

# PENDEKATAN KONSELING ISLAM DALAM MENGATASI PROBLEMA PSIKOLOGIS MASYARAKAT

## ISLAMIC COUNSELLING APPROACH ON SOLVING PSYCHOLOGICAL PROBLEMS IN SOCIETY

Agus Akhmadi

### Agus Akhmadi

Balai Diklat Keagamaan  
(BDK) Surabaya  
Jl. Ketintang Madya 92  
S u r a b a y a  
Telp. 031 8280116, 8290021  
Naskah :  
diterima : 29 Agustus 2016  
direvisi : 21 September 2016  
disetujui : 20 Oktober 2016

### Abstracts

*Restlessness and anxiety problem of modern society comes from individual psychological (internal factor) and from political and social factors such as discrimination and injustice. To overcome those problems, implementing psychodynamic theory, behaviorism, humanism and multiculturalism are not enough. We are introduced to the fifth approach, that is, Islamic approach. The approach which is based on the belief, religious knowledge, and worship practices becomes the guidelines, techniques and destination Islamic counseling. The Islamic counseling is aimed at preventive, curative, rehabilitative development, using spiritual methods which are based on the counselee. Spiritual methods with techniques of spiritual practice, establish compassion, and reflection al Qudwah al-hasanah. Counselee-centered method is done by discussion and advice according to the counselees' interests and values. A counselee is free to choose, plan, decide the behavior and values that are meaningful to him.*

**Keywords:** *Islamic Counseling , Psychological Problem*

### Abstrak

Problem keresahan dan kecemasan masyarakat modern bersumber pada faktor psikis individual (internal), dan faktor eksternal sosial politik karena adanya diskriminasi dan ketidakadilan. Mengatasi masalah tersebut, perbantuan dengan pendekatan teori spiritual saat ini menjadi kekuatan kelima dalam konseling, setelah teori psikodinamika, behaviorisme, humanisme dan multikultural. Pendekatan Islam yang bertumpu keyakinan, pengetahuan keagamaan, praktek-praktek peribadatan, pengalaman, persepsi transendensi dan praktek keagamaan menjadi pedoman, teknik dan tujuan konseling Islam. Konseling Islam bertujuan preventif, kuratif, rehabilitative dan development, menggunakan metode spiritual dan metode berpusat pada konseli. Metode spiritual dengan teknik latihan spiritual, menjalin kasih sayang, dan cerminan al-qudwah al-hasanah. Metode berpusat konseli dilakukan dengan diskusi dan nasehat sesuai minat dan nilai-nilai konseli. Konseli bebas memilih, merencanakan, memutuskan perilaku dan nilai-nilai yang bermakna baginya.

**Kata Kunci:** *konseling Islam, problem psikologis masyarakat*

## Pendahuluan

Modernisasi dan globalisasi berlangsung begitu cepat, padahal kesiapan mental sering kali lambat. Ketidakseimbangan tersebut dapat menimbulkan gangguan psikologis yang ditandai adanya keresahan, kecemasan, kehilangan makna, ketidaktahuan apa yang akan dituju.

Berbagai perubahan serba cepat, kehidupan "*instan*", kurang memiliki kemampuan dalam persaingan hidup, kebebasan dan ketidakmampuan untuk menenangkan diri melalui "agama" menjadi pemicu banyak penyimpangan (Mubarok, 2000), yang berakibat pada hilangnya kebahagiaan hidup. Masalah-masalah tersebut bukan saja berdampak pada individu yang bermasalah, namun juga pada orang lain. Berbagai gangguan kejiwaan (stres dan depresi) menyebabkan hilangnya keharmonisan diri bahkan rusaknya tatanan sosial. Masyarakat modern mengalami gejala psikologis seperti kegelisahan, kecemasan, kebosanan dan perilaku menyimpang.

Problema tersebut membutuhkan penyelesaian, baik oleh dirinya maupun orang lain melalui layanan perbantuan (konseling). Ramayulius (dalam Arifin, 2008) mengatakan bahwa konseling agama berperan dalam kehidupan masyarakat beragama, yaitu pendorong masyarakat dalam melakukan sesuatu, penentu arah dan tujuan, penyeleksi perbuatan yang akan dilakukan, dan sebagai penguji sikap masyarakat dalam berbuat.

Agama sebagai bentuk keyakinan terhadap sesuatu yang bersifat *supernatural* akan menyertai masyarakat dalam ruang dan lingkup kehidupannya, menjadi nilai-nilai bermakna dan memberi dampak bagi kehidupan sehari-hari. Agama dapat berfungsi sebagai motif intrinsik yang berguna, diantaranya untuk terapi mental dan motif ekstrinsik dalam rangka menangkis bahaya negatif arus era global (Arifin, 2000). Oleh karena itu tema konseling Islam, peran konseling Islam dalam mengatasi problema masyarakat menjadi sesuatu yang penting.

## Pendekatan Konseling Islam Terhadap Problem PROBLEM Psikologis Masyarakat

### A. Problem Psikologis Masyarakat

Masyarakat modern sering menghadapi problem kejiwaan masyarakat berupa kegelisahan, yaitu suatu rasa tidak tenteram, tidak tenang, tidak sabar, rasa khawatir/cemas. Kegelisahan merupakan gejala universal yang ada pada manusia, yang hanya dapat diketahui dari gejala tingkah laku atau gerak-gerik seseorang dalam situasi tertentu. Kegelisahan merupakan sesuatu yang unik sebagai manifestasi dari perasaan tidak tenteram, khawatir, ataupun cemas (Mubarok, 2002).

Dalam KBBI dinyatakan kecemasan adalah tidak tenteram hati (karena khawatir, takut), gelisah. Manusia kadang tenggelam dalam kegelisahan, kerisauan, bahkan kegundahan hati. Kecemas dapat bersumber dari hilangnya makna hidup (*the meaning of life*). Makna hidup terwujud manakala seseorang memiliki kejujuran, merasa hidupnya dibutuhkan orang lain dan merasa mampu mengerjakan sesuatu yang bermakna untuk orang lain.

Masalah mereka bermula ketika mereka tidak memiliki makna hidup, tujuan hidup dan prinsip hidup. Apa yang dilakukan tidak lebih dari sekedar mengikuti tuntutan sosial yang belum tentu berdiri di atas suatu nilai-nilai yang mulia, bahkan terkadang hanya sandiwara di hadapan orang lain atau lingkungan sosialnya, padahal pada waktu melakukan sandiwara mereka sedang mengalami kecemasan dan kegelisahan (Lahmuddin, 2012).

Masyarakat modern mengalami kesepian yang bersumber dari hubungan antar manusia yang tidak lagi tulus, ikhlas dan hangat. Mereka menggunakan topeng-topeng sosial untuk menutupi wajah kepribadiannya, mereka tidak lagi berbuat sesuai dengan nuraninya, tetapi lebih cenderung berbuat demi nafsu dan kepentingan sesaat. Hubungan atau komunikasi yang dilakukan tidak tulus dari dirinya, orang-orang ini telah kehilangan jati dirinya, akibatnya perasaannya mengidap kesepian, sunyi dan gelisah walaupun ia berada di tengah-tengah keramaian.

Kadang mereka mengalami kebosanan, atau jemu hidup. Mereka yang tidak memiliki tujuan dan prinsip hidup akan merasakan kehidupan hambar dan kecemasan yang mengganggu jiwanya. Kebosanan terjadi karena manusia melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan nalurinya, atau telah keliru dalam memaknai hidup ini, sehingga menyebabkan mudah cemas, gelisah dan depresi.

Pada sebagian masyarakat juga melakukan perilaku menyimpang. Mereka yang dihindangi perasaan cemas, kesepian dan kebosanan, menyebabkan mereka tidak mampu berpikir jernih dan kritis, akhirnya mereka melakukan mabuk-mabukan, merampok, memperkosa dan membunuh orang tanpa sebab yang jelas.

Gangguan kejiwaan atau psikosomatik, merupakan penyakit yang berkaitan dengan jiwa dan raga, gangguan fisik yang disebabkan oleh faktor kejiwaan dan sosial, seperti emosi yang memuncak yang mengakibatkan kekacauan dalam dirinya dan memengaruhi fisiknya. Manusia psikosomatik biasanya suka mengeluh, tidak enak badan, jantungnya berdebar-debar, merasa lemah, lemas dan tidak bisa berkonsentrasi. Mereka mengalami berbagai *syndrome*, trauma, stress, ketergantungan kepada obat penenang/alkohol/narkotik atau perilaku menyimpang lainnya.

## B. Penyebab Problem Masyarakat

Erhamwilda (2009) menyatakan bahwa problema tersebut disebabkan oleh tiga hal, yaitu pertama, jasad/ fisik yang kurang kuat/ sehat. Kedua, qalb/ hati yang kotor. Ketiga, akal yang tidak digunakan sebagaimana mestinya. Jasad yang kurang sehat dapat berpengaruh pada kejiwaan seseorang, sebaliknya kondisi psikis seseorang turut memengaruhi fisiknya, walaupun tidak semua gangguan psikis berpengaruh kepada fisik atau sebaliknya.

*Qalb*/hati yang kotor dapat menjadi sumber kegelisahan, kekhawatiran, ketidakpuasan, kecemasan, ketakutan dan kebosanan hidup, berbeda dengan hati yang suci, bersih, yang akan merasakan ketenangan dan ketentraman serta kebahagiaan hidup. Dinyatakan dalam QS Al Baqoroh, 10 "*Dalam hati*

*mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.* Penyakit-penyakit hati pada manusia yaitu iri dan dendam, dapat menyebabkan hidupnya tidak pernah bahagia dan tenang, bahkan akan merasakan kegelisahan, kecemasan dan kesusahan.

Akal yang tidak digunakan sebagaimana mestinya juga dapat memicu masalah. Fungsi akal adalah agar manusia mampu berpikir, memproses dan untuk menyelesaikan masalah. Seseorang yang berakal dan proses akalnya dibimbing oleh Allah dan mengacu kepada wahyu Allah, akan menemukan cara-cara yang baik dan tepat dalam mengatasi masalah kehidupan dan mendapatkan ketenangan serta kebahagiaan.

Hawari (1997) menyebutkan adanya disintegrasi dari masyarakat tradisional karena unsur-unsurnya mengalami perubahan dengan kecepatan yang berbeda. Perubahan-perubahan sosial yang cepat sebagai akibat modernisasi telah menyebabkan manusia kehilangan identitas diri. Kebenaran-kebenaran yang abadi disisihkan karena dianggap kuno sehingga orang hanya berpegang kepada kebutuhan materi dan tujuan sementara, petunjuk agama, moral, budi pekerti, warisan budaya lama dan tradisional telah menimbulkan ketidakpastian fundamental di bidang hukum, moral, nilai dan etika kehidupan.

Selain itu, ada pula gangguan jiwa yang disebabkan oleh faktor organik, seperti kelainan sistem syaraf, dan gangguan pada otak (Ancok, 2004). Permasalahan mereka erat kaitannya dengan adanya gangguan kejiwaan, sebagaimana ungkapan Kanfer dan Goldstein (1982), bahwa orang yang mengalami gangguan kejiwaan dapat terlihat pada empat ciri yaitu hadirnya perasaan cemas (*anxiety*) dan perasaan tegang (*tension*) di dalam diri, merasa tidak puas terhadap perilaku diri sendiri, perhatian yang berlebih-lebihan terhadap problem yang dihadapi dan ketidakmampuan berfungsi secara efektif di dalam menghadapi problem.

Disamping faktor psikis dan internal diatas, masalah mereka diakibatkan oleh faktor-faktor lingkungan (eksternal). Mereka mengalami problema hidup dan gangguan kejiwaan yang bersumber dari hubungan dengan orang lain yang

tidak memuaskan, seperti diperlakukan tidak adil, kesemena-menaan. Problem muncul karena individu tidak dapat dilepaskan dari struktur sosial dan lingkungan yang melekat dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku merupakan perpaduan dua fungsi utama, yaitu organisme dan lingkungan (B=„(O.E)) (Kurt Lewin (dalam Rahman, 2006).

Dengan menggunakan teori ekologi, dalam menganalisis problema masyarakat modern, tidak hanya disorot dari pemahaman dan pendekatan individu, namun dari relasinya dengan lingkungan. Bronfenbrenner (dalam Rahman), bahwa sistem relasi antar pribadi terdiri dari empat dimensi, yaitu level mikro, meso, ekso, dan makro. Lapis mikro, yakni hubungan atau pengalaman langsung individu dengan unit terkecil dalam masyarakat (keluarga, sekolah, dan kelompok sebaya). Lapis meso, yaitu keterkaitan dan hubungan langsung antara unit-unit mikro (relasi keluarga dan sekolah, sekolah dan kelompok sebaya). Lapis ekso, yakni lingkungan di luar diri individu yang memiliki hubungan tak langsung (misalnya dunia industri). Lapis makro yang merupakan lapisan paling luar dari diri individu (berupa struktur politik, sistem, ideologi, dan lingkungan global).

Selanjutnya Rahman memodifikasi dalam tiga lapis, yaitu: Lapisan mikro, terdiri dari si individu itu sendiri (pengetahuan, sikap, keterampilan, sistem nilai diri) dan keluarga. Lapisan meso terdiri masyarakat atau komunitas sekitar, lingkungan sekolah, kelompok sebaya lengkap dengan atribut yang dimilikinya (sistem nilai, norma masyarakat, stereotip, stigma sosial). Lapisan makro, yaitu lingkaran terluar dari diri individu dan masyarakat yang berhubungan tidak langsung, namun efek psikologisnya berpengaruh sangat besar terhadap individu dan masyarakat (struktur politik, ideologi, lingkungan global). Ketiga lapisan: mikro, meso dan makro seringkali menjadi penyebab masalah, dengan demikian, analisis problema kehidupan harus dilihat dari berbagai faktor, setidaknya faktor internal dan faktor eksternal.

### **C. Konseling Islam Sebagai Solusi Masalah**

Dalam menyelesaikan masalah, sebagian masyarakat membutuhkan tempat berkonsultasi, atau layanan perbantuan yang disebut bimbingan dan konseling (selanjutnya disingkat konseling). Perkembangan teori-teori konseling telah lama ada, mewarnai strategi dan model layanan. Setidaknya berkembang empat teori besar dalam konseling yang cukup mewarnai layanan, yaitu Psikodinamika, behaviorisme, humanisme dan multikultural (Sue dan Sue, 2003).

Saat ini dalam layanan konseling semakin dipentingkan kerohanian untuk kesejahteraan dan kesehatan konseli, sehingga, telah berkembang kekuatan kelima konseling, yaitu konseling spiritual atau konseling spiritual teistik (Hayat, 2007). Menurut Burke dkk (dalam Gladding, 2012), kerohanian dan agama adalah aspek yang signifikan dalam hidup manusia.

#### **1. Spiritualitas Konseling Islam**

Saat ini spiritualitas diakui sebagai sebuah faktor penanganan yang penting, yang dapat memengaruhi hubungan, proses atau hasil konseling. Carl Jung, Victor Frankl, Abraham Maslow dan Rollo May (dalam Gladding, 2012) telah menekankan pentingnya spiritualitas dalam konseling. Spiritualitas merupakan sebuah paham yang kompleks dan multi dimensi, setidaknya mencakup konsep transendensi, aktualisasi diri, tujuan dan maksud hidup, keutuhan, keseimbangan, kesakralan, altruisme dan kesadaran akan kuasa yang lebih tinggi.

Konseling spiritual merupakan proses pemberian bantuan kepada individu agar memiliki kemampuan untuk mengembangkan fitrahnya sebagai makhluk beragama, berperilaku sesuai nilai-nilai agama dan mengatasi masalah kehidupan melalui pemahaman, keyakinan, dan praktek-praktek ibadah ritual agama yang dianutnya (Yusuf, 2007), semisal pendekatan BK pastoral, transpersonal psychology, dan BK Islam.

Mappiare (2006) menyebutkan dimensi-dimensi pada religius, mencakup: Pertama: dimensi keyakinan yaitu pengharapan berpegang teguh dan mengakui kebenaran pandangan suatu agama. Kedua, dimensi praktek yaitu perilaku pemujaan, ketaatan dan hal-hal yang dilakukan

untuk menunjukkan komitmen pada agama yang dianut. Ketiga, dimensi pengalaman yaitu bersangkutan dengan tinggi rendahnya perasaan, persepsi, mediasi dan sensasi terhadap kegaiban atau transendensi yang dialami orang. Keempat, dimensi pengetahuan, yaitu kepemilikan informasi kognitif mengenai kesejarahan, kenabian dan ajaran kebenaran, kitab suci, konsepsi ketuhanan, peribadatan, dan ajaran kebenaran dunia dan hari akhir sebagai dasar beragama. Kelima, dimensi konsekuensi yaitu identifikasi keagamaan berupa perbuatan sehari-hari sebagai wujud konkrit keempat dimensi sebelumnya.

Dari kelima dimensi tersebut, memberikan fondasi gerak layanan konseling yang semakin terbuka. Setiap dimensi spiritual dapat menjadi dasar, strategi maupun arah dalam layanan konseling. Keyakinan-keyakinan Islam, praktek-praktek peribadatan, pengalaman dan persepsi tentang ketergantungan pada Allah, pengetahuan keagamaan, maupun praktek keseharian keagamaan menjadi pedoman, teknik dan tujuan dari konseling Islam.

Dalam kajian tentang konseling Islam, layanan ini memberikan bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat. Pemberian bantuan diarahkan agar konseli dapat mengembangkan potensi akal fikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup, sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Konseling memiliki padanan yang tepat dengan *al-irsyad* atau *al-istisyarah*, yang berarti pengarahan, menunjukkan atau membimbing Ahmad Warson Al Munawwir (1984). Dalam Q.S. al-Kahfi 10 dinyatakan '(Ingatlah) tatkala pemuda-pemuda itu mencari tempat berlindung ke dalam gua, lalu mereka berdo'a "Wahai Tuhan kami berikanlah rahmat kepada kami dari sisi-Mu dan sempurnakanlah bagi kami petunjuk yang lurus dalam urusan kami (ini)".

Konseling Islam seluruh dimensinya

berlandaskan ajaran Islam, yakni Alquran dan sunnah Rasul. Proses perbantuan yang diberikan tidak memaksa, melainkan membantu individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SAW.

Hidup selaras dengan ketentuan Allah artinya sesuai dengan kodrat yang ditentukan Allah sesuai dengan hakikatnya sebagai makhluk, hidupnya sesuai dengan pedoman yang telah ditentukan Allah melalui RasulNya (ajaran Islam), menyadari eksistensi diri sebagai makhluk Allah yang diciptakan Allah untuk mengabdikan kepadaNya (mengabdikan seluas-luasnya). Dengan menyadari eksistensinya sebagai makhluk Allah yang demikian itu, berarti yang bersangkutan akan berperilaku sesuai ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga akan tercapai kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat.

Berbagai problema hidup yang dialami manusia bila tidak ada penyelesaian, akan mengurangi tingkat kebahagiaan hidup mereka. Dalam layanan perbantuan, konseling sebagaimana pendapat Gladding (2012) adalah aplikasi kesehatan mental, prinsip-prinsip psikologis atau prinsip perkembangan manusia melalui intervensi kognitif, afektif, perilaku, atau sistemik. Konseling sebagai strategi untuk menangani kesejahteraan, pertumbuhan pribadi, atau perkembangan karir serta kelainan.

Oleh karena itu, berbagai aplikasi kesehatan mental Islam, prinsip-prinsip kejiwaan Islam, intervensi yang sesuai dengan petunjuk Islam tentu dapat diberikan sebagai bantuan yang sesuai dengan petunjuk Islam untuk mewujudkan kesejahteraan, pertumbuhan pribadi, karier dan kelainan. Konseling dilakukan dengan mengembangkan interaksi, kepedulian intrapersonal dan interpersonal terkait dengan pencarian makna, dan penyesuaian diri dalam latar tertentu.

Konseling dilakukan untuk orang yang dianggap sehat yang membutuhkan perkembangan dan karier dan orang yang memiliki masalah serius yang memerlukan bantuan untuk penyesuaian atau remediasi. Mereka memiliki masalah yang seringkali membutuhkan intervensi jangka pendek, maupun memerlukan pengobatan jangka panjang

karena menghadapi masalah yang serius seperti kecemasan dan psikosa.

Konseling berbasis teori, artinya konselor harus memiliki kompetensi dalam melakukan layanannya, konselor menggunakan sejumlah pendekatan untuk melayani individu, kelompok dan keluarga, berupa intervensi kognitif, afektif, perilaku, atau sistemik. Dengan berbasis teori, maka dalam hal penanganan masalah manusia, pendekatan dan teori-teori yang ada pada ajaran Islam menjadi pedoman konseling, karena nilai-nilai Islam sesuai dengan kebutuhan hidup manusia. Dalam tinjauan umum, spiritualitas islam sangat tepat untuk layanan perbantuan, sebagaimana spiritualitas saat ini menjadi kekuatan kelima konseling.

## 2. Pendekatan Konseling Islam

Lubis (2003) berpendapat, landasan konseling Islam adalah nilai-nilai yang digali dari ajaran Islam. Al-Qur'an adalah sumber bimbingan, nasihat dan obat untuk menanggulangi permasalahan. Qs.Yunus, 57 menyatakan "*Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman*".

Para Rasul, Nabi dan Auliya-Nya menjadi contoh konselor dan terapis utusan Allah SWT. "*Dialah Allah yang telah mengutus ditengah-tengah orang-orang yang kurang wawasan seorang Rasul dari kalangan mereka, ia akan membacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka dan mensucikan mereka serta mengajarkan kepada mereka Al-kibab dan Al hikmah. Dan sesungguhnya mereka sebelumnya benar-benar dalam kesesatan yang nyata*".

Landasan konseling Islam merujuk QS an Nahl 125 : "*Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat*

*petunjuk*". (QS Al-Jum'ah : 2).

Dari ayat di atas, konseling Islam harus hikmah. Hikmah mengandung makna mengetahui keunggulan sesuatu melalui suatu pengetahuan, sempurna, bijaksana dan suatu yang tergantung pada akibat sesuatu yang terpuji; Hikmah bermakna ucapan yang sesuai dengan kebenaran, falsafah, perkara yang benar dan lurus, keadilan, pengetahuan, dan lapang dada; Hikmah yang dalam bentuk jamaknya *al Hikam* bermakna kebijaksanaan, ilmu dengan pengetahuan, filsafat, kenabian, keadilan, pepatah, dan al Qur'an (Khalilurrahman 2014)

Konseling Islam berupaya membantu individu belajar mengembangkan *fitrah-iman*, dengan cara memberdayakan (*empowering*) fitrah-fitrah (jasmani, rohani, nafs, dan iman) mempelajari dan melaksanakan tuntunan Allah dan rasul-Nya, agar fitrah-fitrah yang ada pada individu berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar, dan akhirnya memperoleh kebahagiaan sejati di dunia dan akhirat.

Konseling Islam mendekatkan manusia pada fitrahnya yang positif dan membantu mereka agar tidak salah jalan dalam memenuhi dorongan nafsunya sehingga dorongan itu tersalur secara benar, bahkan sebaliknya, mendorong manusia mencapai kemajuan yang positif (Mubarok, 2012). Dengan demikian, pendekatan konseling Islam untuk menselaraskan kembali kepribadian manusia sesuai tuntunan Islam, penemuan makna hidup, penyembuhan gangguan emosional, penyesuaian terhadap masyarakat, pencapaian kebahagiaan dan kepuasan, pencapaian aktualisasi diri, peredaan kecemasan serta penghapusan tingkah laku mal-adaptif dan belajar tingkah laku adaptif sebagaimana yang diajarkan Islam.

## 3. Prinsip Konseling Islam

Konseling Islam berpedoman pada prinsip ajaran Islam. Darwis (2015), mengungkapkan prinsip konseling Islam, diantaranya bahwa : a) konseling merupakan pekerjaan yang mulia, karena membantu orang lain mengatasi kesulitan, seperti hadis Nabi: "*Sebaik-baik pekerjaan di sisi Allah adalah membuat gembira*

*hati seorang muslim, atau menghilangkan kesusahan darinya atau membayarkan hutangnya atau menghilangkan rasa laparnya*" (HR. Tabrani) b). Konseling sebagai pekerjaan ibadah yang dikerjakan semata-mata mengharap ridha Allah. c). Pemerintah berkewajiban mendukung program-program konseling dengan memberi fasilitas. d). Setiap muslim yang memiliki kemampuan konseling bertanggung jawab dalam pengembangan konseling agama. e). Tujuan konseling ialah mendorong konseli agar selalu ridha terhadap hal-hal yang bermanfaat dan alergi terhadap hal-hal yang mudlarat. f). Konseling berprinsip agar konseli dapat menarik keuntungan dan menolak kerusakan. g). Meminta bantuan konselor hukumnya wajib bagi setiap orang yang membutuhkan. h). Memberikan bantuan konseling hukumnya wajib bagi konselor yang kompeten. i). Proses pemberian konseling harus sejalan dengan syariat Islam. j). Manusia memiliki kebebasan untuk memutuskan perbuatan baik yang akan dipilih, dan untuk melakukan perbuatan maksiat secara sembunyi-sembunyi (tetapi ia berdosa). Tidak ada orang yang diberi kebebasan melakukan perbuatan maksiat atau destruktif secara terang-terangan, yang mengganggu orang lain, langsung atau tidak langsung yang menjurus pada kekejian yang merusak masyarakat.

Praktek konseling Islam dilakukan dengan kode etik, (a) harus menghargai harkat martabat manusia sebagai makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna, (b) harus memiliki keahlian dalam bidang bimbingan, (c) harus senantiasa menjaga amanah dan rahasia individu yang dibimbing, (d) harus menjaga nilai-nilai ukhuwah islamiyah, (e) harus memiliki sifat-sifat yang patut diteladani (uswah hasanah), (f) harus sesuai dengan syari'at Islam, (g) memberi kebebasan kepada individu yang dibimbing untuk mengikuti atau tidak mengikuti nasihat pembimbing, (h) layanan didasari dengan niat mencari ridha Allah, (i) sebisa mungkin konseli laki-laki dibimbing oleh pembimbing laki-laki, dan konseli perempuan dibimbing oleh pembimbing perempuan, (j) penanganan kasus hendaknya didasarkan atas prinsip amar ma'ruf

nahyi mungkar (Hajir, 2012).

Dengan berpedoman pada prinsip-prinsip tersebut, konseling Islam menyasar kepada individu dan masyarakat dalam mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Layanan konseling yang diberikan dilakukan oleh dan untuk masyarakat sesuai dengan nilai-nilai dan pandangan Islam mengenai hakikat manusia, terkait dengan ajaran Islam dan melalui proses yang sesuai dengan ajaran Islam.

#### 4. Teknik Konseling Islam

Praktek konseling Islam berupa aktivitas menolong sesama muslim yang mengalami permasalahan hidup. Dalam ajaran Islam, praktek ini memiliki dasar kuat sebagaimana ayat-ayat tentang saling membantu dalam kebaikan dan kesabaran menghadapi masalah, membantu orang lain dengan ikhlas, membantu dengan hikmah, saling mendorong untuk berbuat dalam kebaikan (*tawaa shaubil-haqq, tawaa shaubish-shabr; wallahu fii 'auni 'abdi maa kaanal 'abdu fii 'auni akhihi; ud'u ilaa sabiili rabbika bil-hikmati, wal mau'idzatil hasanati wa jaadilhum billatii hiya ahsan..; ta'aawanuu 'alal birri wat taqwa walaa ta'aawanuu 'alal itsmi wal 'udwan*).

Menurut Lubis (2007), Rasulullah sebagai konselor didasari al-Qur'an dan al-Hadits. Hadits Nabi: "*man nafasa kurbatan min kurabid-dunya naffasahullahu kurbatan min kurabil akhirah*" (al-Hadits). Tindakan menolong dan meringankan beban orang lain termasuk amaliyah shalih yang sangat dihargai Allah. Amaliyah ihsan sangat dicintai oleh Allah swt. Konseling yang dilakukan Rasul dan para sahabat mencakup perubahan pemahaman, sikap dan perilaku yang islami. Konseling Islam berorientasi pada penguatan nilai-nilai moral dan nilai ibadah. Nilai moral seperti kejujuran, amanah, kesetiaan, keadilan, komitmen, kasih sayang, kebersamaan, kesabaran, keharmonisan, sedangkan fokus orientasi penguatan nilai ibadah Islam seperti kekhusu'an dalam ibadah, keikhlasan, keistiqamahan.

Praktik konseling telah hadir juga bentuk cara dakwah Rasulullah dalam menyelesaikan problem-problem yang dihadapi oleh para sahabat, melalui interaksi yang berlangsung

antara Rasul (konselor) dengan umat (konseli), baik secara kelompok (misalnya pada model *halaqah ad-dars*) maupun secara individual (Lubis, 2007).

Konseling Islam menyatu dengan dakwah. Mendasarkan pada hadis Nabi, '*Barang siapa melihat kemungkaran, maka dianjurkan untuk merubahnya dengan tangannya, bila tidak mampu, dengan lisannya, bila tidak mampu, dengan hatinya. Maka siapa yang melakukan perubahan dengan hati, ia merupakan tindakan selemah-lemahnya iman* (HR. Muslim dari Abu Said al Khuduri ra.).

Teknik konseling didasarkan pada prinsip kerahasiaan, kepercayaan, rasa hormat, cinta, mendengarkan dengan empati, pengertian. Tujuannya memberikan solusi spiritual kepada mereka menggunakan cara meningkatkan komunikasi dengan Allah. Konseling Islam menekankan solusi spiritual, berdasarkan cinta dan takwa kepada Allah, kewajiban untuk memenuhi tanggung jawab manusia sebagai hamba Allah di muka bumi. Konseling Islam menjadi solusi bagi masyarakat Muslim, karena mereka meyakini bahwa Islam adalah cara hidup yang memandu manusia ke jalan yang benar, Islam mengajarkan bagaimana mengatasi masalah.

Konseling Islam bersifat *preventif, kuratif, rehabilitative dan development*. Praktek-praktek konseling dapat menggunakan instrumen dan teknik konseling yang dikembangkan para ahli, diselaraskan dengan nilai-nilai Islam.

Menurut Kholilulloh dkk (2014), tiga teknik konseling Islam: Pertama, konseling dengan tangan (kekuasaan), otoritas. Konselor memaknai tangan untuk terapi. Misalnya dengan memijat-mijat bagian leher dan pundak klien, sehingga terjadi rileksasi. Ketika klien mengalami rikes, konselor memberikan nasihat-nasihat berdasar dari data yang telah diperolehnya dari ungkapan yang dikeluhkan klien. Muslim meriwayatkan, dari Utsman bin Abil 'Ash ra, bahwasannya ia pernah mengadukan penderitaannya kepada Rasulullah karena ia telah menemukan suatu penyakit di tubuhnya sejak ia masuk Islam. Lalu Rasulullah bersabda: "*letakkanlah tangan mu pada tubuh mu yang*

*merasa sakit, laluucapkanlah Bismillah sebanyak tiga kali dan ucapkanlah dengan kalimat aku berlindung kepada Allah dari kejahatan yang aku temui dan yang aku waspadai"*. Konselor dapat juga memberikan sedikit penekanan dengan otoritasnya ketika melakukan konseling agar klien yakin atas kemampuan konselor.

Kedua, konseling dengan lisan, dengan memberi nasehat, berdiskusi, wawancara dengan konseli. Dengan berdiskusi dan nasehat al Qur'an, sirah para nabi dan rasul, kisah para auliya' dan sholihin dapat menginspirasi. Ketiga, teknik doa. Sering ketika kita sowan ke kiai sepuh bukan nasehat yang dibutuhkan, tetapi doa dari kiai sepuh itulah yang dibutuhkan.

Shadiya Muhamed S. Baqutayan (2012) menyatakan bahwa teknik konseling Islam juga menggunakan amalan yang sesuai al-Quran dan Sunnah seperti wudlu, dhikir dan sholat. Teknik konseling tersebut digunakan sejak dulu untuk menyelesaikan banyak masalah termasuk kesehatan mental.

Menurut Lubis (2007) teknik konseling Islam dapat menerapkan metode spiritual (*spiritualism methode*) dan metode berpusat anak (*client-centered method*). Metode spiritual terdiri dari teknik latihan spiritual, menjalin kasih sayang, dan cerminan *al-qudwah al-hasanah*. Dalam metode spiritual, konseli diarahkan untuk mencari ketenangan hati dengan mendekati diri kepada Allah sebagai sumber ketenangan hati, sumber kekuatan penyelesaian masalah dan sumber penyembuhan penyakit mental. Diawali dengan menyadarkan konseli agar menerima masalah dengan lapang dada dan tawakal atas dasar keteguhan iman. Selanjutnya menegakkan potensi tauhidnya secara benar agar yakin bahwa Allah satu-satunya tempat mengembalikan masalah dan memohon pertolongan penyelesaiannya. Metode ini dilanjutkan dengan menuntun kearah mendekati Allah melalui amal ibadah yang dilaksanakan dengan khusus' hingga pada gilirannya mereka dapat memiliki hati sehat dan jiwa tenteram, seperangkat sifat-sifat terpuji serta dapat mencapai kehidupan bahagia.

Dalam metode berpusat pada konseli

(pendekatan non direktif), konseli dipandang memiliki hak memilih, merencanakan, memutuskan tentang perilaku dan nilai-nilai yang paling bermakna baginya. Konseli diberi kesempatan untuk mengekspresikan segala gangguan psikis yang menjadi problem, kemudian konselor menganalisis fakta-fakta psikis untuk mengusahakan kesembuhannya. Selanjutnya konseli didorong untuk berusaha sendiri memahami masalahnya, menemukan keadaan baru dan memilih alternatif tindakan penyelesaian masalah. Konselor membantu menyediakan kondisi-kondisi yang memberikan kemudahan baginya untuk mengembangkan perilaku secara lebih produktif, sehingga konseli lebih mandiri dalam menyelesaikan masalahnya.

### 5. Perkembangan Konseling Islam

Layanan konseling Islam sesuai problematika masyarakat masa saat itu, dari bimbingan spiritual hingga meluas ke masalah kehidupan lainnya. Bimbingan spiritual-kognitif dilakukan Nabi pada kurun Mekah, berupa bimbingan untuk menerima keyakinan Islam yang lebih fitrah, rasional dan sesuai dengan kemanusiaan (Hajir, 2012). Konselor mengubah *mindset* konseli tentang keyakinan dan tata kehidupan. Praktek tersebut telah terbukti sukses menghantarkan manusia kepada kehidupan yang baik, mencakup perbaikan pengetahuan, sikap dan perilaku konseli. Mubarak (2012) mengutip hadist Ahmad dari Abu Umamah, "... seorang pemuda mendatangi Rasul dan bertanya secara lantang di hadapan orang banyak; Wahai Nabi Allah, apakah engkau dapat mengizinkan aku untuk berzina? Mendengar pertanyaan yang tidak sopan itu orang-orang ribut mau memukulinya, tetapi Nabi segera melarang dan memanggil, bawalah pemuda itu dekat-dekat padaku. Setelah pemuda itu duduk di dekat Nabi, maka Nabi dengan santun bertanya kepada pemuda itu : Bagaimana jika ada orang yang akan menzinahi ibumu? Demi Allah aku tidak akan membiarkannya, kata pemuda itu. Nabi pun meneruskan, nah begitu pula orang tidak akan membiarkan hal itu terjadi pada ibu mereka. Bagaimana jika terhadap anak perempuanmu?

*Tidak, demi Allah, aku tidak akan membiarkannya, kata pemuda itu. Nabi melanjutkan, bagaimana jika terhadap saudara perempuanmu? Tidak juga, ya Rasul demi Allah aku tidak akan membiarkannya, kata pemuda itu. Nabi meneruskan, Nah begitu juga orang tidak akan membiarkan puterinya atau saudara perempuannya atau bibinya dizinahi. Nabi kemudian meletakkan tangannya ke dada pemuda itu sambil berdo'a; Ya Allah bersihkanlah hati pemuda ini, ampunilah dosanya dan jagalah kemaluannya".*

Menurut Kamal Ibrahim Mursi, praktek konseling Islam klasik dikenal dengan praktek *hisbah* atau *ih'tisab*, konselornya disebut *muhtasib* sedangkan konselinya disebut *muhtasab 'alaih*. Hisbah artinya menyuruh orang untuk melakukan perbuatan baik yang jelas-jelas ia tinggalkan, dan mencegah perbuatan mungkar yang jelas-jelas dikerjakannya. Seorang *muhtasib* akan memanggil orang-orang yang bermasalah itu dan membantu mereka agar dapat mengerjakan hal-hal yang menumbuhkan kesehatan fisik, mental dan sosial, dan menjauhkan mereka dari perbuatan yang merusak (Mubarak, 2012).

*Hisbah* dilakukan dengan prinsip suka sama suka, bersifat sugesti dan introspeksi, sehingga *muhtasib* menyadari betul manfaat perbuatan ma'ruf dan bahaya perbuatan mungkar, dan dengan itu konseli terdorong pada perbuatan baik dan alergi terhadap yang mungkar, kuat motivasi positifnya dan padam motivasi negatifnya. Hisbah juga dilakukan dengan lemah lembut.

Hisbah waktu itu mengambil bentuk sebagai berikut : a). Pemberian nasihat baik secara umum, secara perorangan dan kelompok, di masjid, di rumah dan di tempat kerja. b). Bimbingan individual, diberikan kepada individu yang nyata-nyata membutuhkan, diminta ataupun tidak diminta, objeknya terkait masalah keagamaan, kerumahtanggaan, kepribadian, pekerjaan dan sebagainya. c). Konseling individual diberikan kepada individu yang terangterangan melakukan perbuatan tercela/keji, tidak mau mengerjakan perbuatan baik, akrab dengan kejahatan dan alergi terhadap kebaikan. d). Bimbingan massal, dilakukan untuk

mendamaikan perselisihan antara kelompok-kelompok yang bertikai, dilakukan secara terbuka dalam forum perdamaian.

Dengan proaktif, hisbah sangat menekankan pendekatan preventif, yaitu mencegah daripada mengobati, mengantisipasi sedini mungkin merebaknya perilaku atau perbuatan yang berbahaya, perbuatan yang merugikan keselamatan baik individu yang bersangkutan maupun bagi masyarakat kebanyakan.

Dalam kehidupan modern, kemajuan dibidang material telah menelantarkan supra empiris manusia, sehingga terjadi pemiskinan rohaniah dalam diri manusia. Kondisi ini sangat kondusif bagi berkembangnya masalah-masalah pribadi dan sosial yang terekspresikan dalam suasana psikologis yang kurang nyaman, seperti: perasaan cemas, stress, dan perasaan terasing, serta terjadinya penyimpangan moral atau sstem nilai (Yusuf, 2005). Masyarakat modern mengalami problem: (1) ketegangan fisik dan psikis, (2) kehidupan yang serba rumit, (3) kekhawatiran atau kecemasan akan masa depan, (4) makin tidak manusiawinya hubungan antar individu, (5) rasa terasing dari anggota keluarga dan anggota masyarakat lainnya, (6) renggangnya tali hubungan kekeluargaan, (7) terjadinya penyimpangan moral dan system nilai, (8) hilangnya identitas diri.

Hal tersebut berimplikasi pada pentingnya konseling Islam memberikan bantuan terhadap masalah tersebut. Islam memiliki sejarah dalam mengukir peradaban umat manusia, sumbangsih Islam terhadap peradaban dunia telah diakui, Islam menjadi sumber inspirasi kebaikan, panduan dan

tuntutan hidup bahagia dan sejahtera serta menyelesaikan berbagai permasalahan hidup.

## **Penutup**

### **A. Simpulan**

Masyarakat modern menghadapi problema kejiwaan berupa keresahan, kecemasan, kegelisahan, yaitu suatu rasa tidak tenteram, tidak tenang, tidak sabar, rasa khawatir/cemas. Problem tersebut bersumber pada faktor psikis individual (internal), dan faktor eksternal sosial politik karena adanya diskriminasi dan ketidakadilan.

Mengatasi masalah tersebut, layanan perbantuan melalui konseling semakin diperlukan. Pendekatan konseling spiritual saat ini menjadi kekuatan kelima dalam dunia konseling, setelah pendekatan psikodinamika, behaviorisme, humanisme dan multikultural.

Konseling Islam dengan pendekatan Islam yang bertumpu keyakinan, pengetahuan keagamaan, praktek-praktek peribadatan, pengalaman, persepsi transendensi dan praktek keagamaan menjadi pedoman, teknik dan tujuan konseling Islam. ditujukan sebagai upaya preventif, kuratif, rehabilitative dan development.

Konseling spiritual dengan metode spiritual dengan teknik latihan spiritual, menjalin kasih sayang, dan cerminan al-qudwah al-hasanah, salah, wudhu, zikir menjadi teknik yang tepat. Teknik berpusat pada konseli dengan diskusi dan nasehat sesuai minat dan nilai-nilai konseli juga menjadi kekuatan, dimana konseli bebas memilih, merencanakan, memutuskan perilaku dan nilai-nilai yang bermakna baginya.

## **Daftar Pustaka**

Al Quran dan terjemaah

Ahmad Warson Al Munawwir. Kamus Arab Indonesia, Yogyakarta, Ponpes Al Munawwir, 1984  
Bambang, Syamsul Arifin, Psikologi Agama, Bandung: Pustaka Setia, 2008

Dadang Hawari, Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa, Yogyakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 1997

Darwis, Bimbingan Konseling Agama untuk Masyarakat Modern, Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol 6 .2. Desember 2015

- Djamaluddin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004
- Erhamwilda, *Konseling Islami*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009
- Gladding, Samuel T. *Counseling: a Comprehensive Profession*, Sixth edition. New Jersey, Pearson, 2012
- Hajir Tajiri: *Konseling Islam Jurnal Ilmu Dakwah* Vol. 6 No. 20 Juli-Desember 2012
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, <http://ebsoft.web.id>
- Kanfer F.H., & AP Goldstein, *Helping People Change*, New York: Pergamon Press, 1982
- Khalilurrahman, Supandi Dan Lukman Harahap, Pengembangan Bimbingan Konseling Islam Berbasis Tradisi Jawa, *Naadya* Volume. 10 No. 1 2014/1435 H
- Kiselica, M. S., & Robinson, M. Bringing Advocacy Counseling to Life; The History, Issues, and Human Dramas of Social Justice Work in Counseling. *Journal of Counseling and Development*, Vol. 79, Fall 2001
- Lahmuddin Psikoterapi dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islami, **MIQOT** Vol. XXXVI No. 2 Juli-Desember 2012
- Lubis, Saiful Akhyar. *Konseling Islami Kyai dan Pesantren*. Yogyakarta: eLSAQ Press, 2007
- .....Konseling Islami di Pondok Pesantren (studi tentang peranan kyai), Disertasi, Yogyakarta, UIN, 2003
- Mappiare, andi. *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, Jakarta, Raja grafindo Persada, 2006
- Mubarok, Achmad, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta: Bina Rena Pariwisata, 2000
- Muhamed S. Baqutayan, An Innovative Islamic Counseling, *International Journal of Humanities and Social Science*, Vo.1 no 21, December 2011, h.180-182
- Rahman, F. *Konseling Tiga Dimensi; Ide dan Praktik Ekologi Perkembangan dalam Memahami Problem Klien dan Komunitas*, Yogyakarta, 2006
- Sue, D.W. & Sue, D. *Counseling Culturally Diverse: Theory and Practice Fourth Edition*, John Wiley & Sons, Inc., Fourth Edition, 2003
- Yahya bin syaraf an Nawawi, *Hadits an Nawaiyah*, Surabaya, Syirkah Nurasia