

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Tentang Stres

I. Pengertian Stres

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) stres merupakan gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan. Istilah stres berasal dari kata *streingere* (bahasa Latin) artinya kondisi proses sistem organ dan jaringan tubuh yang berhenti sejenak, sebagai respons tubuh terhadap stimulus dari luar yang bersifat menekan jiwa atau psikis sehingga menimbulkan perasaan tegang, tertekan, atau cemas sedangkan arti stresor menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) yaitu penyebab stres.¹ Menurut Robbins Stres adalah proses psikologis yang tidak menyenangkan, yang pasti akan terjadi sebagai respon terhadap dampak lingkungan². Waluyo menyatakan

¹Kamus Besar Bahasa Indonesia: "Arti Kata Stres Menurut KBBI"
<https://www.kbbi.co.id/arti-kata/stres> (diakses tanggal 12 juni 2023).

²Robbins. *Perilaku Dalam Organisasi*. Jakarta, Edisi 16. 2015.

bahwa Stres adalah suatu respon atau proses internal dan eksternal yang melampaui tingkat fisik dan psikologis sampai batas atau melebihi³.

Selye menjelaskan lebih lanjut bahwa stres adalah respons non-spesifik tubuh terhadap semua tuntutan yang ada dan menekankan bahwa setiap efek tertentu pada tubuh akan menghasilkan respons umum terhadap stres. Stres yang dilaporkan juga berpengaruh pada kondisi psikologis seseorang⁴.

Stresor adalah suatu peristiwa atau kondisi yang menyebabkan seseorang mengalami stres. Perubahan psikososial juga dapat merupakan tekanan mental (*stressor psikososial*), sehingga banyak orang dapat mengalami perubahan dalam kehidupan sehari-hari dan belajar menyesuaikan diri untuk menghadapinya.

Berikut adalah beberapa contoh stresor psikologis yang umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari, antara

³ Waluyo. *Fisik Dan Psikologis Yang Berlebihan*. Penerbit : Salemba Empat. Jakarta. 2015.

⁴ Santrock, J. W. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga. 2003.

lain pernikahan, problem orang tua, hubungan interpersonal (antar-pribadi), pekerjaan, lingkungan, keuangan, perselisihan hukum, perkembangan, penyakit fisik dan mental, faktor sosial, dan trauma⁵. Stres bisa dialami oleh bayi, anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Menurut Lumsden dalam Lazarus, kata stress pertama kali digunakan pada sebuah pengertian nonteknik pada abad 14 yang berarti penderitaan, kesulitan, kesengsaraan, atau kemalangan⁶.

Sudarya menyatakan bahwa stress adalah kondisi dimana terdapat perbedaan antara harapan yang diinginkan dan kenyataan yang dihadapi sehingga dapat menciptakan ketegangan, kondisi ketegangan ini akan mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang⁷. Anggraeni menjelaskan bahwa keadaan stress bisa terjadi apabila adanya kesenjangan atau

⁵ Sapuri, R. Psikologi Islam *Tuntutan Jiwa Manusia Modern* (Jakarta: PT Raja Grafindopersada. 2008), 418.

⁶ Lazarus (2006). *Stress Dan Emosional*, Hak Cipta (2006)

⁷ Sudarya, I. W., Bagia, I. W., & Suwendra, I. W. (2014). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009*. *Jurnal Manajemen Indonesia*, 2(1).

ketidakseimbangan antara tuntutan dan kesanggupan⁸. Tuntutan merupakan tekanan yang tidak diinginkan atau tidak menyenangkan bagi seseorang.

Jadi, stres merupakan suatu kondisi reaksi seseorang baik secara fisik atau emosional (mental/psikis) apabila terjadi perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres merupakan reaksi alami dan penting bagi kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat menimbulkan efek yang negatif serta akan berdampak bagi kesehatan.

2. Faktor Penyebab Stres

Faktor yang dapat menimbulkan stres disebut stresor. Stresor dibedakan menjadi tiga golongan yaitu⁹ :

- a. Stresor fisiologis/biologis. Seperti, penyakit yang sulit untuk disembuhkan, cacat fisik atau kurang

⁸ Anggraeni, R., & Warsiti, W. (2012). *Stres Dan Coping Dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan STIKES'Aisyiyah Yogyakarta* (Doctoral Dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).

⁹ Fahriza, M. R., & Ulfa, L. (2019). *Faktor Penyebab Stress dan Dampak Bagi Kesehatan*.

berfungsinya salah satu anggota tubuh, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal.

- b. **Stresor psikologis.** Seperti, berburuk sangka, frustrasi karena gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan, sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan di luar kemampuan.
- c. **Stresor sosial.** Seperti, hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis, perceraian, pengangguran, kematian, pemutusan hubungan kerja, kriminalitas, dan lain-lain.

3. Bentuk-bentuk Stres

Menurut Lumongga (dalam Atziza) mengungkapkan bahwa stres dibagi menjadi dua bagian yaitu¹⁰ :

- a. Distres merupakan bentuk stres negatif yang dapat mengganggu, merusak dan merugikan. Keadaan ini dapat muncul bila individu tidak mampu mengatasi keadaan emosinya. Ciri-ciri individu yang mengalami

¹⁰ Atziza, R. (2015). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran*. *Jurnal Agromedicine*, 2(3), 317-320.

distres yaitu mudah marah, cepat tersinggung, sulit berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pelupa, pemurung, tidak energik, dan cepat bingung.

- b. Eustres merupakan bentuk stres yang positif. Keadaan stres yang menimpa individu dapat dikelola dengan baik dan justru memberi manfaat dan semangat positif dalam menghadapi suatu kejadian atau mencapai sesuatu.

4. Aspek-aspek Stres

Sarafino dan Smith (dalam Yolanda & Rahayuningsih) membagi aspek-aspek stres menjadi dua, yaitu:¹¹

a. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stres yaitu berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain adanya sakit kepala, gangguan pola tidur, gangguan pencernaan, jantung berdebar-debar,

¹¹ Yolanda, E., & Rahayuningsih, I. (2023). Pengaruh Hardiness Dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Pedagang Pasar Tradisional Di Pasar Tradisional Duduk Sampeyan. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (Sikontan)*, 1(3), 159-170.

gangguan pola makan, gangguan kulit, serta produksi keringat yang berlebihan.

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

1. Gejala kognisi (pikiran)

Kondisi stres dapat mengganggu proses berfikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi.

2. Gejala emosional

Kondisi stres mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi.

3. Gejala tingkah laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negative sehingga

menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah yang sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, alkohol dan merokok cenderung meningkat.

5. Tahapan-Tahapan Stres

Penelitian yang dilakukan Dr. Robert J. Van Amberg, mengemukakan bahwa tahapan-tahapan stres diantaranya¹² :

1. Stres Tahap I

Tahapan stres ini merupakan tingkat stres yang paling ringan yang ditandai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

- a. Semangat untuk bekerja keras
- b. Penglihatan “tajam” yang tidak sebagaimana mestinya

¹² Sapuri, R. *Psikologi Islam Tuntutan Jiwa Manusia Modern*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), 421-425.

- c. Kemampuan untuk menyelesaikan masalah lebih dari biasanya,
- d. Namun tanpa disadari energi dihabiskan disertai gugup yang berlebihan

2. Stres Tahap II

Pada tahap II ini dampak stres yang menyenangkan akan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang sering dirasakan adalah :

- a. Merasa letih sewaktu bangun pagi
- b. Merasa lelah sesudah makan siang
- c. Merasa lelah menjelang sore hari
- d. Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung).
- e. Detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar)
- f. Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang
- g. Tidak dapat santai seperti biasa

3. Stres Tahap III

Apabila seseorang itu tetap memaksakan diri dalam pekerjaanya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan sebagaimana diuraikan pada stres tahap II tersebut diatas, maka seseorang yang bersangkutan akan menunjukkan gejala-gejala yang dan mengganggu, diantaranya:

- a. Gangguan lambung dan usus semakin terasa, misalnya keluhan maag, (gastritis), dan buang air besar tidak teratur (diare).
- b. Ketegangan otot-otot yang semakin terasa
- c. Perasaan tidak tenang dan juga ketegangan emosional semakin meningkat.
- d. Gangguan pola tidur (*insomnia*), misalnya sukar untuk mulai masuk tidur (*early insomnia*) atau terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur

(*middle insomnia*) atau bangun terlalu pagi dan tidak dapat kembali tidur (*late insomnia*).

- e. Koordinasi tubuh terganggu (badan merasa sangat lemah dan serasa mau pingsan).

Pada tahapan ini seharusnya seseorang sudah harus berani berkonsultasi pada dokter untuk memperoleh terapi atau bisa juga beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh memperoleh kesempatan untuk beristirahat guna menambah suplai energi yang mengalami defisit.

4. Stres tahap IV

Ciri-ciri gejala stres tahap IV adalah:

- a. Untuk bertahan dan melakukan aktivitas sepanjang hari sangat sulit
- b. Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi hal yang amat membosankan dan terasa lebih sulit. Yang semula tanggap terhadap situasi dan kondisi menjadikan

kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai (*adequate*).

- c. Ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan rutin sehari-hari.
- d. Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang buruk atau menegangkan.
- e. Sering kali menolak ajakan karena tiada semangat dan gairah
- f. Daya konsentrasi dan daya ingat menurun.

5. Stres Tahap V

Muncul perasaan ketakutan dan kecemasan berlebih yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya. maka seseorang itu akan jatuh dalam stres tahap V yang ditandai dengan hal-hal berikut:

- a. Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical dan psychological exhaustion*)
- b. Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana

- c. Gangguan sistem pencernaan semakin parah (*gastro-intestinal disorder*)
- d. Muncul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung, panik dan lupa.

6. Stres tahap VI

Tahapan ini biasa disebut dengan tahapan klimaks karena seseorang mengalami serangan panik tiba-tiba (*panic attack*) dan perasaan takut mati.

Gambaran stres tahapan ini adalah sebagai berikut:

1. Detak jantung berdegub teramat keras.
2. Susah bernafas (sesak dan megap-megap).
3. Sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat
4. Ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan.

6. Dampak Stres

Menurut Tennant dalam Rahayu F, Stres dapat menimbulkan dampak yang dialami diantaranya¹³:

¹³ Rahayu, F. (2014). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Yang Digunakan Siswa Siswi Akselerasi Sma Negeri 2 Kota Tangerang Selatan*.

- a. Dampak fisiologis, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, perubahan irama jantung, sakit kepala, kanker, asma, magh kronis.
- b. Dampak psikologis, depresi, kecemasan, frustrasi, mudah marah.
- c. Dampak terhadap kehidupan berorganisasi misalnya ketidakpuasan kerja, produktivitas menurun dan sebagainya.
- d. Dampak kognitif, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, kebingungan, kekhawatiran dan kepanikan dan sebagainya.

7. Cara Mengatasi Stres

Islam mengajarkan cara untuk mengatasi stres yaitu dengan merujuk kepada al-Quran, dalam hal ini kita bisa mengatas stres secara islami, sebagaimana yang telah dianjurkan oleh Allah Swt. Mengenai cara mengatasi stres Allah berfirman dalam surah al-Baqarah: 153¹⁴ :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

¹⁴ Tafsir web, “Surat Al-Baqarah Ayat 153 Arab, Latin, Terjemah dan Tafsir”, <https://tafsirweb.com/620-surat-al-baqarah-ayat-153.html>, (diakses 25 Juni 2023).

Artinya :

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

Didalam ayat tersebut Allah memerintahkan untuk meminta bantuan hanya kepada Allah, dalam seluruh urusan kalian dengan bersabar dalam menghadapi berbagai bala dan musibah, dan bersabar dalam

Meninggalkan maksiat-maksiat dan dosa-dosa, serta bersabar dalam menjalankan ketaatan dan ibadah-ibadah serta amalan yang mendekatkan kepada Allah, dan dengan shalat yang menyebabkan jiwa-jiwa menjadi tenang, serta dapat menahan diri dari perbuatan keji dan munkar. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang bersabar dengan pertolongan-Nya, Taufik dan tuntunan-Nya kepada jalan yang lurus.

Agama Islam memiliki cara ampuh untuk mengatasi stres, hal ini seperti yang dicontohkan oleh Rasulullah Saw, dan yang diterangkan di dalam al-Quran.

Adapun cara mengatasi stres berdasarkan al-Quran dan sunah Rasulullah adalah sebagai berikut¹⁵:

- a. Berwudhu
- b. Shalat
- c. Berdzikir dan berdoa
- d. Membaca al-quran
- e. Sabar
- f. Bershadaqah

Secara umum cara untuk mengatasi stres adalah sebagai berikut.¹⁶

- 1) *Problem focus*, adalah cara mengatasi stres dengan memfokuskan diri pada masalah atau sumber stres. Cara ini dapat dilakukan jika masalah yang dialami bersifat *controllable*.
- 2) Cara yang kedua adalah *emotion focus*, dimana mengatasi stres dengan cara memfokuskan diri dengan emosi yang dialami. Cara ini biasanya

¹⁵ Rizem Aizid, *Melawan Stres & Depresi*, (Yogyakarta: Saufa,2015), hlm.27.

¹⁶ Ardi Ardani, Tristiadi; Tri Rahayu, Iin; aholichatun, Yulia , *Psikologi Klinis* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007), hlm.45

dilakukan ketika menghadapi masalah yang bersifat *uncontrollable* (tidak dapat dikontrol)

8. Stres Menurut Pandangan Islam

Agama islam memaknai stres sebagai sebuah ujian dari Allah. Al Qur'an surat Al Baqarah (2) ayat 155 Allah berfirman yang berbunyi¹⁷ :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالشَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya :

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”

Ujian yang diberikan Allah sedikit jika dibandingkan imbalan yang diterima pada setiap individu. Seperti halnya ujian pada lembaga pendidikan. Pertanyaan yang tersedia akan disesuaikan dengan tingkat pendidikan masing-masing. Semakin tinggi derajatnya, maka semakin sulit

¹⁷ Afandi, I., & Mahmud, M. A. (2020). STRATEGI MENGHADAPI COBAAN DALAM AL-QUR'AN (Pemaknaan Tekstual Dan Kontekstual Terhadap Qs. Al-Baqarah: 155). Jurnal Ilmiah Ar-Risalah: Media Ke-Islaman, Pendidikan Dan Hukum Islam, 18(2), 350-364.

soal tesnya. Jika individu siap dan mengikuti pedoman yang diajarkan, maka akan lulus dalam menjalani test¹⁸.

Tidak selamanya manusia akan terhindar dari kata stres, karena setiap cobaan dan ujian itu, datangnya dari Allah SWT bukan manusia yang mengatur. Didalam surat Al-Insyirah terdapat solusi bagaimana cara individu dalam menghadapi stres yaitu dengan cara sabar, optimis, ketenangan terhadap jiwa, percaya pada kemampuan diri dan tawakal¹⁹.

“Bukankah kami telah melapangkan untukmu dadamu. Dan Kami telah menghilangkan daripada-mu (Muhammad) bebanmu. Yang memberatkan punggungmu”. (Q.S. AlInsyirah [30]:1-3)

Taddabur surat Al-Insyirah merupakan salah satu metode yang digunakan untuk berinteraksi antara individu dan AlQuran dengan cara tartil, menghayati dan memahami arti, yang kemudian direnungi untuk mengetahui makna-makna dan hikmah yang terdapat

¹⁸Shihab, M. Quraish. *Rasionalitas Al-Quran: Studi Kritis Atas Tafsir Al-Manar*. Lentera Hati,2006.

¹⁹ Imamah, N. (2020). *Konsep Kebahagiaan Dalam Surah Al-Insyirah Ayat 1-8 Analisis Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka*. Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Nurul Islam Sumenep, 5(1), 251-317.

didalam surat Al Insyirah. Makna dan hikmah-hikmah tersebutlah yang dijadikan tuntunan dalam menjalani kehidupan²⁰

B. Kajian Warga Binaan

1. Pengertian Warga Binaan

Berdasarkan Pasal 1 ayat 7 Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995, warga binaan merupakan terpidana yang menjalani pidana hilang kemerdekaan di suatu Lapas²¹. Sedangkan warga binaan wanita adalah seorang wanita yang sedang menjalani pembinaan di dalam Lapas²².

Hak dan kewajiban terpidana antara lain menjalankan ibadah menurut agama dan kepercayaan, mendapat perawatan rohani dan jasmani, pendidikan dan pengajaran, pelayanan kesehatan dan gizi yang layak,

²⁰ Ansyah, Eko Hardi, Hindun Mussamah, And Cholichul Hadi. “ Tadabursuray Al-Insyirah Untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya* 2.1 (2019) Hal. 9-18.

²¹ Nuriah,J.S.(2021). *Peranan Kepala Lembaga Pemasyarakatan Dalam Pemberian Pembebasan Bersyarat* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Jember).

²² Dahlan. *Kamus Induk Istilah Ilmiah Seri Intelektual*. Surabaya: Target Press; 2003.

mengajukan pengaduan, menerima bahan bacaan dan siaran di media yang tidak dilarang, menerima upah dan bonus untuk pekerjaan yang dilakukan, menerima kunjungan, remisi, dan cuti, pembebasan bersyarat, cuti pra-pelepasan dan hak-hak lain sesuai dengan peraturan perundang-undangan seperti hak politik, hak suara dan hak sipil lainnya.²³

Narapidana Wanita adalah sebagian dari komunitas masyarakat suatu bangsa. Selaku manusia, ia memiliki hak yang wajib dihormati dan dijunjung tinggi oleh Negara, Pemerintah, Hukum, dan setiap orang. Dalam melakukan pembinaannya dibedakan dengan narapidana laki-laki karena narapidana wanita mempunyai perbedaan hak secara fisik maupun psikologis dengan narapidana laki-laki. Sehingga pelayanan dan akses kesehatannya pun juga berbeda karena kebutuhan reproduksi perempuan lebih kompleks dibandingkan laki-laki.

²³ Calhoun, J.F. & Acocella JR. *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. 3rd ed. Satmoko R, editor. Semarang: IKIP Press Semarang; 2004.

2. Hak Narapidana

Meskipun narapidana kehilangan kemerdekaannya tetapi terdapat hak-hak narapidana yang tetap dilindungi dalam sistem Pemasyarakatan, seperti yang tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan Pasal 14 menyatakan bahwa hak narapidana yaitu²⁴:

- a. Melakukan ibadah sesuai dengan agama atau kepercayaannya
- b. Mendapatkan perawatan, baik perawatan rohani maupun jasmani
- c. Mendapatkan pendidikan dan pengajaran
- d. Mendapatkan pelayanan kesehatan dan makanan yang layak
- e. Menyampaikan keluhan
- f. Mendapatkan bahan bacaan dan mengikuti siaran media massa lainnya yang tidak dilarang

²⁴ Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan

- g. Mendapat upah atau premi atas pekerjaan yang dilakukan
- h. Menerima kunjungan keluarga, penasihat hukum, atau orang tertentu lainnya
- i. Mendapatkan pengurangan masa pidana (remisi)
- j. Mendapatkan kesempatan berasimilasi termasuk cuti mengunjungi keluarga
- k. Mendapatkan pembebasan bersyarat
- l. Mendapatkan cuti menjelang bebas
- m. Mendapatkan hak-hak lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.²⁵

Dalam pemenuhan hak dasar para narapidana suatu yang tidak dapat dihindarkan, hal tersebut sangat penting untuk menjadi perhatian dalam melaksanakan sistem pemasyarakatan yang mendasar pada asas-asas pemasyarakatan. Asas-asas pemasyarakatan yang dimaksud ialah;

- a. Pengayoman

²⁵ Calhoun, J.F. & Acocella JR. *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. 3rd ed. Satmoko R, editor. Semarang: IKIP Press Semarang; 2004.

- b. Persamaan perlakuan dan pelayanan
- c. Pendidikan dan pembimbingan
- d. Penghormatan harkat dan martabat manusia
- e. Kehilangan kemerdekaan merupakan satu-satunya penderitaan
- f. Terjaminnya hak untuk tetap berhubungan dengan keluarga dan orang-orang tertentu²⁶

Di dalam sistem pemasyarakatan dapat dilihat mengenai hak-hak narapidana, karena sebagian Negara hukum khususnya para staf di Lembaga Pemasyarakatan. Narapidana juga harus diayomi hak-haknya walaupun telah melanggar hukum tindakan apapun yang dilakukan terhadap narapidana baik berupa pembinaan ataupun tindakan lainnya harus bersifat mengayomi dan tidak boleh bertentangan dengan tujuan sistem pemasyarakatan itu sendiri.

Narapidana mempunyai hak-hak yang harus dilindungi dan diayomi hak antara narapidana pria,

²⁶ Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 77 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan

narapidana wanita, dan narapidana anak berbeda-beda. Dalam hal ini masing-masing narapidana harus ada yang diprioritaskan. Sudah menjadi kodrat perempuan mengalami siklus seperti menstruasi, hamil, melahirkan, dan menyusui yang tidak dipunyai oleh narapidana lain, sehingga telah menjadi suatu kewajaran bahwa narapidana perempuan mempunyai hak-hak khusus dibandingkan dengan narapidana lain.

Dalam membina narapidana tidak dapat disamakan dengan kebanyakan orang. Membina narapidana harus menggunakan prinsip-prinsip yang paling mendasar, kemudian dinamakan prinsip-prinsip dasar pembinaan narapidana. Ada empat komponen penting dalam pembinaan narapidana yaitu:

- a. Diri sendiri, yaitu narapidana itu sendiri
- b. Keluarga, adalah anggota keluarga inti, atau keluarga dekat
- c. Masyarakat, adalah orang yang berada disekeliling narapidana

pada masih diluar Lembaga Pemasarakatan, atau pejabat setempat

- d. Petugas, dapat berupa petugas kepolisian, pengacara, petugas keagamaan,petugas sosial, petugas lembaga pemasarakatan, rutan, balai hakim wasmat danlain sebagainya.

C. Bimbingan dan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling berasal dari dua kata yaitu Bimbingan dan Konseling. Bimbingan merupakan terjemahan dari guidance yang didalamnya terkandung beberapa makna. Seltzer & Stone dalam deni febrini mengemukakan bahwa guidance berasal dari kata guide yang mempunyai arti *to direct, pilot, manager*, atau *steer* (menunjukkan, menentukan, mengatur, dan mengemudikan)²⁷.

Kata “bimbingan” dan “konseling” merupakan dua hal yang sangat berbeda tetapi memiliki

²⁷ Deni Febrini. (2011). *Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Teras. Hal 05.

keterkaitan. Bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada seseorang yang ahli untuk meningkatkan kapasitasnya sesuai dengan keadaan yang ada. Sedangkan konseling itu sendiri adalah, untuk membantu seseorang yang sedang mengalami suatu masalah yang bermuara pada teratasinya suatu masalah tersebut²⁸. Kemudian, ditambahkan lagi kata “Islam” pada bimbingan dan konseling, yang menunjukkan bahwa, dasar utama untuk menjalankan bimbingan dan konseling tersebut adalah Al-Qur'an dan hadits, yang berarti seseorang harus terus-menerus melakukan doa dan permohonan. kepada Yang Maha Kuasa, Allah SWT, untuk kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pengertian Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu yang mengalami kesulitan lahiriah maupun batiniah agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah SWT yang

²⁸ Amti Erman, P. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, sehingga dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi dengan kemampuan sikap dan mental mandiri sesuai ajaran Islam untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam hampir sama dengan dengan pengertian bimbingan dan penyuluhan islam. Hanya saja sedikit terdapat perbedaan pada letak pelaksanaannya, Bimbingan Penyuluhan pelaksanaannya berdasarkan nilai-nilai keagamaan. Menurut H. M. Arifini yang menulis dalam buku Imam Sayuti Farid berjudul “Pembahasan Pokok-Pokok Bimbingan Keagamaan”, pengajaran dan penyuluhan agama adalah “segala sesuatu yang dilakukan seseorang untuk membantu orang lain dengan permasalahan rohani di sekitarnya agar dapat mendekatinya. atau mereka mungkin mendekatinya secara langsung karena

pengetahuan yang akan datang atau pengetahuan sebelumnya.”²⁹

Menurut Hallen A, Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu, dan sistematis kepada setiap individu agar ia bisa mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al Qur'an dan Hadits Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al Qur'an dan Hadits³⁰.

Menurut Rasyidan dalam Bastomi, Bimbingan dan Konseling agama Tekniknya adalah sebagai berikut: “Proses pemberian bantuan kepada individu atau kelompok masyarakat untuk tujuan tindakan nilai-nilai

²⁹ Farid, I. S. (2007). *Pokok-Pokok Bahasan Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*. Jakarta: Bulan Bintang. Hal.26.

³⁰ Hallen A, *Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta : Ciputat Pers, 2002) , Hlm 17.

agama terbaik dengan persatuan pribadi atau tatanan sosial, untuk keuntungan diri dan masyarakat³¹”.

Dari penjelasan di atas penulis menyimpulkan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah segala bentuk usaha pemberian bantuan kepada orang lain, baik secara individu maupun secara kelompok, baik yang bermasalah ataupun tidak bermasalah, dengan tujuan agar mereka dapat memfungsikan seoptimal mungkin keimanannya, sehubungan dengan masalah yang dihadapi, terlepas dari masalahnya sehingga mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam kehidupannya, baik di masa sekarang maupun di masa yang akan datang.

2. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Tujuan umum Bimbingan dan Konseling Islam secara implisit sudah ada dalam batasan atau definisi Bimbingan dan Konseling Islam, yakni mewujudkan

³¹Bastomi, H. (2017). *Menuju Bimbingan Konseling Islami*. *KONSELING EDUKASI* Journal Of Guidance And Counseling, 1(1).

individu agar menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat³².

Adapun tujuan bimbingan dan konseling Islam yang lebih khusus sebagaimana dikemukakan oleh Adz-Dzaky & M. Hamdani adalah sebagai berikut³³:

- a. Untuk mewujudkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa serta mental. Jiwa akan menjadi tenang, dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*), dan akan mendapatkan pencerahan taufik hidayah dan tuntunan dari Tuhannya (*mardhiyah*).
- b. Untuk Menghasilkan perubahan, perbaikan, dan kesopanan perilaku yang dapat bermanfaat bagi diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja dan lingkungan sosial, serta alam sekitar.
- c. Untuk Menghasilkan kecerdasan emosional (emosi) dalam diri individu sehingga timbul dan berkembang

³² Bukhori, B. (2014). *Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam*. Jurnal Konseling Religi, 5(1), 1-18.

³³ Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran, 2001, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru. Hal 167-168.

rasa toleransi, solidaritas, gotong royong, dan kasih sayang.

- d. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya

Sedangkan tujuan khusus Bimbingan dan Konseling merupakan penjabaran tujuan umum tersebut yang dikaitkan secara langsung dengan permasalahan yang dialami oleh individu yang bersangkutan sesuai kompleksitas permasalahan itu (Prayitno & Anti, dalam Bukhori)³⁴. Dengan demikian tujuan Bimbingan dan Konseling Islam dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum seperti yang tersirat dalam definisi Bimbingan dan Konseling sedangkan tujuan secara khusus merupakan penjabaran dari tujuan umum yang berkaitan dengan permasalahan yang

³⁴ Bukhori, B. (2014). *Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam*. *Jurnal Konseling Religi*, 5(1), 1-18.

berhubungan langsung dengan masalah yang dihadapi individu.

Sedangkan menurut Erhamwilda, Tujuan dari Bimbingan dan Konseling Islam terbagi menjadi dua bagian yaitu³⁵ :

- a. Tujuan umum (jangka panjang) Bimbingan dan Konseling Islam secara implisit sudah ada dalam definisi Bimbingan dan Konseling Islam, yakni mewujudkan individu menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.
- b. Tujuan khusus (jangka pendek) adalah membantu klien mengatasi masalahnya dengan cara mengubah sikap dan prilaku klien yang melanggar tuntunan Islam menjadi sikap dan prilaku hidup yang sesuai dengan tuntunan Islam.

Dengan demikian tujuan Bimbingan dan Konseling dalam Islam merupakan tujuan yang ideal dalam rangka mengembangkan kepribadian muslim yang sesuai dengan

³⁵ Erhamwilda, E. (2016). *Model Hipotetik "Peer Counseling" Dengan Pendekatan Reality Therapy Untuk Siswa SLTA (Satu Inovasi Bagi Layanan Konseling Di Sekolah)*. Ta'dib, 15(2).

tuntunan Islam. kepribadian yang sesuai dengan tuntunan Islam adalah pribadi yang Kaffah dan Insan Kamil. Individu yang Kaffah dan Insan kamil merupakan sosok individu yang sehat rohani (mental atau psikis) dan jasmani(fisik)³⁶.

Secara operasional pribadi yang kaffah atau insan kamil adalah individu yang mampu : Pertama, berfikir secara positif sebagai hamba Allah SWT, yang tugas utamanya adalah mangabdi kepada-Nya. Kedua, berfikir positif terhadap diri sendiri dan orang lain lingkungannya. Ketiga, mewujudkan potensi pikir dan zikir dalam kehidupan sehari-hari. Keempat, mewujudkan Akhlak al-karimah dan senantiasa berbuat ikhsan (baik) dalam kehidupan sehari-hari baik terhadap diri sendiri maupun lingkungannya.³⁷

³⁶ Rizqiyah,H.(2017).*Bimbingan Dan Konseling Islam Perspektif Dakwah Menurut Samsul Munir Amin* (Doctoral Dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

³⁷ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Di Madrasah* (Bebasis Integrasi), (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada 2007) Hlm 37.

3. Layanan Bimbingan dan Konseling Islam

Menurut Prayitno dan Erman Amti menjelaskan 10 layanan bimbingan dan konseling yaitu³⁸ :

a. Layanan Orientasi

Yaitu layanan yang memungkinkan klien dan pihak lain yang bisa memberikan dampak yang besar pada klien pemahaman tentang lingkungan baru (misalnya sekolah) yang baru didatangi siswa untuk memfasilitasi dan mempercepat peran mereka di lingkungan baru ini.

b. Layanan Informasi

Layanan informasi merupakan layanan memberi informasi yang dibutuhkan oleh individu. Tujuan layanan ini adalah agar individu memiliki pengetahuan (informasi) yang memadai, baik tentang dirinya maupun tentang lingkungannya.

c. Layanan Penempatan dan Penyaluran

Yakni, layanan konseling yang memberdayakan siswa memperoleh penempatan dan penyaluran yang

³⁸ Prayitno Dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta:Rineka Cipta: 2004) Hal. 64.

tepat misalnya. Pembagian/penempatan ke dalam kelas, kelompok belajar, magang, atau jurusan, pilihan, magang, kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan potensi, keterampilan dan minat kondisi pribadi.

d. Layanan Penguasaan Konten

Yaitu layanan Bimbingan dan Konseling yang memungkinkan klien mengembangkan diri berkenaan dengan sikap dan kebiasaan yang baik, materi belajar yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya serta berbagai aspek tujuan dan kegiatan kegiatan belajar lainnya.

e. Layanan Konseling Perorangan

Konseling adalah proses pemberian bantuan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu secara tatap muka yang sedang menjalani sesuatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang sedang dihadapi oleh konseli.

f. **Layanan Bimbingan Kelompok**

Layanan bimbingan kelompok yaitu layanan Bimbingan Konseling yang memungkinkan klien secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari nasumber tertentu dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan serta untuk mengambil keputusan dan tindakan tertentu.

g. **Layanan Konseling Kelompok**

Konseling Kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis yang memfokuskan (memusatkan) pada kesadaran berfikir dan tingkah laku, melibatkan fungsi terapeutis, mengarah pada kenyamanan, ada rasa saling percaya mempercayai, ada pengertian, penerimaan, dan bantuan.

h. **Layanan Konsultasi**

Adalah layanan bimbingan dan konseling yang membantu klien atau pihak lain dalam memperoleh wawasan, pemahaman, dan cara-cara yang perlu

dilaksanakan dalam menangani kondisi atau masalah klien.

i. Layanan Mediasi

Yaitu layanan yang membantu klien menyelesaikan permasalahan dan memperbaiki hubungan antar mereka.

4. Asas-Asas Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan Konseling Islam berlandaskan pada Al-Qur'an dan Al-Hadist, serta berbagai landasan filosofis dan landasan keimanan. Menurut Aunur Rahim Faqih dalam Ahmad Samerin Bin Abu Bakar asas Bimbingan dan Konseling Islam sebagai berikut³⁹ :

a. Asas kebahagiaan dunia dan akhirat

Bimbingan konseling Islam tujuan akhirnya adalah membantu konseli, yakni orang yang dibimbing mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan oleh setiap manusia, yakni kebahagiaan dunia dan akhirat. Semua itu bisa

³⁹ Bin Abu Bakar, A. S. (2019). *Bimbingan Konseling Islam Untuk Mengatasi Depresi Di Hospital Bintulu Malaysia*. Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah), 19(2), 145-162.

tercapai karena bimbingan yang diberikan adalah berlandaskan ajaran agama Islam yang bisa menentramkan hati.⁴⁰

b. Asas fitrah

Bimbingan konseling Islam merupakan bantuan kepada konseli untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya, atau mengenal kembali fitrahnya tersebut manakala pernah “tersesat” serta menghayatinya, sehingga dengan demikian akan mampu mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat karena bertingkah laku sesuai dengan fitrahnya.

c. Asas “Lillahi ta’ala”

Asas ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan, tanpa pamrih, sementara yang dibimbing pun menerima atau meminta bimbingan pun dengan ikhlas dan rela, karena semua

⁴⁰ Mandasari, P. (2020). *Urgensi Bimbingan Konseling Islam Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTSN) Parepare* (Doctoral Dissertation, IAIN Parepare).

pihak merasa bahwa semua yang dilakukan adalah karena dan untuk pengabdian kepada Allah semata.

d. **Asas bimbingan seumur hidup**

Manusia hidup betapapun tidak ada yang sempurna dan selalu bahagia. Dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Maka bimbingan konseling Islam diperlukan selama hayat masih dikandung badan.

e. **Asas kesatuan jasmaniah-rohaniah**

Manusia dalam hidupnya di dunia merupakan satu kesatuan jasmaniah-rohaniah. Sehingga bimbingan konseling Islam memperlakukan konselinya sebagai makhluk jasmaniah-rohaniah, tidak memandangnya sebagai makhluk biologis semata atau makhluk rohaniah semata. Bimbingan konseling Islam membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah.

f. **Asas keseimbangan rohaniyah**

Dalam asas ini individu yang akan dibimbing diajak untuk mengetahui apa saja yang memang perlu diketahuinya, kemudian memikirkan yang perlu dipikirkannya, sehingga memperoleh keyakinan, tidak menerima begitu saja, tetapi juga tidak menolak begitu saja. Konseli juga diajak untuk menginternalisasikan norma dengan mempergunakan semua kemampuan rohaniyah potensialnya tersebut, bukan cuma mengikuti hawa nafsu semata.

g. **Asas kekhalifahan manusia**

Manusia dipandang sebagai makhluk berbudaya yang mengelola alam sekitar sebaik – baik nya. Sebagai khalifah manusia harus memelihara keseimbangan ekosistem. Sebab masalah-masalah kehidupan kerap kali muncul dari ketidakseimbangan ekosistem tersebut yang diperbuat oleh manusia itu sendiri. Disinilah fungsi bimbingan konseling Islam yaitu untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

h. Asas pembinaan akhlaqul-karimah

Disini bimbingan konseling memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang baik, seperti mulia, berlaku adil kepada semua orang, dan sebagainya.

i. Asas kasih sayang

Setiap manusia memerlukan cinta kasih dan rasa sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Bimbingan konseling Islam dilakukan dengan berlandaskan kasih dan sayang, sebab hanya dengan kasih sayanglah bimbingan konseling Islam akan berhasil

j. Asas saling menghargai dan menghormati

Dalam bimbingan konseling Islam, kedudukan konselor dan konseli adalah sama atau sederajat, perbedaannya hanya terletak pada fungsinya, yakni pihak yang satu memberikan bantuan dan yang satu lagi menerima bantuan. Sehingga hubungan yang terjalin

diantara kedua pihak adalah saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah.

k. Asas kemajuan individu

Bimbingan konseling Islam memandang seseorang individu merupakan suatu maujud (eksistensi) tersendiri. Individu merupakan hak, perbedaan individu dari yang lainnya, dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuan fundamental potensial rohaniannya. Artinya individu mampu merealisasikan dirinya secara optimal, termasuk dalam mengambil keputusan.

l. Asas sosialitas manusia

Dalam bimbingan konselling Islam, sosialitas manusia diakui dengan memperhatikan hak individu, hak individu juga diakui dalam batas tanggung jawab sosial. Jadi bukan pula liberalism, dan masih pula ada hak “alam” yang harus dipenuhi manusia, begitu pula hak Tuhan.

m. Asas keselarasan dan keadilan

Islam mengharapkan suatu keharmonisan, keselarasan, dan keseimbangan, keserasian dalam segala segi. Sehingga dengan bimbingan konseling Islam, individu diajarkan agar mempunyai pikiran untuk berlaku adil terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain, hak alam semesta dan juga hak Tuhan.

n. Asas musyawarah

Bimbingan konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah, artinya antara konselor dan konseli terjadi dialog yang baik, satu sama lain tidak saling mendiktekan, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.

o. Asas keahlian

Bimbingan konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan, keahlian di bidang tertentu, baik keahlian dalam metodologi, teknik-teknik bimbingan dan konseling maupun dalam

bidang yang menjadi permasalahan bimbingan dan konseling.

