimalisir.

Pembahasan

Dalam konteks keluarga muslim, konflik dalam keluarga dapat dipicu oleh berbagai problem kehidupan yang dihadapi mulai dari hal-hal yang kecil hingga pada hal-hal yang besar yaitu bermula dari persoalan kesalahpahaman, ketidak pengertian, komunikasi, kesibukan; sehingga melahirkan pertengkaran dan berujung pada perpecahan bahkan perpecahan (perceraian). Permasalahan-permasalahan keluarga tersebut bisa semakin membesar atau mengecil tergantung pada pemahaman masing-masing individu terhadap prinsip-prinsip kehidupan keluarga yang dilandasi oleh nilai-nilai Islam. Hal ini menunjukkan pentingnya posisi peranan konseling (konselor) Islam dalam memberikan bantuan kepada mereka yang menghadapi problem-problem tersebut.

Dengan demikian tujuan konseling Islam dimaksudkan untuk membantu individu menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang harus mengikuti ketentuan dan petunjukNya agar bisa hidup bahagia. Artinya, individu diajak kembali menelusuri petunjuk dan ketentuan-ketentuan dari hukum-hukum Allah SWT, memahaminya kembali, menghayatinya kembali, dan coba menjalankannya sebagaimana mestinya. Dengan kata lain mengembalikan problem yang berkaitan dengan pernikahan dan kehidupan rumah tangga (berkeluarga) pada ketentuan dan petunjuk Allah SWT. Baik problem itu muncul karena adanya perbuatan atau tindakan yang tidak sejalan dengan ketentuan dan petunjuk Allah maupun problem dengan sebab-sebab lainnya yang bersifat manusiawi dalam hubungannya dengan lingkungan sekitar.

Untuk meminimalisir konflik keluarga, maka konseling keluarga menurut perspektif Islam bertujuan untuk; 1) membantu individu memahami hakikat kehidupan berkeluarga (berumah tangga) menurut Islam, 2) membantu individu memahami tujuan hidup berkeluarga menurut Islam, 3) membantu individu memahami cara-cara membina kehidupan

berkeluarga yang sakinah, mawaddah wa rahmah menurut ajaran Islam, 4) membantu individu memahami bagaimana melaksanakan kehidupan berumah tangga sesuai dengan ajaran Islam (Amir, h. 24-25 dalam El-Fiah, 2016).

Untuk mencapai tujuan tersebut, unsur-unsur dari pernikahan itu sendiri perlu mendapat penguatan. Seperti yang dikemukakan oleh Hadisubrata (2003) bahwa terdapat beberapa unsur yang berkontribusi terhadap kelanggengan sebuah rumah tangga, yaitu; 1) kehendak untuk membahagiakan pasangan, 2) Kesetiaan merupakan pelaksanaan konkrit dari kehendak untuk saling membahagiakan, yaitu akan tetap saling mencintai dan saling membahagiakan dalam keadaan seperti apapun (baik suka maupun duka, dalam untung maupun malang). 3) Pemberian diri secara total. Pemberian secara total akan terwujud apabila kedua belah pihak mau terbuka dan saling mempercayai, mau berkorban dan mengesampingkan kepentingan pribadi, penuh perhatian dan tanggung jawab terhadap kebahagiaan pasangan, mau membantu dan melayani pasangannya.

SIMPULAN

Konseling keluarga dalam perspektif Islam merupakan proses pemberian bantuan kepada individu-individu dalam keluarga untuk menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah SWT dalam menjalankan hidup dengan ketentuan hukum Islam sebagai petunjuk-Nya sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Konseling keluarga berbasis nilai-nilai Islam menekankan pada fungsi kuratif yaitu pemecahan masalah bagi individu yang menghadapi masalah pernikahan (keluarga) dan kemudian individu tersebut diajak kembali untuk menelusuri, memahami petunjuk dan ketentuan hukum-hukum Allah, menghayatinya kembali serta mencoba berusaha menjalaninya sebagaimana mestinya.

Konseling keluarga dalam perspektif Islam bertujuan membantu individu mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Kebahagiaan dunia dan akhirat yang ingin dicapai itu bukan hanya untuk seseorang anggota keluarga, melainkan untuk semua anggota keluarga. Kehidupan keluarga yang didasari kasih dan sayang akan tercapai manakala dalam keluarga itu senantiasa ada komunikasi dan musyawarah yang dilandasi rasa saling hormat menghormati dan saling menyayangi serta senantiasa berpegang teguh pada nilai-nilai agama.

REFERENSI

- Adz-Dzaky, H.B. (2001). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Jogjakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Abdul C.D. (2009). *Bimbingan dan Konseling Islami: Sejarah, Konsep dan Pendekatannya*, Yogyakarta: Pura Pustaka.
- Amin, S. M. (2013). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah
- Berger, L. Peter dan Luckmann, T. (1966). *The Social Construction of Reality*. Unites States: Anchor Book.
- Crane, D. R. (1994). *Introduction to Behavioural Family Therapy for Families with Young Children*. *Journal of Family Therapy* [online]. Tersedia: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.14676427.1995.tb00015.x/pdf>. [1995].
- Capuzzi, D, dan Gross, D.R. (2003) *Counseling and Psychotherapy: Theories and Intervention*, Garamond: Pearson Education.

- Fatmawati. (2016). *Peran Keluarga Terhadap Pembentukan Kepribadian Islam Bagi Remaja*. Jurnal RISALAH, Vol. 27, No. 1, Juni 2016: 17-31. <https://media.neliti.com/media/publications/127797-ID-peran-keluarga-terhadap-pembentukan-kepr.pdf>.
- Faqih, A.R. (2001). *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, Jakarta: UII Press.
- Friedman, M. (2010). *Buku Ajar Keperawatan keluarga : Riset, Teori, dan Praktek*. Edisi ke-5. Jakarta: EGC.
- Hadisubrata. (2003). *Keluarga dalam Dunia Modern, Tantangan dan Pembinaannya*, BPK Gunung Mulia, Jakarta.
- Kardinah, N. (2019). *Keluarga Dan Problematikanya Menuju Keluarga Sakinah (Tinjauan dalam Perspektif Marital Psikologi)*. Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psychopathic, Jurnal Ilmiah Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol. I, No.1: 109 – 120.
- Metcalf, L. (2011). *Marriage and Family Therapy* (1st ed.). Springer Publishing Company.
- Willis, S.S. (2015). *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Bandung: Alfabeta
- Schreiber, J., & Asner-Self, K. (2011). *Educational research: The interrelationship of questions, sampling, design, and analysis*. Wiley/Jossey-Bass education (1st ed.). Medford, NY, U.S.A: Wiley