

# PENERAPAN KONSELING ISLAMI BERBASIS NILAI-NILAI SPIRITUAL KEAGAMAAN

Syamsu Yusuf LN.

Universitas Pendidikan Indonesia Bandung

Email : syamsu@upi.edu

**Abstract :** Islamic counseling is a helping process that facilitates individual (counselee) to have awareness and commitment to be "back to religion", return to humanity nature as a religious being. In the course of this counseling, an individual can reach enlightenment in arranging pattern of life, either the pattern of attitude, thought, and behavior towards wellness personal and social life, peace-spirited (*sakinah*), mutual love (*mawaddah*), and excited to build prosperous life (*rahmah*) together. An individual who have been able to internalize the values of *sakinah*, *mawaddah*, and *rahmah*, will be spared from the atmosphere of mental illness or psychological illness (*amraadul quloob*), such as individualistic, exploitative (greedy or gluttonous and violence/radical), bourgeoisie, materialistic, and hedonistic (*hub-ud-dunyaa wakarahiyat-ul maut*), which trigger life catastrophe on this earth.

**Keywords :** *Islamic Counseling, sakinah, mawaddah, rahmah, Mental illness.*

Abstrak : Konseling islami adalah proses bantuan untuk memfasilitasi individu (konseli) agar memiliki kesadaran dan komitmen untuk kembali kepada agama, atau kembali ke fitrah insaniyahnya sebagai makhluk beragama. Melalui konseling islami, individu memperoleh pencerahan dalam menata pola hidupnya, baik dalam bersikap, berpikir, maupun berperilaku ke arah kehidupan yang sejahtera, baik secara personal maupun sosial, hidup yang penuh kedamaian (*sakinah*), kasih sayang (*mawaddah*), dan kebermaknaan bagi orang lain (*rahmah*). Individu yang telah mampu menginternalisasi nilai-nilai *sakinah*, *mawaddah*, dan *rahmah*, akan terhindar dari gangguan mental atau psikologis, seperti individualistik, eksploitatif, borjuistik, materialistik, dan hedonistik yang memicu malapetaka kehidupan di muka bumi ini.

**Kata Kunci :** *Konseling Islami, sakinah, mawaddah, rahmah, gangguan mental.*

## A. PENDAHULUAN

Allah swt., sebagai khaliq (pencipta) alam semesta telah menurunkan wahyu (agama) kepada para utasannya (sejak Nabi Adam As sampai dengan Nabi terakhir ---*khaataminnabiyyin*--- Nabi Muhammad saw.) sebagai pedoman hidup bagi manusia di dunia ini, agar memperoleh kebahagiaan yang hakiki, baik di dunia ini maupun di akhirat kelak. Kaidah-kaidah (nilai-nilai) yang terkandung dalam agama selaras dengan *fithrah* manusia sebagai makhluk beragama (*homo religius*), yaitu makhluk yang memiliki naluri beragama, rasa keagamaan, dan kemampuan untuk memahami serta mengamalkan nilai-nilai agama tersebut. Yasien Mohamed (1997:37) mengartikan *fithrah* sebagai suatu *kecenderungan bawaan alamiah terhadap yang baik dan ketundukan kepada Tuhan Yang Maha Esa*. Dalil yang menunjukkan bahwa manusia mempunyai fitrah beragama adalah al-Quran, Surat Al'Araf : 172, yang berbunyi:

*"Alastu birobbikum, qaaluu balaa syahidnaa = Bukankah aku ini Tuhanmu? Mereka menjawab, ya kami bersaksi bahwa engkau adalah Tuhan kami"*.

Apabila seseorang telah mempedomani agama sebagai dasar rujukan bagi setiap aspek kehidupannya, dan sebagai kompas dalam mencapai tujuan hidupnya, maka dia telah menjadi

seorang pribadi yang telah terbebaskan dari belenggu kebodohan (*jahiliyah*) yang sangat diwarnai hawa nafsu (*syaihaniyah, syabu'iyah, dan bahimiyah*), dan memperoleh pencerahan hidup yang sarat dengan *nur Ilahi* (beriman dan beramal shalih). Dalam Al-Quran, surat Ibrahim ayat satu, Allah berfirman :

*"kitaabun anzalnaahu ilaika litukhrijannaasa minadldlumaati ilannuur"* (Aku menurunkan, mewahyukan kitab al-Quran kepadamu, agar engkau mengeluarkan manusia dari kegelapan, kehidupan *jahiliyah* kepada cahaya yang terang benderang, kehidupan yang berpedoman kepada al-Quran).

Ditilik dari segi kejiwaan, agama Islam telah memberikan pencerahan terhadap pola berpikir manusia secara benar tentang makna hidupnya di dunia ini. Melalui agama, manusia memperoleh hudan (petunjuk) tentang siapa dirinya; tujuan, tugas hidupnya; karakteristik (sifat-sifat) dirinya; dan keterkaitannya dengan makhluk lain (alam semesta).

Fitrah beragama merupakan potensi yang arah perkembangannya amat tergantung kepada kondisi kehidupan beragama lingkungan dimana orang (anak) itu hidup, terutama lingkungan keluarga. Apabila kondisi tersebut kondusif, dalam arti lingkungan itu memberikan ajaran, bimbingan dengan pemberian dorongan (motivasi) dan

ketauladanan yang baik (*uswah hasanah*) dalam mengamalkan nilai-nilai agama, maka anak itu akan berkembang menjadi manusia yang berakhlak mulia, berbudi pekerti luhur (*berakhlaaqul kariimah*).

Namun apabila sebaliknya, dalam arti lingkungan tersebut bersikap masa bodoh, acuh tak acuh, atau bahkan melecehkan ajaran agama, maka dapat dipastikan anak akan mengalami kehidupan yang tuna agama, tidak familier (akrab) dengan nilai-nilai atau hukum-hukum agama, sehingga sikap dan perilakunya akan bersifat *impulsif, instinktif*, atau hanya mengikuti hawa nafsu.

Seperti halnya fitrah beragama, maka hawa nafsu pun merupakan potensi yang melekat pada setiap diri seseorang, atau individu. Hawa nafsu (naluri atau instink) ini, seperti nafsu makan, minum, dan seksual keberadaannya amat bermanfaat bagi kelangsungan hidup individu sendiri. Dapat dibayangkan bagaimana manusia akan hidup, tanpa mempunyai nafsu makan atau minum; atau bagaimana manusia dapat mengembangkan keturunan, apabila tidak mempunyai nafsu seks.

Keberadaan hawa nafsu itu disamping memberikan manfaat bagi kehidupan manusia, juga dapat melahirkan madlarat (ketidaknyamanan, atau kekacauan dalam kehidupan, baik personal maupun sosial). Kondisi ini terjadi apabila hawa nafsu itu tidak dikendalikan atau dikontrol, karena memang sifat yang melekat pada hawa nafsu adalah mendorong (memprovokasi) manusia kepada keburukan atau kejahatan (*innannafsa laammaaratun bissuui*).

Agar individu dapat mengendalikan hawa nafsunya (bukan membunuhnya) adalah dengan cara mengembangkan potensi "taqwanya". Sebagaimana dimaklumi bahwa setiap manusia mempunyai dua potensi, atau kecenderungan, yaitu : "Taqwa" (beriman dan beramal shaleh, atau berakhlak mulia), dan "Fujur" (musyrik, kafir, munafik, fasik, jahat, atau berakhlak buruk). Dalam kitab suci Al-Quran, surat Asyysamsu : 8 –10, Allah swt. berfirman :

*"Faalhamahaa fujuurahaa wataqwaahaa, qad aflaha man zakkaahaa, waqad khaaba man dassaahaa"* (Maka diilhamkan kepada nafs/jiwa manusia sifat fujur dan taqwa, sungguh bahagia orang yang mampu mensucikan dirinya/bertaqwa, dan sungguh celakalah orang yang mengotori dirinya/hidup berdosa/fujur).

Kemampuan individu untuk dapat mengembangkan potensi "taqwa" dan mengendalikan "fujur"nya, tidak terjadi secara otomatis atau berkembang dengan sendirinya, tetapi memerlukan bantuan orang lain, yaitu melalui pendidikan (bimbingan, pengajaran, dan pelatihan), baik di jalur pendidikan informal (lingkungan keluarga), formal (sekolah), maupun non-formal (lingkungan masyarakat).

Pendidikan semakin diyakini kepentingannya bagi anak, mengingat dinamika kehidupan masyarakat dewasa ini cenderung lebih kompleks, terjadi perbenturan antara berbagai kepentingan yang bersifat kompetitif, baik menyangkut aspek politik, ekonomi, ilmu pengetahuan dan teknologi, maupun aspek-aspek yang lebih khusus tentang perbenturan idiologi, antara yang *haq* (benar) dan *bathal* (salah).

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta praktik-praktik kehidupan politik dan ekonomi yang tidak berlandaskan moral agama telah menyebabkan berkembangnya gaya hidup (*life style*) *materialistik (hubbudunya)* dan *hedonistik* di kalangan warga masyarakat. Dampak lebih jauhnya dari gaya hidup tersebut adalah merebaknya dekadensi moral atau pelecehan nilai-nilai agama, baik di kalangan orang dewasa, remaja, maupun anak-anak.

Dekadensi moral itu seperti terjadinya kasus-kasus yang terkait dengan larangan lima M, yaitu (1) Madat = Narkoba dan Miras; (2) Madon = berzina, prostitusi, *free sex*, atau kumpul kebo (*samen leven*); (3) Maling = korupsi, mencuri, mencopet, dan ngompas; (4) Main = berjudi; dan (5) Mateni = membunuh (diri sendiri maupun orang lain).

Khusus mengenai *free sex* (baik heterosex, maupun homosex) yang berdampak kepada terjangkitnya AIDS bagi para pelakunya, Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) melaporkan bahwa lebih dari setengahnya pengidap AIDS yang baru, secara global ternyata adalah anak-anak muda usia 15 – 24 tahun, terutama remaja puteri (Pikiran Rakyat, 24 Agustus 1995).

Mengapa dekadensi moral (*delinquency*), khususnya di kalangan remaja, itu semakin marak? Dalam hal ini Zakiah Darajat (1973 : 12) mengemukakan bahwa masalah itu disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu sebagai berikut.



Data-data tentang dekadensi moral dan faktor-faktor penyebabnya di atas, perlu menjadi perhatian semua pihak, baik pemerintah, orang tua, maupun warga masyarakat pada umumnya untuk senantiasa berupaya menemukan cara-cara pemecahannya. Upaya itu dapat diwujudkan dalam bentuk kerjasama yang sinergis antara pihak-pihak terkait tersebut untuk meningkatkan kualitas pendidikan (baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat), dan menciptakan lingkungan yang bersih dari kema'syiatan dan kemunkaran.

Pendidikan yang berkualitas, efektif atau ideal adalah yang mengintegrasikan tiga komponen atau bidang utamanya secara sinergi, yaitu bidang **administratif** dan **kepemimpinan**, bidang **instruksional** atau **kurikuler**, dan bidang **bimbingan dan konseling**. Pendidikan yang hanya melaksanakan bidang administratif dan instruksional dengan mengabaikan bidang bimbingan, hanya akan menghasilkan siswa yang pintar dan terampil dalam aspek akademik, tetapi kurang memiliki kemampuan atau kematangan dalam aspek kepribadian (karakter).

Dikaitkan dengan upaya pengembangan potensi anak (peserta didik), dan fenomena semakin maraknya perilaku menyimpang dikalangan generasi muda seperti dikemukakan di atas, maka layanan bimbingan dan konseling merupakan jawaban

program pendidikan yang dapat memfasilitasi berkembangnya kepribadian, karakter, atau akhlak mulia mereka.

Untuk merespon kondisi di atas, melalui paparan ini akan dikemukakan konsep-konsep dasar konseling Islami. Konseling Islami merupakan *helping process* terhadap individu dengan berbasis agama Islam, qaidah, atau nilai-nilai Islam, yang bersumber dari al-Quran dan Sunnah Rasulullah saw. Dewasa ini, khususnya di Amerika Serikat telah berkembang konseling Islami ini, terutama diperuntukkan bagi komunitas muslim dalam upaya membantu mereka memecahkan masalah-masalah yang dialaminya, baik yang bersifat personal maupun sosial kemasyarakatan.

## B. PEMBAHASAN

### 1. Hakikat Manusia

#### a. Manusia adalah makhluk Allah

Keberadaan manusia di dunia ini bukan kemauan sendiri, atau hasil proses evolusi alami, melainkan kehendak Yang Maha Kuasa, Allah Robbul 'Alamin. Dengan demikian, manusia dalam hidupnya mempunyai ketergantungan (*dependent*) kepada-Nya. Manusia tidak bisa lepas dari ketentuanNya. Sebagai makhluk, manusia berada dalam posisi lemah (terbatas), dalam

arti tidak bisa monolak, menentang, atau merekayasa yang sudah dipastikannya-Nya.

Dalam AlQuran, surat Attin : 4, Allah Swt berfirman :

*"Sungguh kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sangat baik (sempurna)".*

**b. Manusia adalah khalifah di muka bumi**

Hal ini berarti, manusia berdasarkan fitrahnya adalah makhluk sosial yang bersifat altruis (mementingkan / membantu orang lain). Menilik fitrahnya ini, manusia memiliki potensi atau kemampuan untuk bersosialisasi, berinteraksi sosial secara positif dan konstruktif dengan orang lain, atau lingkungannya. Sebagai khalifah manusia mengemban amanah, atau tanggung jawab (responsibility) untuk berinisiatif dan berpartisipasi aktif dalam menciptakan tatanan kehidupan masyarakat yang nyaman dan sejahtera; dan berupaya mencegah (*preventif*) terjadinya pelecehan nilai-nilai kemanusiaan dan pengruskan lingkungan hidup (regional-global).

Dalam surat Al-baqarah : 30 difirmankan sebagai berikut :

*"Dan ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat sesungguhnya Aku menciptakan khalifah di muka bumi".*

Selanjutnya dalam surat Hud : 61 difirmankan : *"Dia telah menciptakan kamu dari tanah, dan menugaskan kamu untuk memakmurkannya".*

**c. Manusia adalah makhluk yang mempunyai fitrah beragama (homo religiosus)**

Melalui fitrahnya ini manusia mempunyai kemampuan untuk menerima nilai-nilai kebenaran yang bersumber dari agama, dan sekaligus menjadikan kebenaran agama itu sebagai ukuran rujukan perilakunya.

Allah Swt berfirman : *"...bukankah Aku ini Tuhanmu? Mereka menjawab, ya kami bersaksi bahwa Kau adalah Tuhan kami". (Al'Araf : 172).*

**d. Manusia berpotensi baik (takwa) dan buruk (fujur)**

Manusia dalam hidupnya mempunyai dua kecenderungan atau arah perkembangan, yaitu taqwa, sifat positif (beriman dan beramal shaleh) dan yang fujur, sifat negatif (musyrik, kufur, dan berbuat ma'siyat /jahat/buruk/dolim). Dua kutub kekuatan ini, saling tarik menarik, pengaruh mempengaruhi. Kutub pertama mendorong individu untuk berperilaku yang normatif

(merujuk nilai-nilai kebenaran), dan kutub lain mendorong individu untuk berperilaku secara impulsif (dorongan naluriah, instinktif, hawa nafsu). Dengan demikian, manusia dalam hidupnya senantiasa diperhadapkan kepada situasi konflik antara benar-salah, atau baik-buruk.

Dalam surat Asyysamsu : 8-10, difirmankan : *"Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa manusia sifat fujur dan taqwa. Sungguh bahagia orang yang mensucikan jiwanya, dan sungguh celaka orang yang mengotori jiwanya".*

**e. Manusia memiliki kebebasan memilih (free choice)**

Manusia mempunyai kemampuan untuk berupaya menyalurkan arah perkembangan diri dengan tuntutan normatif, nilai-nilai kebenaran, yang dapat memberikan kontribusi atau nilai manfaat bagi kesejahteraan umat manusia. Dalam surat Arra'du : 11, Allah berfirman :

*"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah apa yang dimiliki (termasuk dirinya) suatu kaum, sehingga mereka sendiri mengubah (berinisiatif merekayasa) dirinya sendiri".*

**2. Pengertian Konseling Islami**

Terkait dengan konseling Islami ini berikut dikemukakan beberapa pengertiannya, yaitu :

- a. Imam Magid (Www. Isna. Net/library/paper 2003) mengemukakan bahwa *"Islamic Counseling emphasizes spiritual solutions, based on love and fear of Allah and the duty of fulfil our responsibility as the servants of Allah on this earth"*. Selanjutnya dia mengemukakan bahwa konseling Islami itu diorientasikan untuk memecahkan masalah (a) pernikahan dan keluarga, (b) kesehatan mental, dan (c) kesadaran beragama.
- b. Proses bantuan yang diberikan kepada individu (baik secara perorangan maupun kelompok) agar memperoleh pencerahan diri dalam memahami dan mengamalkan nilai-nilai agama (aqidah, ibadah, dan akhlak mulia) melalui uswah hasanah (contoh tauladan yang baik), pembiasaan atau pelatihan, dialog, dan pemberian informasi yang berlangsung sejak usia dini sampai usia tua, dalam upaya mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat".
- c. Proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu mengembangkan kesadaran dan komitmen beragamanya (primordial kemakhlukannya yang fitrah = tauhidullah)

sebagai hamba dan khalifah Allah yang bertanggung jawab untuk mewujudkan kesejahteraan kebahagiaan hidup bersama, baik secara fisik-jasmaniah maupun psikis-ruhaniah, baik di dunia ini maupun di akhirat kelak”.

- d. Proses pemaknaan diri dalam kebermaknaan sosial, atau proses pengembangan pribadi yang bercirikan kesalihan individual (ritual) dan kesalihan sosial.

### 3. Prinsip

Menurut dia, konseling Islami mempunyai beberapa prinsip, yaitu : (a) kerahasiaan (*confidentiality*), (b) kepercayaan (*trust*), (c) kecintaan berbuat baik kepada orang lain, (d) mengembangkan sikap persaudaraan, atau menciptakan sikap damai di antara sesama, (e) memperhatikan masalah-masalah kaum muslimin, (f) memiliki kebiasaan untuk mendengarkan yang baik, (g) memahami budaya orang lain, (h) adanya kerjasama antara ulama dan konselor, (i) memiliki kesadaran hukum, (j) bertujuan untuk meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah, dan (k) menjadikan Nabi Muhammad SAW sebagai model (*uswah hasanah*) utama dalam kehidupan, khususnya menyangkut sikap kasih sayangnya kepada orang lain.

Konseling ini merupakan proses motivasional kepada individu (manusia) agar memiliki kesadaran untuk **“come back to religion”**. Karena agama akan memberikan pencerahan terhadap pola sikap, pikir, dan perilakunya kearah kehidupan personal dan sosial yang “Sakinah”, “Mawaddah”, “Rahmah” dan “Ukhuwwah”, sehingga manusia akan terhindar dari mental yang tidak sehat, atau sifat-sifat individualistik, nafsu eksploitatif (tamak atau rakus), borjuistik, materealistik dan hedonistik (*hubbud dunya wakaraahiyatul maut*), yang menjadi pemicu munculnya malapetaka kehidupan di muka bumi ini (*Alfasaadu fil ardhi*). Orang yang punya **penyakit rohaniyah hubbud dunya wakaraahiyatul maut**, dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, atau keinginan-keinginannya tidak lagi memperhatikan norma agama atau etika moral (batal-haram), tetapi menggunakan prinsip **menghalalkan segala cara** (seperti dalam meraih jabatan atau harta kekayaan dia melakukan korupsi, mencuri, kolusi, memalsukan ijazah, berjanji palsu/berbohong, membunuh orang lain yang dianggap saingannya, dan merusak lingkungan hidup).

### 4. Tujuan

Berdasarkan makna di atas, maka layanan konseling Islami secara umum bertujuan agar

individu menyadari jati dirinya sebagai hamba dan khalifah Allah, serta mampu mewujudkannya dalam beramal shaleh (ibadah mahdloh/hablum minallah, dan goir mahdloh/hablum minannaas) dalam rangka mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Secara khusus, konseling Islami bertujuan membantu individu agar memiliki sikap, kesadaran, pemahaman, atau perilaku sebagai berikut.

#### a. **Memiliki kesadaran akan hakikat dirinya sebagai makhluk atau hamba Allah.**

Keberadaan manusia di dunia bukan kemauan sendiri, atau hasil proses evolusi alami, melainkan kehendak Yang Maha Kuasa, Allah Rabbul ‘Alamin. Dengan demikian, manusia dalam hidupnya mempunyai ketergantungan kepada-Nya. Manusia tidak bisa lepas dari ketentuan-Nya. Sebagai makhluk, manusia berada dalam posisi lemah (terbatas), dalam arti tidak bisa menolak, menentang, atau mereayasa yang sudah dipastikan-Nya. Sebagai hamba Allah, maka manusia mempunyai tugas suci beribadah kepada-Nya.

#### b. **Memiliki kesadaran akan fungsi hidupnya di dunia sebagai khalifah Allah.**

Manusia berdasarkan fitrahnya adalah makhluk sosial yang bersifat altruis. Menilik fitrahnya ini, manusia memiliki potensi atau kemampuan untuk untuk berinteraksi sosial secara positif dan konstruktif dengan orang lain, atau lingkungannya. Sebagai khalifah Allah, manusia mengemban amanah, atau tanggung jawab untuk menciptakan tatanan kahidupan masyarakat yang nyaman dan sejahtera, dan berupaya mencegah terjadinya pelecehan nilai-nilai kemanusiaan dan pengrusakan lingkungan hidup. Dalam Surat al-Baqarah : 30 Allah berfirman *“Dan ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, sesungguhnya Aku menciptakan khalifah di muka bumi”*. Selanjutnya dalam surat Hud : 61 difirmankan *“Dia telah menciptakan kamu dari tanah dan menugaskan kamu untuk memakmurkannya”*.

#### c. **Memahami dan menerima keadaan dirinya sendiri (kelebihan dan kekurangannya) secara sehat.**

Disini ada kesadaran bahwa manusia diciptakan dalam kondisi yang berbeda-beda, baik dari segi fisik maupun mental. Ada yang tinggi dan ada juga yang pendek, ada yang cantik dan ada juga yang jelek, ada yang pintar dan ada juga yang bodoh, ada yang postur tubuhnya utuh dan ada juga yang cacat. Itu semuanya adalah taqdir Ilahi yang harus diterima dengan keihlasan. Sikap ikhlas inilah yang memperkuat pribadi seseorang untuk bersikap respek terhadap

dirinya (tidak mengidap penyakit inferioritas, rendah diri), sabar dan optimis dalam menjalani kehidupan.

- d. Memiliki kebiasaan yang sehat dalam cara makan, tidur, dan menggunakan waktu luang.** Makan dan minum yang berlebihan (israf) atau yang haram (minuman keras atau narkoba), tidur yang tidak teratur, dan penggunaan waktu luang dengan kegiatan-kegiatan yang tidak baik (bergaul dengan teman yang tidak baik, keluyuran di malam hari, atau bermain dengan tidak mengenal waktu) akan mengakibatkan fisik dan mental tidak sehat, dan bahkan mengalami penyakit yang kronis.
- e. Bagi yang sudah berkeluarga seyogyannya menciptakan iklim kehidupan keluarga yang fungsional.** Keluarga yang fungsional itu adalah yang dapat memenuhi kebutuhan fundamentalnya (*fundamental needs*), baik yang bersifat *biologis-material* (pangan, sandang, dan papan), *mental-psikologis* (kasih sayang, perhatian, perawatan dan pendidikan), maupun *moral-spiritual* (penanaman nilai-nilai atau ajaran agama = *religious values*, yaitu : aqidah, ibadah, dan akhlak melalui *uswah hasanah*, pengajaran, dan pembiasaan/pelatihan). Suasana keluarga yang fungsional merupakan faktor penentu yang sangat berarti bagi berkembangnya mental yang sehat para anggota keluarga tersebut. Apabila orang tua (suami-istri) tidak bisa menciptakan kondisi keluarga seperti tersebut di atas, maka berarti keluarga tersebut mengalami disfungsi (seperti hubungan antar anggota keluarga atau suami-istri tidak harmonis, miskin kasih sayang, kurang adanya perawatan dan pendidikan bagi anak, ekonomi yang morat-marit, dan tidak taat beragama). Suasana keluarga yang disfungsi ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan mental yang tidak sehat bagi para anggota keluarga tersebut.
- f. Memiliki komitmen diri untuk senantiasa mengamalkan ajaran agama (beribadah) dengan sebaik-baiknya, baik yang bersifat hablumminallah maupun hablumminannas.** Ibadah yang bersifat hablumminallah, seperti melaksanakan shalat, shaum, haji, membaca al-Quran, berdo'a, dan memberi zakat atau shadaqah. Sementara ibadah yang bersifat hablumminannaas, seperti : berthalabul 'ilmi (mencari ilmu), menyebarkan ilmu, bersilaturahmi (menjalin persaudaraan), dan berpartisipasi aktif dalam menciptakan kehidupan sosial kemasyarakatan yang damai dan sejahtera.

- g. Memiliki sikap dan kebiasaan belajar atau bekerja yang positif.** Seorang siswa atau mahasiswa yang memiliki sikap positif terhadap pelajaran atau perkuliahan, dia akan menghadapi semua aktivitas atau tugas-tugas yang dihadapinya secara sehat, tetapi bagi yang bersikap negatif, kemungkinan besar dia akan mengalami stres jika menghadapi tugas-tugas yang harus dikerjakannya, atau dia bersikap malas untuk mengikuti pelajaran atau perkuliahan yang dipandanginya sulit. Begitupun seorang pegawai, guru, atau dosen, apabila dia menyenangkan bidang pekerjaannya, maka dia akan merasa ringan atau mengalami kepuasan untuk mengerjakan tugas-tugas yang dibebankan kepadanya.
- h. Memahami masalah dan menghadapinya secara wajar, tabah atau sabar.** Dalam hal ini individu perlu memahami bahwa setiap orang dalam menjalani kehidupannya akan mengalami suatu masalah (musibah). Apakah masalah itu terjadi sebagai akibat dari kekeliruan, kealpaan dirinya, atau sebagai suratan taqdir Ilahi yang terjadinya di luar dugaan (jangkauan pemikiran) atau di luar keinginan. Musibah itu seperti : *penyakit, kemiskinan, kecelakaan, pengangguran, kehilangan pekerjaan (di PHK), kesulitan menemukan jodoh, perceraian, kematian seseorang yang dicintai, kegagalan dalam mencapai cita-cita, punya wajah yang jelek, tubuh yang tidak ideal (kurus, pendek-kerdil, atau gemuk-gembrot), orang tua yang galak atau kasar (bagi anak), dan anak yang nakal (bagi orang tua)*. Kondisi seperti itu akan menimbulkan mental yang sehat atau sakit, menjadi pemicu stress atau tidak, amat tergantung kepada pemahaman dan sikap individu itu sendiri terhadap musibah tersebut. Apabila dia memahami bahwa hal itu merupakan musibah (ujian) dari Allah yang harus diterimanya dengan ikhlas atau sabar, maka dia tidak akan mengalami stress, dalam arti dia akan memiliki mental yang sehat. Tetapi apabila dia merasa tidak nyaman atau tidak mau menerima musibah di atas sebagai kenyataan hidup yang harus dihadapinya secara tabah, maka dia akan mengalami stress (mental yang tidak sehat), yang pada gilirannya akan menjadi penghambat bagi dirinya dalam mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Masalah yang dihadapi setiap orang mungkin berbeda satu sama lainnya. Masalah seorang anak akan lain dengan masalah yang dihadapi remaja atau orang dewasa; masalah yang dihadapi pejabat atau pimpinan akan lain

dengan masalah bawahan atau karyawan; masalah yang dihadapi petani akan berbeda dengan masalah yang dihadapi pedagang, dan sebagainya. Bagi seorang muslim yang memahami sabda Nabi Muhammad Rasulullah Saw di bawah ini, maka dia akan ikhlas dan tabah menghadapi semua musibah yang menimpa dirinya. Sabda Rasulullah ini diriwayatkan oleh imam Bukhari dari Ibnu Mas'ud, yaitu : **“Tiada seorang muslim pun yang mengalami musibah sakit atau yang selainnya, kecuali akan dihapus dosanya, seperti daun yang berguguran dari pohonnya”**.

- i. **Memahami faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya masalah atau stress.** Dengan memahaminya, individu akan dapat menganalisis berbagai alternatif pemecahannya, dan dia akan mendapat pengalaman yang berharga untuk tidak mengulangi, melakukan atau mendekati faktor-faktor tersebut. Contoh : seorang pelajar mengalami stress karena tidak lulus ujian. Agar stress itu tidak berkelanjutan, maka disamping memahami dan menerima peristiwa itu secara wajar, maka dia perlu memahami faktor-faktor yang menyebabkan kegagalan dalam ujiannya. Apabila dia telah menemukannya, umpamanya kegagalan itu karena dia tidak pernah belajar dengan baik, dan waktunya sering digunakan untuk bermain, maka sebaiknya dia tidak mengulang kembali perbuatannya itu, dan sebaliknya dia bersungguh-sungguh belajar untuk menebus kegagalannya tersebut.
- j. **Mampu merubah persepsi atau minat.** Contoh : bagi individu yang mempersepsi bahwa harga diri seseorang itu terletak pada jenis kendaraan yang dipakainya, pakaian yang mahal, atau kelas sosial ekonomi yang tinggi, maka dia akan mengalami stress apabila keberadaan dirinya tidak sesuai dengan kondisi yang dipersepsinya tersebut. Untuk menghilangkan stress pada dirinya, maka dia harus merubah persepsinya atau cara berpikrinya, yaitu bahwa harga diri seseorang itu tidak terletak pada hal-hal yang telah disebutkan di atas, tetapi pada kualitas pribadinya (akhlaknya atau ketakwaanannya).
- k. **Mampu mengambil hikmah dari musibah (masalah) yang dialami.** Penyesalan hanya akan menghalangi langkah selanjutnya. Kecewa boleh saja, tetapi berusaha (berikhtiarlah) dengan sungguh-sungguh agar tidak mengalami kecewa yang kedua kalinya. Yakiniilah bahwa setiap musibah, atau ujian yang diberikan Allah, pasti ada hikmahnya (nilai kebaikan, anugrah,

atau peningkatan kualitas iman), meskipun wujudnya tidak selalu diketahui atau dirasakan secara langsung. Keyakinan seseorang akan adanya hikmah dari setiap musibah yang dialaminya akan mengembangkan sikap hidup yang optimis, dan akan terhindar dari situasi frustrasi.

- l. **Mampu mengontrol emosi dan berusaha meredamnya dengan introspeksi diri.** Apabila menghadapi suatu masalah jangan mereaksi atau meresponnya secara berlebih-lebihan, seperti : bersikap agresif, baik secara (a) *verbal* (marah-marah atau menyalahkan orang lain yang dipandang sebagai penyebab masalah yang dihadapinya), maupun (b) *non-verbal* (seperti memukul, menendang, menampar, atau merusak barang-barang), atau bersifat regresif (kekanak-kanakan, seperti menangis dengan menjerit-jerit). Tetapi responlah masalah itu dengan pikiran dan hati yang jernih, karena mungkin saja yang menjadi faktor penyebabnya berasal dari diri sendiri.

## 5. Bidang Konseling

Konseling Islami terkait dengan pengembangan potensi atau fitrah individu, dan juga masalah-masalah yang dialaminya. Manusia memiliki fitrah untuk berkembang ke arah kehidupan yang bermakna. Dalam hal ini konseling memfasilitasi individu agar berkembang menjadi manusia yang produktif dan kontributif. Produktif artinya individu memiliki ciri-ciri pribadi yang sehat (fisik dan mental), bertanggung jawab, jujur, berilmu, beretos kerja yang tinggi, kaya gagasan, dan memiliki kemampuan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Sementara kontributif berarti bahwa individu memiliki ciri pribadi yang “*anfa’uhum linnaas*”, yaitu bersikap altruis, ta’awun bilma’ruf, atau ber’amar ma’ruf - nahyi munkar. Dalam hal ini individu menampilkan sikap dan perbuatan yang memberikan nilai manfaat bagi kesejahteraan hidup bersama, baik melalui tenaga, harta kekayaan, atau ilmunya.

Adapun bidang konseling yang terkait dengan masalah-masalah yang mungkin dilamai individu dapat dikategorikan ke dalam bidang pribadi, sosial, pernikahan dan keluarga, serta pekerjaan (karir). Masing-masing bidang itu dijelaskan sebagai berikut.

- a. **Bidang Pribadi**, yaitu menyangkut masalah-masalah yang bersifat pribadi, atau berakhlak buruk, seperti : musyrik kepada Allah, bersikap egois/selfish, su’udhon, munafiq, dan frustrasi dalam menghadapi kehidupan (musibah). Untuk mencegah berkembangnya sifat-sifat yang tidak baik pada diri individu, maka melalui konseling

dikembangkan (a) kesadaran akan jati dirinya sebagai hamba dan khalifah Allah, (b) pemahaman dan kemampuan untuk menampilkan pribadi yang berakhlakul karimah, (c) pemahaman akan romantika kehidupan antara nikmat dan musibat, kesulitan dan kemudahan, dan (c) kemampuan untuk mewujudkan dirinya sebagai “*khairun naas anfa'uhum linnaas*”.

**b. Bidang Sosial.** Individu sebagai makhluk sosial, yang mau tidak mau dalam kehidupannya akan senantiasa berinteraksi dengan orang lain yang memiliki karakteristik yang beragam. Keragaman karakteristik itu bisa berbentuk pendapat, kemampuan, kepentingan, status sosial ekonomi, latar belakang suku dan budaya, latar belakang agama, dan latar belakang tingkat pendidikan. Keragaman ini di samping dapat memperkaya hazanah budaya bangsa, tetapi juga potensial untuk menimbulkan konflik atau disharmonisasi interaksi sosial (baik antar individu atau kelompok). Ketidakharmonisan interaksi sosial itu, seperti : sikap saling curiga atau prasangka buruk antar golongan, tindak kekerasan di kalangan warga masyarakat, dan konflik antar umat beragama. Untuk mencegah konflik tersebut, maka melalui konseling, individu dibantu untuk mengembangkan sikap-sikap sosial, seperti : *ta'awun bil ma'ruf* (altruis), silaturahmi, empati, kooperasi, dan toleransi.

**c. Bidang Pernikahan dan Keluarga.** Pernikahan merupakan lembaga keagamaan yang bersifat sakral yang memberikan legalitas (penghalalan) terhadap pergaulan antara dua insan yang berlainan jenis (pria-wanita). Dalam kehidupan nyata dewasa ini, tidak sedikit orang yang melecehkan pernikahan ini. Mereka banyak yang mengambil jalan pintas dalam memenuhi kebutuhan biologisnya (nafsu birahi). Hal ini terjadi, mungkin disebabkan oleh ketidakpahaman mereka terhadap makna dan fungsi pernikahan, kaidah-kaidah pergaulan yang Islami; atau karena tidak mampu mengendalikan diri dari perbuatan *ma'shiyat*, sehingga mudah luluh dan pasrah terhadap rayuan nafsu (*impulsif*). Untuk mencegah terjadinya hal tersebut, individu perlu diberikan konseling (*marriage counseling*), agar memiliki pemahaman akan kaidah pergaulan yang Islami, pemahaman dan sikap yang positif terhadap pernikahan, dan kemampuan untuk mengendalikan diri dari perbuatan *ma'shiyat*. Pernikahan ini melahirkan keluarga, yang terdiri dari suami-istri, ayah-ibu dan anak. dalam

keluarga inilah, penataan kehidupan pribadi dan sosial kemasyarakatan dimulai. Keharmonisan interaksi antar anggota keluarga, yang didasari nilai-nilai agama akan memperlancar penataan tersebut, dan dapat mengembangkan pribadi anak yang berakhlakul karimah (waladun shaleh). Tetapi apabila terjadi ketidakharmonisan, broken home, atau konflik berkepanjangan antara suami-istri, atau orang tua-anak, maka keluarga tersebut menjadi sumber malapetaka atau sumber stress (stressor) bagi para anggota keluarga (terutama bagi anak). Dalam kondisi inilah para anggota keluarga perlu mendapat konseling (*family counseling*), agar masing-masing mampu menampilkan sikap dan perilaku yang diharapkan, dan menunjang terhadap terciptanya keluarga yang *sakinah, mawaddah, warahmah*.

**d. Belajar (Thalabul 'Ilmi).** Dalam Islam belajar atau mencari ilmu (*thalabul'ilmi*) hukumnya wajib. Banyak hadits yang menunjukkan bahwa belajar itu wajib, seperti : (a) *thalabul 'ilmi faridlatun 'ala kulli muslimin* (mencari ilmu wajib bagi orang-orang Islam), (b) *uthlubul ilma walau bishshiin* (carilah ilmu walau ke negeri Cina), dan (c) *uthlubul ilma minal mahdi ilallahdi* (carilah ilmu dari mulai buaian sampai liang lahad = *prinsip life long learning*). Yang menjadi masalah bagi umat Islam dewasa ini adalah bahwa di kalangan umat Islam belum tercipta budaya belajar yang diharapkan, semangat belajarnya masih lemah, sehingga tingkat pendidikannya relatif masih rendah dibandingkan dengan orang lain. Hal ini berdampak kepada lemahnya penguasaan umat Islam dalam bidang ilmu dan teknologi, serta sektor ekonomi. Berdasarkan fenomena tersebut, maka kepada umat Islam perlu diberikan layanan konseling agar mereka (terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa) memiliki kesadaran belajar sepanjang hayat, dan memperoleh pencerahan pemikiran, semangat atau motivasi yang menggelora untuk belajar atau berthalabul 'ilmi.

**e. Pekerjaan (Karir).** Untuk memenuhi hajat (kebutuhan) hidupnya, manusia dituntut untuk bekerja atau berikhtiar mencari nafkah. Kepedulian konseling dalam kaitan dengan bidang pekerjaan ini adalah membantu individu agar (a) menyadari bahwa bekerja itu merupakan salah satu kewajiban agama (kegiatan yang bernilai ibadah), (b) memiliki sikap positif terhadap pekerjaan yang halal, (c) memiliki etos kerja yang tinggi, dan (d)



menggunakan atau memanfaatkan hasil pekerjaannya untuk kepentingan pribadi dan keluarga serta *infaq fiisabilillah*.

## 6. Strategi Layanan

Kegiatan konseling dapat dilakukan dengan beberapa layanan bantuan, yaitu : *tabayyun*, *al-hikmah*, *mau'idlah*, dan *mujadalah*. Masing-masing layanan itu diuraikan sebagai berikut.

- a. **Tabayyun**, yaitu memperoleh kejelasan informasi atau data mengenai pribadi klien. Layanan ini berkaitan dengan upaya memahami karakteristik pribadi klien (konseli) sebelum memberikan treatment atau intervensi. Langkah ini sangat baik, karena dapat mencegah terjadinya kesalahan atau kekeliruan dalam konseling.
- b. **Al-Hikmah**, yaitu memberikan wawasan keilmuan atau memberikan informasi tentang berbagai hal yang bermakna bagi klien (konseli) dalam upaya mengembangkan atau mengaktualisasikan potensi dirinya. Informasi yang diberikan itu seperti : hakikat jati diri sebagai hamba dan khalifah Allah, tugas dan tujuan hidup di dunia, karakteristik akhlak mulia, prinsip-prinsip belajar dalam Islam, romantika kehidupan menurut Islam, etika pergaulan dalam Islam, dan konsep kerja dalam Islam. Melalui pemberian informasi yang tersebut, diharapkan klien (konseli) memiliki (a) kesadaran tentang makna hidupnya di dunia ini, (b) kemampuan untuk mengantisipasi berbagai kemungkinan yang akan terjadi, dan (c) terampil dalam mengambil keputusan atau menemukan alternatif yang paling baik bagi kehidupannya (bagi dirinya sendiri dan orang lain).
- c. **Mau'idhah (Tausiah)**, yaitu pemberian nasihat kepada klien (konseli) yang mengalami masalah secara individual (seperti stress, merasa tidak percaya diri, merasa tidak berharga, dan merasa cemas menghadapi masa depan). Nasihat ini tidak bersifat doktriner, tetapi bersifat persuasif, berisi berbagai petunjuk, ilustrasi, atau contoh-contoh kehidupan para rasul, sahabat, para ulama, atau para tokoh shaleh lainnya. Melalui taushiah ini klien (konseli) mendapatkan pencerahan untuk mengatasi masalahnya, tercerahkan pikiran dan perasaannya, sehingga dapat menjalani kehidupan dengan penuh percaya diri, tawakal, bersyukur, dan bersabar.
- d. **Mujadalah**, yaitu upaya menciptakan situasi yang dialogis dalam proses konseling (baik secara individual maupun kelompok). Yang menjadi fokus dialog adalah menyangkut berbagai hal yang berguna bagi kehidupannya,

seperti aspek agama, pendidikan, kesehatan, dan sosial-budaya. Disini konselor tidak mendominasi pembicaraan, atau memberikan indoktrinasi kepada klien (konseli), akan tetapi memberikan kesempatan atau peluang untuk berdiskusi, curah pendapat, mengemukakan pendapatnya, sehingga terjadi dialog yang dapat mengembangkan pencerahan berpikir yang positif dan memperoleh pemahaman tentang hal-hal yang dipandang penting bagi kehidupannya.

- e. **Uswah hasanah (modeling)**, yaitu contoh tauladan tentang sikap dan perilaku yang mencerminkan akhlak mulia (*akhlaqul karimah*). Dalam hal ini konselor menjadi figur moral bagi para siswa/murid dalam berkata-kata (yang sopan dan santun), berpenampilan (berbusana muslim atau muslimat), berinteraksi sosial (altruis, toleran, ukhuwwah Islamiyah), belajar (memiliki motivasi belajar yang tinggi), dan bekerja (memiliki semangat atau etos kerja yang tinggi). Dalam menerapkan teknik uswah hasanah ini, disamping konselor sendiri menampilkan sosok pribadi yang mulia, juga dapat menampilkan atau mendatangkan para tokoh (model), baik secara langsung maupun tidak langsung. Cara yang langsung, yaitu konselor mendatangkan seorang model (tokoh) yang berakhlak mulia dan memiliki prestasi dalam bidang kehidupan tertentu untuk memberikan informasi tentang perjalanan hidupnya sampai dia berhasil, seperti pejabat pemerintah, pengusaha, pengajar, ulama, dan dokter. Sementara yang tidak langsung dengan menampilkan para tokoh melalui media cetak (buku, majalah, dan komik) atau media elektronik (film, atau slide), seperti contoh-contoh kehidupan para rasul, sahabat, para ulama, atau para tokoh shaleh lainnya.

## 7. Karakteristik Konselor

Konselor yang Islami adalah mereka yang memiliki karakteristik sebagai berikut.

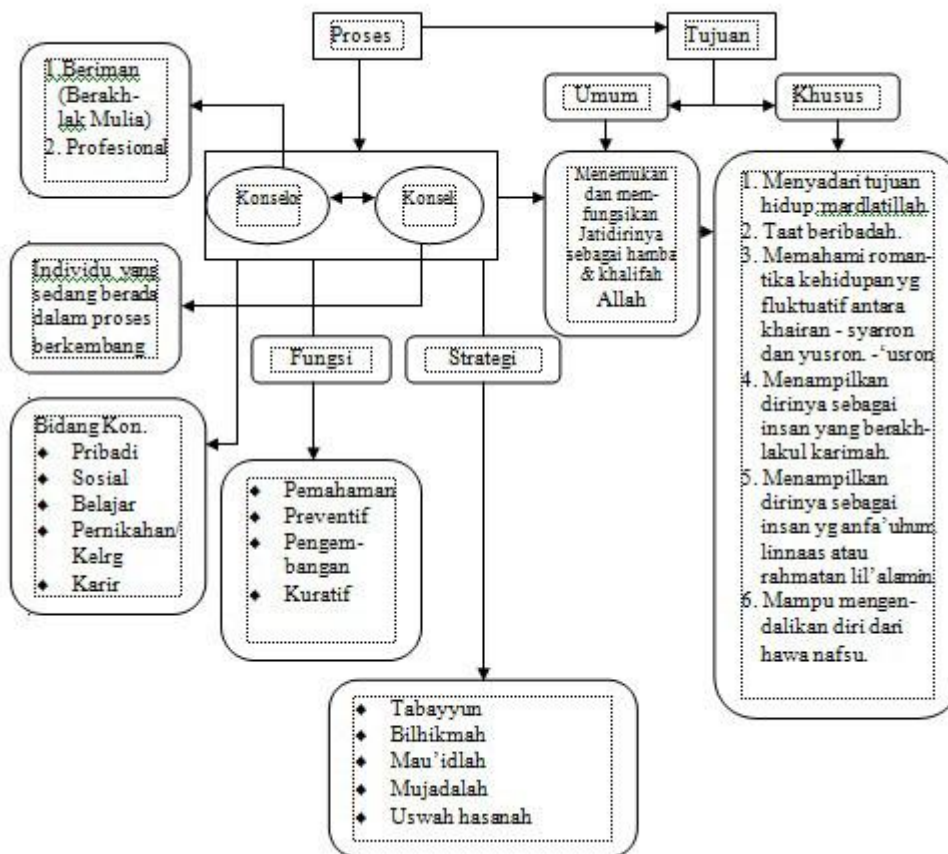
- a. Beriman dan bertaqwa kepada Allah swt.
- b. Berakhlakul karimah (seperti jujur, bertanggung jawab, sabar, ramah, dan kreatif).
- c. Memiliki kemampuan professional (memiliki wawasan keilmuan dan keterampilan dalam bidang konseling).

## C. KESIMPULAN

Konseling islami adalah sebuah konsep hasil pemikiran (ijtihad) yang membangun suatu kerangka kerja konseling yang berbasis nilai-nilai spiritual keagamaan (nilai-nilai Tuhan). Konseling ini

diorientasikan ke arah perkembangan akhlak mulia individu, peserta didik, atau warga masyarakat untuk merealisasikan kehidupan yang sakinah, mawaddah, dan rahmah.

Secara visual, konseling Islami itu dapat dijelaskan pada bagan berikut.



**DAFTAR PUSTAKA**

Al-Quranul Karim  
 Dadang Hawari. (2006). *Marriage Counseling (Konsultasi Perkawinan)*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.  
 Endang Saifuddin Anshari. (1968). *Pokok-pokok Pikiran tentang Islam*. Bandung: Pelajar.  
 Imam Ghazali. (1968). *Ikhtisar Ihya Ulumuddin*. Terj. Mochtar Rosyadi & Mochtar Jahja. Yogyakarta: Al-Falah.  
 Kahar Masyhur. (1994). *Membina Moral dan Akhlak*. Jakarta: Rineka Cipta.  
 Miftah Faridl. (1997). *Etika Islam*. Bandung: Pustaka.  
 Musnamar Thohari, dkk. (Tim Editor). (1992). *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta: UII Press.  
 Pikiran Rakyat, 24 Agustus 1995.

Rassool Hussein G. (2016). *Islamic Counselling: An Introduction to Theory and Practice*. New York: Routledge.  
 Yusuf, Syamsu, LN. (2008). *Psikologi Belajar Agama*. Bandung: Maestro.  
 Yusuf, Syamsu, LN. (2009). *Konseling Spiritual Teistik*. Bandung: Rizqi.  
 Yusuf, Syamsu, LN. (2011). *Mental Hygiene: Terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.  
 Yusuf, Syamsu, LN. dan Juntika Nurihsan. (2012). *Teori Kepribadian*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.  
 Yusuf, Syamsu, LN. (2014). *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Rizqi.  
 Zakiyah Daradjat. (1970). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.  
 www. Isna. Net/library/paper 2003.