

**PERANAN PENDIDIKAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAMI
DALAM MANAJEMEN STRESS MENGHADAPI MASA
PERSIAPAN PENSIUN (MPP)**

M. Syukri Azwar Lubis* dan Jailani**

***M. Syukri Lubis** adalah Staf Pengajar Universitas Alwashliyah, Medan, Indonesia

Email: msyukriazwarlubis@gmail.com

****Jailani** adalah Staf Pengajar Universitas Serambi Mekkah, Aceh, Indonesia

Email : jailani@serambimekkah.ac.id

Abstrak

Masa persiapan pensiun atau MPP adalah sebuah proses pelepasan dari suatu aktivitas kepada aktivitas yang lain. Masa pensiun bisa terasa aneh manakala orang yang akan dan atau menjalani pensiun merasakan hidupnya mencekam.. Banyak diantara mereka yang tidak tahu apa yang harus dilakukan setelah lepas masa pensiun, bahkan tidak jarang diantara mereka yang mengalami kegelisahan, kekhawatiran bahkan ada yang mengalami *post power syndrome*. Sesuai dengan sifat penelitian kepustakaan, maka penulis melakukan beberapa langkah, Pertama peneliti berhadapan langsung dengan teks atau data angka, bukan dengan lapangan atau saksi mata (*eyewitness*), Kedua, data bersifat siap pakai (*readymade*), hanya berhadapan langsung dengan sumber yang sudah ada di perpustakaan dan dokumen-dokumen. Ketiga, peneliti memperoleh data dari tangan kedua bukan asli dari tangan pertama dilapangan. Keempat, kondisi data di perpustakaan tidak dibagi oleh ruang dan waktu. Jadi data boleh bersumber dari manapun. Analisis data dilakukan berdasarkan metode analisis tematik (*thematic Analysis*) dengan tujuan mengidentifikasi, menganalisis dan melaporkan pola-pola atau tema dalam suatu data. data-data tersebut menjadi landasan dalam pembahasan dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan *enjoy* pada masa persiapan pensiun merupakan hal yang sangat tidak mudah, oleh sebab itu kedekatan diri kepada Allah SWT (agamis) dapat memberikan ketenangan dan kecukupan dalam kondisi apapun.

Keywords: Bimbingan dan Konseling Islami, Manajemen Stres dan Pensiun

PENDAHULUAN

Masa Persiapan Pensiun, atau purna tugas merupakan momok yang paling menakutkan bahkan oleh sebagian mereka menganggapnya sebagai “*hantu*” yang paling menyeramkan. Masa pensiun ini akan terasa aneh manakala seorang yang akan menjalani masa pensiun menganggap bahwa pensiun adalah akhir dari segalanya. Ungkapan yang menganggap bahwa pensiun adalah “*hantu*” yang menakutkan, manakala seorang yang menjalani masa pensiun merasakan keanehan dalam dirinya sendiri, sebab menang sangat tidak mudah menghadapi masa pensiun, dibutuhkan mental dan ketahanan tubuh secara psikologis yang prima.

Pensiun yang oleh seorang dianggap “*hantu*” pada awalnya telah menjadi bagian yang dipertimbangkan dan diharapkan, bahkan pertimbangan yang dikemukakan saat itu sangat banyak, dan menjadi bagian yang sering digantungkan pada tempat kerja, seperti gaji yang memadai, insentif, fasilitas, kerja, berbagai tunjangan, dan tidak ketinggalan adalah tunjangan. Anehnya semua pertimbangan tersebut dilakukan dengan melibatkan kesadaran penuh. Hal ini memberikan isyarat bahwa ketika seorang itu telah masuk ke dalam sebuah sistem, ke dalam sebuah institusi dan lainnya, perasaan atau rasa akan diberi tunjangan yang memadai dan pensiunan di hari tua adalah kemungkinan yang pasti muncul. Ketika awal masuk kerja dimana saupun berada maka hal yang pertama yang akan muncul adalah pensiun. Namun dan ini merupakan hal yang aneh ketika akan menjalani pensiun, ia akan merasakan apa yang dahulu didambakan telah berbalik menjadi sesuatu yang dianggap dan dirasakan akan mengancam dirinya.

Pada umumnya, sejak awal ketika individu tersebut memasuki sebuah organisasi ataupun institusi maka ia akan cenderung mencari organisasi yang memiliki program pensiun yang akan memberikan jaminan menjalani hidup di hari tua, manakala program atau keinginan tersebut tidak ada, maka yang bersangkutan tidak akan merasa segan menanyakan kepada pihak yang terkait tentang keberadaan pensiun tersebut. Manakala sampai tibanya seseorang tersebut pensiun maka tidak jarang ada

yang tidak terima terhadap hal yang berkaitan dengan pensiun, penolakan pensiun ini seringkali lebih diakibatkan oleh perasaan khawatir yang berlebihan terhadap keberlangsungan hidup di masa depan.

Keadaan-keadaan terkait kegelisahan yang dirasakan oleh kebanyakan dari seorang yang akan memasuki masa pensiun sesungguhnya sudah Allah pertegas dalam Alquran surat al Baqarah ayat: 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ١٥٥

Artinya: Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

Ayat di atas menegaskan bahwa Alquran mengisyaratkan kepada kita manusia secara keseluruhan agar mempersiapkan diri untuk menghadapi hal-hal yang menurut negatif dan tidak baik menurut kita untuk kehidupan, kekurangan harta bisa dianalogikan dengan masa purna tugas atau masa persiapan pensiun, sebab dengan telah mempersiapkan segala sesuatu yang mungkin terjadi, baik dalam konteks fisik terlebih secara psikologis. Sebab seorang yang telah memasuki masa persiapan pensiun acap kali ditakuti dengan rasa ketakutan yang sangat luar biasa.

Tulisan ini bertujuan untuk mengetahui peranan bimbingan dan konseling dalam manajemen stress menghadapi Masa Persiapan Pensiun (MPP), penulis menggunakan metode survey dengan tingkat eksplanasi asosiatif kausal. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan studi pustaka. Dalam penelitian studi pustaka teknik pengumpulan data menggunakan studi penelaah buku-buku, literature-literatur, catatan-catatan dan laporan yang terkait hubungannya dengan judul penulisan karya ilmiah ini. Teknik ini dipergunakan untuk memperoleh dasar-dasar dan pendapat secara tertulis yang dilakukan dengan cara mempelajari berbagai literatur yang berhubungan dengan masalah yang diteliti. Hal ini juga akan digunakan sebagai landasan perbandingan antara teori dan praktiknya di lapangan. Data sekunder melalui metode ini diperoleh melalui yang diperoleh dari browsing di internet,

membaca pelbagai literature, hasil kajian terdahulu yang relevan dengan judul tulisan, catatan perkuliaan serta sumber-sumber lainnya yang relevan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian studi pustaka, studi pustaka merupakan kegiatan yang menghimpun informasi yang relevan dengan topik masalah yang menjadi objek penelitian, informasi yang dimaksud dapat diperoleh dari buku-buku, karya ilmiah, tesis, disertasi, ensiklopedia dan lain sebagainya.

Sesuai dengan sifat, penelitian kepustakaan memiliki beberapa ciri khusus, antara lain; *Pertama* penelitian ini berhadapan langsung dengan teks atau data angka, bukan dengan lapangan atau saksi mata (*eyewitness*), berupa kejadian, orang atau benda-benda lain. *Kedua*, data bersifat siap pakai (*readymade*), artinya peneliti tidak pergi kemana-mana, kecuali hanya berhadapan langsung dengan sumber yang sudah ada di perpustakaan. *Ketiga*, data di perpustakaan umumnya adalah sumber data sekunder, dalam arti bahwa peneliti memperoleh data tersebut dari tangan kedua bukan asli dari tangan pertama di lapangan. *Keempat*, kondisi data di perpustakaan tidak dibagi oleh ruang dan waktu, jadi boleh bersumber dari berbagai perpustakaan dan dokumen-dokumen (Mestika Zed, 2004 dalam Nurul Fajriah 2019: 121).

Sumber kajian adalah berupa buku-buku yang berkenaan bimbingan dan konseling islami dalam manajemen stress menghadapi MPP dianalisis dan dibahas untuk menjadi berbagai informasi. Pembahasan dilakukan berdasarkan metode analisis tematik (*thematic Analysis*). Menurut Arnold (2006 dalam Nurul Fajriah 2019: 121) analisis tematik adalah metode untuk mengidentifikasi, menganalisis dan melaporkan pola-pola atau tema dalam suatu data. Oleh karena itu metode ini dapat mengatur dan menggambarkan data secara mendetail agar dapat menafsirkan berbagai aspek tentang topik penelitian, sehingga data-data tersebut menjadi landasan dalam pembahasan dan penarikan kesimpulan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Persepsi Terhadap Masa Persiapan Pensiun (MPP)

Masa persiapan pensiun merupakan sebuah fenomena sosial yang sangat kompleks, yang dapat mempengaruhi dan menyentuh pelbagai sendi-sendi kehidupan pada hampir semua manusia. Namun pemahaman terhadap masa persiapan pensiun seringkali hanya dilakukan secara parsial, padahal semestinya masa persiapan pensiun dapat dipahami secara menyeluruh, komprehensif dan fleksibel.

Pemahaman terhadap istilah masa persiapan pensiun yang dilakukan secara parsial akan menimbulkan pelbagai macam persepsi dan dugaan. Oleh sebab itu persepsi setiap orang tidak ada yang sama. Sebagian orang memaknai masa persiapan pensiun sebagai momen yang paling menakutkan. Jika ini persepsi yang muncul maka yang muncul kemudian adalah kecemasan yang semakin mendera hingga mengakibatkan menurunnya kondisi kesehatan dan kondisi psikologis. Namun oleh sebagian kecil mempersepsikan masa persiapan pensiun sebagai suatu hal yang telah lama ditunggu, sebab masa ini mereka anggap merupakan masa bebas tegas, masa bebas tekanan, masa bebas aturan, masa bebas dari semua yang erat kaitannya dengan aturan kerja dan lain sebagainya, selain itu mereka juga menganggap masa ini adalah masa bebas dan masa untuk istirahat dari pelbagai macam aktivitas.

Mengacu kepada teori stimulus dan respon, terbentuknya persepsi positif atau negatif sangat bergantung pada kondisi yang melekat pada objek yang dipersepsikan dan akan menentukan respon dari individu (K. Peterson: 1989, 89). Respon seseorang baik itu negative ataupun positif, keduanya akan memiliki konsekuensi yang cukup jelas jika ditindaklanjuti dengan jelas dan dengan sikap yang jelas pula.¹ Sebagaimana Dengan respon seseorang terhadap masa persiapan pensiun yang sangat beragam pula, hal ini muncul akibat dari perbedaan pengetahuan, pengalaman, harapan atau pemahaman terhadap diri sendiri dan kehidupannya.

Positif atau negatifnya seseorang memaknai masa persiapan pensiun merupakan hal yang sangat positif, mengingat bahwa manusia memiliki pola pikir yang berbeda pula. Pola pikir manusia akan tersebut akan mempengaruhi pemahaman, sikap dan perilaku setiap individu yang memasuki masa pensiun (Ibrahim El Fiky, 2009: 211). Kondisi tersebut sangat mudah dipahami, karena masa persiapan pensiun yang dialami setiap individu sejalan dengan bertambahnya usia. Pada saat yang bersamaan, terjadinya masa persiapan pensiun secara otomatis akan diikuti dengan pelbagai penurunan kondisi individu, baik secara fisik maupun psikologis. Masa persiapan pensiun akan menjadi salah satu pemicu terjadinya stress, sebab datangnya pensiun bersamaan dengan datangnya masa pelbagai macam perubahan individu masa lansia.

Selain faktor-faktor tersebut di atas, positif atau negatifnya persepsi terhadap masa persiapan pensiun juga dibentuk oleh sebab terjadinya masa persiapan pensiun. Masa persiapan pensiun yang mendadak dengan alasan kesehatan, penyempitan, pengurangan atau rasionalitas pegawai atau alasan kemampuan intelektual adalah merupakan hal yang paling menyakitkan, sehingga membentuk kemampuan pemahaman yang negatif terhadap masa persiapan pensiun. Faktor lain yang mempengaruhi persepsi seseorang terhadap pensiun adalah pemahaman atau pandangannya terhadap cara kerja, kebermaknaan hidup, kesuksesan dan kepuasan hidup yang akan menentukan *psychological well being* (kesejahteraan psikologis) dalam kehidupannya selanjutnya (Robert R. Bootizi, 1991:223).

Munculnya respon positif dan negatif tersebut juga menjelaskan bahwa seseorang dalam menghadapi masalah, namun tidak sedikit yang justru tidak tabah, tidak sabar dan tidak kuat mengahadapinya. Hal ini sesuai dengan sifat dasar manusia yang selalu berkeluh kesah dan lemah, sehingga membutuhkan bantuan orang berperan, dengan membantu individu ataupun kelompok dalam mengatasi masalah yang dihadapi agar dapat mencapai kehidupan yang sejahtera. Dalam pandangan

agama Islam segala sesuatu diciptakan Allah dengan kodrat, sebagaimana firman Allah swt dalam Alquran al Qamar;49

إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ ٤٩

Artinya: Sesungguhnya Kami menciptakan segala sesuatu menurut ukuran

Oleh para pakar, *term qadar* diartikan sebagai ukuran-ukuran atau sifat-sifat yang ditetapkan Allah swt bagi segala sesuatu, dan itulah kodrat. Dalam konteks ini segala sesuatu, termasuk masing-masing individu, memiliki sifat dan ukuran yang berbeda dalam menghadapi segala sesuatu, dan ukuran atau sifat-sifat tersebut bisa negatif bisa juga positif.

Dalam konteks ini bimbingan dan konseling Islami, bantuan yang diberikan konselor memiliki makna dan nilai strategis dalam membantu individu memecahkan pelbagai problematika psikologis gua mengelola stress dalam menghadapi masa persiapan pensiun. Hal ini agakny sesuai dengan lingkup garapan dari bimbingan dan konseling islami, yaitu semua yang mencakup masalah psikologi, bukan masalah fisik, masalah fisik ini biarlah menjadi kajian dan ranah kedokteran. Bimbingan dan konseling dalam makna “*helping relationship*” adalah sebagai suatu relasi yang terjadi di antara dua pihak, di mana salah satu pihak mempunyai kehendak untuk meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, kedewasaan, memperbaiki berfungsinya dan memperbaiki kemampuan pihak yang lain untuk menghadapi dan menangani kehidupannya sendiri. Dengan demikian, memberi bantuan kepada seseorang pada dasarnya merupakan suatu proses yang memungkinkan orang itu tumbuh ke arah yang dipilihnya, memecahkan masalahnya dan menghadapi krisis secara tabah. Memberikan bantuan termasuk pula menyadarkan akan adanya alternatif-alternatif itu dan kemungkinan untuk melakukan tindakan (Saiful Akhyar Lubis, 2011:23).

Pemicu Stress Menghadapi Masa Persiapan Pensiun (MPP)

Ada beberapa perubahan yang terjadi sebagai pemicu timbulnya kecemasan dan kekhawatiran pada saat seseorang akan menghadapi masa persiapan pensiun, yang

biasanya persoalan ini muncul diseperti kajian yang bersinggungan dengan psikologis, diantaranya:

1. Hilangnya status pekerjaan dan status sosial beserta semua fasilitas-fasilitas yang melekat padanya. Pada tahap ini merupakan hal yang paling awal terjadi bagi seseorang menghadapi masa persiapan pensiun, kehilangan status terlebih seorang tersebut bekerja sebagai pekerja kantoran, sudah pasti status yang melekat padanya sebagai pekerja kantoran akan hilang seiring hilangnya fasilitas-fasilitas yang melekat padanya, belum lagi persoalan rutinitas yang membosankan, dari pagi hingga malam besok pagi dan seterusnya kegiatan hanya berkutat di rumah dan sekitarnya.
2. Adanya tanggungan keluarga yang masih membutuhkan dukungan dukungan finansial. Ini hal yang terutama hal yang sangat berat dan pukulan terbesar bagi seorang yang menjalani masa persiapan pensiun, sebelum memasuki masa ini biasanya uang selalu ada dan ATM selalu menunjukkan angka yang lebih dari 8 digit, kapan saja dan siapa saja yang datang atau tidak dengan alasan memakai uang, biasanya dengan dalih meminjam atau bantuan yang diberikan. Sementara pada saat memasuki masa persiapan pensiun keadaan berbalik seratus derajat, ATM yang hanya tinggal enam digit, keadaan kian memburuk manakali tidak lagi ada sanak keluarga yang hadir sekedar menjumpai dengan dalih meminjam dan seterusnya.
3. Memasuki masa lansia dan menurunnya kondisi fisik. Terasa lengkap sudah kegelisahan psikologis, mana kala hilangnya status pekerjaan dan semua fasilitas yang melekat padanya, ditambah dengan tanggungan keluarga yang membutuhkan finansial yang setiap saat datang menjumpai dan kini masuk kepada lansia yang biasanya diikuti dengan menurunnya kondisi fisik. Kondisi seperti ini biasanya akan berujung seorang yang memasuki masa persiapan pensiun akan hadir penyakit yang biasanya seputar masalah terganggunya pikiran, ada kondisi yang tidak mengenakkan, hingga hadirnya penyakit secara fisik, biasanya stress yang paling

awal hadir, jantung dan diabetes pun ikut meramaikan kondisi fisik yang terkadang berujung pada strook dan sebagainya.

Lebih jauh dapat dijelaskan sumber-sumber yang menyebabkan stress pada seseorang individu yang mengalami kecemasan dan kegelisahan psikologis, secara garis besar timbulnya stress biasanya berasal berasal dari dua sumber:

1. Lingkungan, yaitu keadaan yang kian menekan keseimbangan hidup secara persona dan pribadi yang berasal dari luar dirinya, hal ini menuntut kemampuan individu untuk melakukan penyesuaian dengan diri secara dan lingkungan sekitar yang kian menekan dan mengintervensi (M. Syukri Azwar Lubis, 2017: 215). Stress lingkungan misalnya, timbulnya berita-berita yang mengerikan, sebut saja misalnya: pembunuhan, narkoba dan lain sebagainya, masalah keuangan, kehilangan pekerjaan dan lain sebagainya.
2. Psikologis, yaitu keadaan yang menekan keseimbangan pribadi yang berasal dari dalam dirinya seperti perubahan, konflik, dan frustrasi.

Sumber-sumber yang tercantum di atas bukanlah suatu hal yang harus dihindari, sebab yang diperlukan sebenarnya adalah melakukan pengelolaan terhadap sumber-sumber stress tersebut secara konstruktif. Sekecil apapun stress yang ada pada individu haruslah segera dikenali, mengingat stress merupakan hal yang diperlukan dalam kehidupan individu, bagaimana tidak dengan adanya stress seorang manusia akan hidup lebih baik, sebab sejatinya manusia hidup ini dibutuhkan keseimbangan. Hal yang paling urgen adalah bagaimana mengelola stress dapat memberikan manfaat pada diri sendiri, kehidupan dan lingkungan individu dalam menjalani masa persiapan pensiun.

Kesadaran dan kesepakatan individu terhadap stress merupakan bagian penting bagi upaya untuk mengelolanya menjadi bagian yang terpenting, asalkan kita mampu mengemasnya menjadi sesuatu yang bisa merubah arah hidup kita menjadi lebih realita. Ada pelbagai cara yang dapat dilakukan untuk mengelola stress agar kondisi yang tidak mengeenakkan ini menjadi lebih berarti dan akhirnya menjadi

sesuatu yang konstruktivistik bagi kehidupan seorang yang memasuki masa persiapan pensiun. Di antara cara tersebut adalah:

1. Melibatkan diri dan melakukan konfrontasi terhadap masalah
2. Selalu berpikir berdasarkan realitas.
3. Menganalisis situasi stress secara akurat dan realistis.
4. Mengenali dan belajar mengendalikan reaksi-reaksi negatif emosi terhadap stress yang justru akan semakin memperparah efek dari stress.
5. Menggunakan kesadaran dan rasio untuk menemukan tindakan alternatif menghadapi stress.
6. Mengurangi kecenderungan berpikir “*menghibur diri*” (Weitien and Lylod, 1994: 23)

Setiap individu akan berbeda-beda dalam menentukan cara yang ditempuh untuk mengelola dan mengendalikan stress. Hal ini sangat bergantung pada bagaimana menyikapi dan kesiapan masing-masing individu atau seorang yang akan menghadapi masa persiapan pensiun. Karena itu, beberapa penyesuaian diri harus segera dilakukan terkait masalah yang dibutuhkan dalam menghadapi masa persiapan pensiun, diantaranya adalah:

1. Terhadap keluarga sebagai pihak yang akan terkena dampak secara langsung dengan adanya masa persiapan pensiun.
2. Lingkungan pekerjaan sebagai tempat umum yang akan ditinggalkan yang telah memberikan kenangan hati atau arti bagi kehidupan individu.
3. Terhadap masyarakat dimana individu bertempat tinggal.

Ketidaksiapan dan ketidakmampuan seorang dalam menghadapi masa persiapan pensiun akan mengganggu keseimbangan dirinya. Terganggunya keseimbangan diri tatkala menghadapi pensiun merupakan salah satu indikasi munculnya kecemasan dan semua penyakit hati yang bersifat psikologis. Kecemasan yang muncul sebagai akibat dari ketidakmampuan individu menghadapi lingkungan tempat ia bertempat tinggal akan sejatinya akan menimbulkan perasaan tertekan, tidak

nyaman, dan adanya keluhan fisik serta psikologis, merasa terancam, tidak berdaya secara sosial dan ekonomi, tergantung kepada orang lain, penerimaan keluarga yang kurang positif, hambatan gangguan interpersonal dan masih banyak lagi tekanan-tekanan yang kemungkinan akan muncul semasa persiapan pensiun. Kondisi psikologis inilah yang kian akan menyudutkan individu tersebut yang berujung pada munculnya stress tingkat tinggi.

Sikap positif terhadap pensiun akan terbentuk jika individu memiliki kesiapan menghadapi masa pensiunnya. Kesiapan ini tidak akan muncul begitu saja, akan tetapi membutuhkan proses persiapan yang harus dilakukan secara aktif. Salah satu upaya untuk membuat persiapan untuk menghadapi masa pensiun adalah dengan mengikuti berbagai program atau aktifitas yang memberikan wawasan dan pemahaman tentang masa pensiun beserta dampak dan perubahannya. Selain itu upaya membuat persiapan juga dapat dilakukan dengan memilih kegiatan alternatif yang sesuai dengan minat dan kemampuan untuk menggantikan kegiatan lainnya.

Bimbingan dan Konseling Islami Mengelola Stress Menghadapi Masa Persiapan Pensiun

Pencapaian kesiapan menghadapi pensiun akan semakin menjadi efektif apabila upaya tersebut dilakukan dengan bimbingan yang berdasarkan pada prinsip-prinsip luhur yang terkandung dalam ajaran agama, khususnya agama Islam. sebab itu bimbingan dan konseling Islami menjadi salah satu solusi dalam upaya pemecahan masalah yang dihadapi individu saat memasuki masa persiapan pensiun. Bimbingan dan konseling Islami berarti proses pemberian bantuan terhadap individu memasuki masa persiapan pensiun agar bisa dan mampu hidup lebih selaras dengan ketentuan dan petunjuk dari Allah swt, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat (Tohari Musnamar, 1992:33). Bimbingan dan konseling Islami merupakan konsep bimbingan konseling yang berlandaskan pada sumber asasi ajaran Islam, yaitu Alquran dan Alhadis.

Dengan menyadari eksistensinya sebagai makhluk Allah, berarti seseorang akan berperilaku sesuai dengan ketentuan Allah, sehingga apa yang dikhawatirkan oleh sebagian besar individu yang akan atau sudah memasuki masa persiapan pensiun terjadi dengan ketetapan dan berpegang dari kebesaran Allah swt, sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Dengan bimbingan dan konseling Islam sekaligus merupakan bimbingan dan konseling agama. Bimbingan dan konseling Islami dapat merumuskan sebagai usaha untuk memberikan bantuan seseorang yang mengalami kesulitan lahir dan batin dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama, yakni dengan menggerakkan kekuatan getaran batin (iman) di dalam dirinya untuk mendorongnya mengatasi masalah yang dihadapinya. Karena itu, penanganan persoalan mengelola stress dalam menghadapi masa persiapan pensiun atau purna tugas, maka konselor akan membangkitkan dan memberikan kekuatan individu tersebut untuk mengatasi persoalannya, yaitu dengan menyadari kembali eksistensi dirinya sebagai makhluk Allah.

Bimbingan dan konseling Islami berbeda dengan bimbingan dan konseling barat. Bimbingan dan konseling Barat bersifat *antroposentris*, berpusat pada manusia, dari, oleh dan untuk manusia, jadi tidak ada berkaitan dan dikaitkan dengan eksistensi Tuhan. Sedangkan bimbingan dan konseling islami berifat *theosentris*, berpusat kepada Allah swt. menurut Kamal Ibrahim Mursi, dalam tradisi Islam klasik aktivitas bimbingan dan konseling islami dikenal dengan istilah *ihtisab* atau hisab. Konselornya disebut dengan muhtasib dan kliennya disebut dengan *muhtasab `alaihi*. Bimbingan dan konseling islami sekaligus juga berfungsi sebagai psikologi agama dan juga bimbingan dan konseling agama.

Bimbingan dan konseling agama dapat dirumuskan sebagai usaha untuk memberikan bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan lahir dan batin serta menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama dalam hal ini pendekatan agama Islam, yaitu dengan cara mendekatkan diri kepada Allah swt, menetapkan di dalam hati bahwa Allah swt lah yang mengatur pola dan kehidupan

manusia serta meyakini bahwa Allah tidak akan memberi sesuatu di luar batas kemampuan hidup manusia.

Oleh sebab itu seseorang yang akan memasuki masa persiapan pensiun maka yang sangat disarankan adalah selain mencari kesibukan juga selalu mendekatkan diri kepada Allah swt, selain itu bahwa diantara manusia secara psikologis ada yang merasa hancur secara dunia, pada tahapan inilah dibutuhkan kehadiran seorang konselor yang akan membantu konseli untuk menemukan jalan keluar terhadap semua permasalahan yang dihadapinya.

Dasar dari pemikiran bimbingan dan konseling islami adalah satu agama merupakan kebutuhan fitri bagi manusia dan juga kebutuhan yang primer. Menurut Hasan Al Bana sebagaimana dikutip oleh (Mubarok A. 2003: 23) agama adalah instrument yang pas untuk menterapi manusia dalam tataran psikologi, sebab agama bisa membantu menjamkan hati nurani, menghidupkan perasan dan mengingatkan hati.

Bimbingan dan konseling islami yang juga berbasis agama merupakan jalan serta alternatif yang kuat dan tepat dalam menghadapi masa persiapan pensiun. Hal ini sangat sejalan dengan sifat naluriah manusia yang secara fitri memang membutuhkan agama. Dengan agama jalan manusia akan lebih teratur dan dengan agama manusia akan jauh lebih kuat dan dewasa dalam menghadapi semua persoalan kegamaan. Dalam satu kajian dikatakan bahwa dengan mengingat Allah swt akan mendatangkan ketenangan jiwa dan bathin, intinya bahwa dengan menjadikan agama sebagai dasar berpikir maka sejatinya hidup akan terasa lebih tentram, namun hal sebaliknya yang akan terjadi manakala kita meninggalkan agama. Dalam paradigma ini manusia yang tidak beragama yang juga diasumsikan sebagai ketiadaan dan kekosongan iman dan kering akan mengingat Allah akan menjadi sumber kegalauan, kegalauan yang berkepanjangan dan kesengsaraan bagi manusia.

Dasar dari pemikiran bimbingan dan konseling Islami adalah satu asumsi bahwa agama merupakan kebutuhan fitri dari semua manusia. Menurut Hasan al Bana, agama adalah alat yang tepat untuk terapi psikologi, karena agama bisa membantu

menajamkan hati nurani, menghidupkan perasaan dan mengingatkan hati. Agama secara konsisten selalu mendorong jiwa menuju kebaikan dan menolak kekejian. Agama juga selalu mengajak manusia untuk meningkatkan kualitas jiwanya

Islam mengakui manusia sebagai makhluk multi kompleks yang diciptakan Allah swt secara seimbang yang terdiri dari unsur materi (tanah dan air) dan immateri (*ruh*) yang saling terkait (Mubarok. A, 2000:32). Unsur yang saling terkait yaitu aspek jasad dan ruh tersebut melakukan sinergi membina dan menopang kehidupan, sehingga manusia disebut sebagai makhluk psikofisik (organisasi kepribadian yang melingkupi kerja tubuh dan jiwa (tak terpisahkan) dalam satu kesatuan (Atosokhi Antonius, 2002: 86). Struktur jasad atau jasmani merupakan aspek biologis dari struktur kepribadian manusia sebagai wadah atau tempat singgah struktur ruh.

Di dalam aspek biologis dikaji tentang tubuh manusia yang dalam ajaran Islam telah dimulai sejak lama. Ayat pertama yang turun dalam Alquran bahkan berbicara tentang proses penciptaan manusia. Islam mewajibkan pemeluknya untuk memperhatikan dan mempelajari alam semesta, termasuk dirinya sendiri (Aliah B, 2008: 44). Sedangkan dijelaskan oleh Sutoyo mengenai cakupan fitrah jasmani sebagai wadah fitrah rohani, dan mencakup sistem jaringan tubuh, alat-alat indera, dan alat kelamin (Anwar Sutoyo, 2012: 116).

Dimensi psikis-spiritual manusia merupakan perpaduan konsep *nafs* dan *ruh* yang berarti dimensi antara roh (*spirit*) dan jiwa (*psyche*). Dimensi spiritual dimaksudkan dengan sisi jiwa yang memiliki sifat *Ilahiyah* dan memiliki daya untuk mendorong dimensi lainnya mewujudkan sifat-sifat Tuhan dalam dirinya (Baharuddin, 2004: 136). Tabiat jiwa adalah mengenal Allah swt dan senantiasa ingin mendekat kepada-Nya. Melupakan Allah swt berarti penyimpangan dari tabiatnya. Dan ini menjadi sumber gangguan jiwa (psikis) (Musbikin, 2005:70). Menurut Hasan mendirikan salat, membaca Alquran, dan do'a merupakan salah satu metode koping stress bagi umat Islam. Koping diartikan sebagai reaksi seorang ketika menghadapi stres atau tekanan (Siswanto, 2007: 60).

Bimbingan dan Konseling berbasis agama merupakan solusi yang tepat naluriah dasar manusia yang secara fitri memang membutuhkan agama. Agama selain berfungsi sebagai polisi yang selalu mengawasi dan penjaga yang tidak pernah tidur. Agama secara konsisten selalu mendorong jiwa pada kebaikan dan menolak kejahatan serta mengajak manusia untuk meningkatkan kualitas jiwanya terlebih pada saat dalam keadaan stress.

KESIMPULAN

Apapun dasar berpijak yang digunakan sebagai acuan memahami masa persiapan pensiun, namun kenyataan menunjukkan banyak individu usia lanjut yang mengalami gangguan fisik, psikologis, dan juga gangguan sosial, ketika dan terlebih pada saat memasuki masa persiapan pensiun. Hal ini yang mungkin lebih penting dipikirkan dengan direnungkan adalah bagaimana upaya yang dapat dilakukan untuk menyiapkan pada masa persiapan pensiun agar seseorang menjadi lebih sehat, lebih baik secara fisik, sehat secara mental, maupun secara sosial.

1. Menikmati dan *enjoy* pada masa persiapan pensiun merupakan hal yang sangat tidak mudah dan tentunya kondisi yang sangat diharapkan oleh siapa saja yang sedang atau akan memasuki masa persiapan pensiun. Dengan demikian seseorang yang memasuki masa persiapan pensiun akan lebih menikmati masa pensiunnya dengan keadaan yang sangat menyenangkan. Hal ini memerlukan upaya yang harus dilakukan sejak dini, untuk membangun konsep yang positif dalam memaknai masa persiapan pensiun, dapat memberikan makna dalam hidupnya, baik dalam bentuk keberhasilan maupun mengambil hikmah dari kegagalan, serta membangun makna sebagai usia lanjut yang sukses, sehingga dapat merasakan kepuasan dalam hidup atas segala tugas yang telah diselesaikan.
2. Dalam konteks bimbingan dan konseling Islami, saat seorang memasuki masa persiapan pensiun sudah dipastikan akan mengalami kecemasan yang tinggi dan stress, dalam hal ini ia diajak untuk menyadari kembali keberadaan Allah swt sebagai Khaliq dan menjadikan Allah sebagai tempat mengadu manusia dari

pelbagai macam persoalan dan meyakini bahwa manusia adalah makhluk yang selalu bergantung kepada Allah. Manusia sebagai makhluk yang sarat dengan keterbatasan, kelemahan, kekecilan, keterbatasan, dan ketergantungan manusia kepada yang lain (*al insan madaniun bi at thab`i*), dengan keadaan ini manusia sangat potensial untuk mengalami dan terlibat sebagai pemeran utama dalam sebuah permasalahan. Berbeda dengan itu, predikat kedua menunjukkan kesabaran manusia sekaligus besarnya tanggung jawab yang dipikul dalam kehidupannya di muka bumi ini.

3. Dari sudut pandang tersebut, maka bimbingan dan konseling Islami mempunyai peran yang sangat penting bagi manusia terkhusus bagi seseorang yang akan mengalami masa persiapan pensiun. Dalam konteks bimbingan dan konseling Islami ada dua hal yang melekat pada diri manusia.

Pertama; sebagai makhluk yang lemah. Manusia pada saat-saat tertentu membutuhkan orang lain, terlebih saat ia merasa bahwa kehidupan tidak lagi berpihak kepadanya, pahit, getir, seakan dunia ini terasa sempit dengan kehadirannya dan berat hingga terkadang berujung pada mengakhiri masa hidupnya dengan perbuatan yang dilarang dalam agama (membunuh diri). Dalam kondisi seperti ini, maka manusia membutuhkan bantuan orang lain, seperti dokter sebagai sosok yang menyembuhkannya dalam tataran medis, konselor yang membantu mengeluarkannya dari pelbagai macam persoalan atau psikolog yang akan menterapi penyakit mental yang sedang dihadapinya. Keberadaan beberapa profesional tersebut sejatinya akan meluruskan cara berfikir seseorang yang menghadapi masa persiapan pensiun, membenarkan cara berfikirnya, cara pandang, cara merasakan, sehingga lambat laun ia akan lebih seimbang melihat kehidupan ini, ia kembali berpikir secara realistis, mampu melihat kenyataan hidup yang sebenarnya, dan mampu mengatasi masalahnya dengan caranya sendiri namun tetap pada koridor yang telah ada dalam tuntunan agama.

Kedua; sebagai khalifah Allah, pada tahapan ini manusia akan dibebani dengan tanggung jawab sebagai khalifah Allah atau wakil Allah untuk menjaga keseimbangan alam ini. Manusia juga diberi tanggung jawab untuk dan menyangkut kebaikan dirinya dan masyarakatnya. Setiap manusia akan diberi kebebasan untuk memberi kepastian untuk memutuskan sendiri apa yang baik dan apa yang buruk terhadap dirinya. Sebagai khalifah yang dibebani tanggung jawab untuk membangun kemashlahatan dan kebaikan bagi dirinya sendiri dan juga masyarakatnya, maka ini juga yang menjadi dasar berpikir bahwa manusia mempunyai dan terpanggil untuk memelihara ketertiban dan kenyamanan bermasyarakat.

4. Pada diri manusia secara naluriah akan ada terpanggil untuk memelihara ketertiban dan ketentraman bermasyarakat. Oleh sebab itulah dalam kondisi apapun, meskipun jati diri manusia dalam keadaan masa persiapan pensiun namun demikian halnya ia juga dituntut untuk menjaga ketertiban dalam bermasyarakat, berbangsa dan bernegara . dalam konteks bimbingan dan konseling Islami, seorang yang dalam masa persiapan pensiun pun dituntut untuk membantu orang lain, semisal seorang muslim yang sedang dalam masa dan mengalami gangguan kejiwaan yang menyebabkan seorang tersebut tidak mampu mengatasi tugas-tugas dan masalah yang menerpa pada diri dan kehidupannya. Jadi secara kodrati, manusia memang dan harus membutuhkan orang lain, terutama dalam hal kejiwaan termasuk dalam kajian bimbingan dan konseling Islami.
5. MPP diperlukan persiapan secara individual, kelompok serta konstruksi dari lingkungan yang simpatik dan kondusif bagi proses pengembalian jati diri seorang yang mengalami masa persiapan pensiun akan terasa lebih ringan, terasa lebih kuat dan terasa lebih seimbang dalam menghadapi hari-harinya selama menjalani masa yang terasa amat sulit tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Mubarak, 2000. *Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta: Bina Rena Keluarga Antonius, 2002. *Atosokhi, Relasi dengan Diri Sendiri*, Jakarta: Gramedia
- Anwar, Sutoyo, 2012. *Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an*, Semarang: Program Pascasarjana Unnes
- Baharuddin, 2004. *Paradigma Psikologi Islami: Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Quran*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bungin, M. Burhan, 1995. *Penelitian Kualitatif; Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial lainnya*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Byrne, Robert R. Bootizi and Donn, 1991. *Social Psychology: Understanding Human Interaction*, Boston: Allyn and Bacon
- Fiky, Ibrahim El, 2009. *Berpikir Positif, Menuai dan Melacak Cara Berpikir yang Positif*, Jakarta: Gema Insani Press
- Lubis, M. Syukri Azwar, 2017. *Bimbingan dan Konseling Islami Dalam Membina Kesehatan Mental Santri di Pesantren Sumatera Utara*, Disertasi: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara ,
- Lubis, Saiful Akhyar, 2017. *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*, Bandung: Cita Pustaka Media Perintis
- Lylod, Weiten and, 1944. *Essesntial of Organizational Behavior*, New Jersey: Prentic Hall
- Musbikin, Moh. Imam, 2005. *Agama Sebagai Terapi Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar,
- Nazir, Moh, 2013. *Metodologi Penelitian, Sebuah Pendekatan*, Jakarta: Kencana Predana Media Group
- Jumala, N.J.N. and Abubakar, A., 2019. Internalisasi Nilai-Nilai Spiritual Islami dalam Kegiatan Pendidikan. *JURNAL SERAMBI ILMU*, 20(1), pp.160-173.
- Peterson, K. 1989, *Social Psychology: The Student of Human Interaction*, New York: Rinehart and Winaton Inc

M. Syukri Azwar Lubis dan Jailani, Peranan Pendidikan Bimbingan.....

- Purwakania, Hasan, Aliah B, 2008. *Psikologi Kesehatan Islami*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Siswanto, 2007. *Kesehatan Mental, Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, Yogyakarta: Andi Offset
- Tohari Musnamar, *et.al*, 1992. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan & Konseling Islami*, Yogyakarta: UII Press,
- Fajriah, Nurul dan Jumala, Nirwani 2019. Gambaran Sistem Pendidikan Islam pada Masa Sahabat. *JURNAL SERAMBI ILMU*, 20(1), pp.120-136.
- Usmani, Ahmad Rofi', 2007, *Rumah Cinta Rasulullah*, Bandung: Mizania
- Burhan Bungin, M. 1995. *Penelitian Kualitatif; Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial lainnya*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.