

DASAR-DASAR KONSELING DALAM AL-QUR'AN

DEDI SAHPUTRA NAPITUPULU

Program Magister (S2) Jurusan Pendidikan Islam Pasacasarjana UIN Sumatera Utara
e-mail: dedisahputranapitupulu@yahoo.com

Abstract

Islami said the labeling on a counselling course should refer to the teachings of Islam which is rahmatan lil 'alamin and is closely associated with the Qur'an and Hadith as a source of primary law retrieval. Therefore, the integration of the values of the Qur'an and Hadith is an inevitability of both in the ontology, epistemology, and axiology. Thus Islamic Counselling referred to in this description is different to conventional counseling that come from the West. Counseling West talk about Self concept and Confidence. More than just self concept and self confidence, Islamic counseling talking how the concept of Qur'an and Hadith affirming Tawhid a servant in the position and the correct proportions. By using the methods of the study of literature which refers directly to the Qur'an, following paragraph sets will focus more elaborate on the basics of Qur'anic in counseling and counseling approaches, principles, methods and techniques of the Islamic Islamic counseling.

Keywords: *counseling, Qur'an and Hadith*

PENDAHULUAN

Konseling merupakan salah satu disiplin ilmu yang berkaitan erat dengan pendidikan. Meskipun lahirnya belakangan, konseling sangat berperan dan menentukan dalam proses belajar dan mengajar. Peran tersebut terlihat ketika siswa memiliki masalah dalam proses belajarnya yang menuntut jalan keluar secepatnya, disinilah dibutuhkan sinergi antara konselor dan konseli. Tidak hanya siswa yang bermasalah saja, tetapi semua siswa butuh pendampingan untuk mengembangkan potensi yang mereka miliki masing-masing. Oleh karena konseling merupakan rumpun dari ilmu pendidikan maka tujuan yang hendak dicapai oleh konseling juga tidak berbeda dengan tujuan pendidikan secara umum. Yaitu menciptakan manusia yang beriman dan bertaqwa, cerdas, sehat jasmani dan rohani serta memiliki *akhlakul karimah*.

Alquran merupakan sumber hukum Islam yang menempati posisi pertama. Sebagai kitab suci yang dijamin original, Alquran berfungsi sebagai petunjuk bukan hanya bagi yang beragama Islam saja tetapi juga bagi seluruh umat manusia. Oleh karenanya segala persoalan-persoalan yang terjadi dalam kehidupan ini dapat dicari solusinya dengan merujuk langsung kepada sumbernya yaitu Alquran. Demikian pula halnya, ketika kita berbicara mengenai konseling Islami, yang memang menempelkan label Islam di belakang disiplin ilmu ini, sudah barang tentu bahkan menjadi sebuah keharusan untuk menjadikan Alquran sebagai rujukan utama.

DASAR-DASAR QUR'ANI DALAM KONSELING

Alquran al-karim yang merupakan sumber utama ajaran Islam berfungsi sebagai petunjuk kejalan yang sebaik-baiknya demi kebahagiaan hidup manusia di dunia dan akhirat. Petunjuk-petunjuk tersebut banyak yang bersifat umum dan global, sehingga penjelasan dan penjabarannya dibebankan kepada Nabi Muhammad saw. Disamping itu, Alquran juga memerintahkan umat manusia untuk memperhatikan ayat-ayat Alquran, sehingga dengan demikian, akan ditemukan kebenaran-kebenaran Alquran bahwa Allah akan memperlihatkan tanda-tanda kebesarannya dan fungsi Alquran itu diturunkan adalah sebagai jawaban atas problem yang dihadapi masyarakat (Shihab, 2002: 6).

Jika merujuk kepada ayat-ayat yang ada didalam Alquran, sebenarnya sangat banyak sekali ayat yang mengisyaratkan pelaksanaan konseling. Oleh karenanya, Alquran merupakan refrensi wajib ketika hendak menggali lebih dalam lagi mengenai konseling Islami. Tentu saja Alquran tidak bisa berdiri sendiri untuk memahami sebuah disiplin ilmu tertentu, Alquran membutuhkan perangkat ilmu lain seperti: Hadis, Tafsir, Ushul Fiqh dan lain sebagainya. Karena itulah, pemahaman terhadap cabang-cabang ilmu lainnya merupakan hal cukup penting.

Kata konseling dalam bahasa Arab adalah *al-Irsyad* yang secara etimologi *al-Huda*, *ad-Dalalah*, dalam bahasa Indonesia berarti petunjuk (Lubis, 2011:

115). Di dalam Alquran terdapat kata *al-Irsyad* menjadi satu dengan kata *al-Huda*:

وَتَرَى الشَّمْسَ إِذَا طَلَعَتْ تَزَاوَرُ عَنْ كَهْفِهِمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَإِذَا غَرَبَتْ تَقْرِضُهُمْ ذَاتَ الشَّمَالِ وَهُمْ فِي فَجْوَةٍ مِنْهُ ذَلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ وَمَنْ يُضِلِلْ فَلَنْ يَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُرْشِدًا

Artinya: “Dan kamu akan melihat matahari ketika terbit, condong dari gua mereka ke sebelah kanan, dan bila matahari itu terbenam menjauhi mereka ke sebelah kiri sedang mereka berada dalam tempat yang luas dalam gua itu. Itu adalah sebagian dari tanda-tanda (kebesaran) Allah. Barang siapa yang diberi petunjuk oleh Allah, maka dialah yang mendapat petunjuk; dan barang siapa yang disesatkan-Nya, maka kamu tak akan mendapatkan seorang pemimpin pun yang dapat memberi petunjuk kepadanya”. (Q.S. Al-Kahfi/18: 17)

Dari ayat diatas kita dapat mengambil kesimpulan bahwa Allah berhak penuh untuk memberi petunjuk kepada manusia kepada jalan kebenaran atau membiarkan manusia dalam kesesatan. Pada ayat yang lain juga disebutkan kata *al-Irsyad* sebagai berikut:

يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ وَلَنْ نُشْرِكَ بِرَبِّنَا أَحَدًا

Artinya: “(yang) memberi petunjuk kepada jalan yang benar, lalu kami beriman kepadanya. Dan kami sekali-kali tidak akan mempersekutukan seorang pun dengan Tuhan kami”. (Q.S. Al-Jin/72: 2).

Dari ayat diatas dapat kita analisa bahwa Alquran merupakan pedoman dan petunjuk untuk memperoleh kebenaran. Jadi sangat dianjurkan kepada setiap muslim untuk membaca kemudian menghayati serta mengamalkan ajaran Alquran. Dengan demikian jiwanya akan terbimbing ke jalan kebenaran.

Pada dimensi spiritual konseling Islami, Allah merupakan Konselor yang Maha Agung, satu-satunya tempat manusia menyerahkan diri dalam permasalahannya, sebagai sumber penyelesaian masalah, sumber kekuatan dan pertolongan dan sumber kesembuhan. Hal ini dapat kita lihat pada Alquran surah Al-Baqarah/2: 112

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “(Tidak demikian) bahkan barang siapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati”.

Demikian pula pada ayat lain, sangat banyak sekali dijelaskan mengenai dimensi spiritual dalam konseling Islami, seperti dalam surah Al-Baqarah/2: 156, 255, 284, surah Ali-Imran/3: 159-160, surah At-Thalaq/65: 3-4 (Lubis, 2011: 115).

Berkenaan dengan dimensi material dalam konseling Islami, klien/konseli dipandang sebagai manusia dengan keharusan memahami masalah empirik yang dihadapinya serta sekaligus menyadari hakikat jati diri dan tanggungjawabnya untuk menyelesaikan masalah tersebut. Seperti dalam surah Az-Zariyat/51: 56

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya: “Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku.”

Pada ayat yang lain juga terdapat sinyal tentang dimensi material dalam konseling Islami, seperti pada surah Al-Baqarah/2: 30, Al-Ahzab/33: 22, dan surah Al-Qiyamah/75: 14.

Dalam konseling Islami, permasalahan yang dihadapi manusia dalam hidupnya merupakan cobaan dan ujian dari Allah kepada hamba-Nya, untuk menguji sejauh mana keimanan dan kesabaran manusia. Seperti yang terdapat dalam surah Al-Baqarah/2: 155

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

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”

Didalam surah At-Taghabun/64: 15 juga dijelaskan sebagai berikut:

إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ

Artinya: “*Sesungguhnya hartamu dan anak-anakmu hanyalah cobaan (bagimu): di sisi Allah-lah pahala yang besar.*”

Sebagai klien/konseli, konseling Islami memandang manusia sebagai individu yang memiliki potensi untuk hidup sehat secara mental. Karena itulah ia dibekali potensi oleh Allah agar mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik. Dengan bekal potensi yang dimiliki diharapkan manusia dapat menyelesaikan masalahnya sendiri, lagi pula Allah memberikan masalah kepada manusia sesuai dengan kadar kesanggupannya, hal ini sesuai dengan surah Al-Baqarah/2: 233, 286, surah An-Nisa’/4: 84, Al-An’am/6: 152, Al-A’raf /7: 42, Al-Mu’minun/23: 62, Shad/38: 86 dan At-Talaq/65: 7. Adapun anugerah Allah berupa potensi yang dimaksud adalah seperti dalam surah Al-Baqarah/2: 31 sebagai berikut:

وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ

Artinya: “*Dan Dia mengajarkan kepada Adam nama-nama (benda-benda) seluruhnya, kemudian mengemukakannya kepada para Malaikat lalu berfirman: "Sebutkanlah kepada-Ku nama benda-benda itu jika kamu memang orang-orang yang benar"*”.

Didalam ayat yang lain juga disebutkan bahwa potensi manusia adalah kemampuan intelektual yang mampu menangkap semua petunjuk dan hikmah yang terdapat di dalam Alquran dengan itu pula manusia dapat terhindar dari kesesatan (An-Nisa’/4: 113). Allah juga menjelaskan bahwa manusia diciptakan lebih sempurna dibandingkan dengan makhluk lainnya (At-Tin/95: 4 dan Al-Isra’/17: 70). Disamping itu manusia juga disempurnakan dengan ruh, penglihatan, pendengaran dan hati (As-Sajadah/32:7-9), Allah telah memberikan kemampuan kepada manusia untuk mampu membedakan mana jalan yang benar dan mana jalan yang sesat (Asy-Syams/91: 8) dan Allah telah menunjukkan bagi manusia mana jalan yang benar (Al-Balad/90:10).

Berdasarkan kemampuan yang dimiliki manusia, maka dalam proses konseling Islami klien di arahkan untuk melakukan *self counseling*. Klien dituntut

untuk kreatif dan mandiri dalam menyelesaikan masalahnya. Mengenai hasilnya, akan sesuai dengan kemampuan dan sejauh mana klien tersebut berusaha. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surah Ar-Ra'du/13: 11

... إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ...

Artinya: “*Sesungguhnya Allah tidak akan merubah nasib suatu kaum, sampai mereka merubah diri mereka sendiri*”.

Demikian pula disebutkan dalam surah An-Najm/53: 39-40, bahwa apa yang dinikmati manusia hari ini adalah sesungguhnya merupakan hasil dari usahanya. Sedikit banyak, atau besar kecilnya yang diperoleh tergantung dari seberapa besar usaha yang ia lakukan.

Upaya yang dilakukan oleh konseling Islami untuk memberikan ketenangan hati kepada klien adalah dengan cara memperbaiki sisi spiritualnya. Jika ingin memperoleh ketenangan hati maka harus mendekati sumbernya yaitu Allah, sedangkan iman dan amal shaleh akan menyempurnakan ketenangan hati tersebut. Tidak ada cara lain untuk memperoleh ketenangan kecuali melalui ibadah yang khuyu' dan ikhlas hanya mengharap rido-Nya. Ibadah yang dimaksud mencakup ibadah wajib dan sunnah. Sangat banyak sekali dalil-dalil Alquran yang mensinyalir agar kita melakukan ibadah untuk mencapai ketenangan dan ketentraman jiwa. Misalnya manusia diperintahkan untuk menjadikan shalat dan sabar sebagai sebagai penolong (Al-Baqarah/2: 45 dan 153).

Klien yang bermasalah dikategorikan sebagai manusia dengan hati yang sakit/kotor. Konseling Islami berupaya untuk menyembuhkan dan memebersihkannya sehingga dapat sehat kembali seperti yang terdapat dalam surah Al-Baqarah/2: 10

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

Artinya: “*Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.*”

Ketika klien telah berhasil membersihkan penyakit dari hatinya, dengan cara mengikis sifat-sifat tercela dengan mengganti kepada sifat terpuji, pada saat itulah dia disebut sebagai manusia yang memiliki hati yang sehat/bersih (*qalbun salim*), dalam hidupnya tenang (*sakinah*) dan jiwanya terasa tenang (*mutma'innah*). Seperti yang terdapat dalam surah Ali-Imran/3: 126

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ

Artinya: “Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala-bantuan itu melainkan sebagai kabar gembira bagi (kemenangan) mu, dan agar tenteram hatimu karenanya. Dan kemenanganmu itu hanyalah dari Allah Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.”

Ketika hati klien sehat dan bersih, berarti konselor telah berhasil menghantarkan kepada kebahagiaan hidup bukan hanya dunia tetapi akhirat. Memang setiap manusia disuruh untuk menyeimbangkan antara dunia dan akhirat (Al-Qashas/28: 77). Sebagaimana juga doa seorang muslim yang setiap hari dimohonkan kepada Allah agar senantiasa mendapat kebahagiaan di dunia dan di akhirat (Al-Baqarah/2: 201).

ASAS DAN PENDEKATAN KONSELING ISLAMI

1. Asas Konseling Islami

Asas berarti dasar, atau sesuatu yang menjadi tumpuan berfikir dan berpendapat (Tim Penyusun, 2001: 70). Dalam pelaksanaan bimbingan konseling Islami, perlu diperhatikan beberapa asas dan pendekatan, hal ini bertujuan sebagai landasan dan pedoman dalam pelaksanaan Konseling Islami. Asas konseling Islami yang dimaksud adalah asas ketauhidan, asas amaliah, asas *akhlakul karimah*, asas professional/keahlian, dan asas kerahasiaan (Lubis, 2011: 91-97). Berikut akan dijelaskan lebih rinci.

a. Asas Ketauhidan

Tauhid berarti meng-Esakan Tuhan pencipta semesta alam yang tidak ada sekutu bagi-Nya dengan keyakinan yang bulat. Sehingga yakin seyakin-yakinnya bahwa Allah maha kuasa dan tidak ada yang menandingi-Nya. Ini lah yang

menjadi inti ajaran agama. Iman tentang adanya tuhan dan ke-Esaan-Nya akan memberi kebahagiaan hidup didunia dan akhirat (Amir, 1986: 11).

Tauhid merupakan pokok kajian utama dalam Islam, tauhid atau akidah menjadi sangat penting untuk ditanamkan kepada setiap muslim. Oleh karena itu, sejak awal konseling Islami sangat fokus kepada penegakan fungsi tauhid pada posisi dan proporsi yang benar. Dalam perspektif konseling Islami, penyebab klien/konseli yang mengalami masalah bukan hanya disebabkan karena kurang percaya diri saja akan tetapi karena kurangnya iman dan hubungan yang baik dengan Allah Swt. Maka alternatif penyelesaiannya juga berorientasi pada penegakan akidah atau tauhid.

b. Asas Amaliah

Kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat akan tercapai manakala manusia mempersiapkan diri dengan melaksanakan amal saleh dan berakhlak mulia, karena hanya dengan beriman dan beramal saleh-lah manusia dapat mempertahankan fitrah atau kesucian diri seperti pada awal kejadiannya (Lubis, 2016: 49). Amal saleh yang dilakukan manusia pada hakikatnya bukanlah untuk orang lain, juga bukan untuk Allah, tetapi semua perbuatan itu akan kembali kepada yang melakukannya. Hal ini berarti jika klien melakukan kebaikan maka dampaknya adalah kebaikan pula yang akan diterimanya. Demikian juga sebaliknya jika klien melakukan kejahatan atau tindakan yang tidak terpuji, maka dampaknya berupa keburukan juga akan diterimanya.

Dalam Islam perkataan dan perbuatan harus selaras dan seimbang, oleh karena itu Allah sangat murka kepada orang-orang yang hanya pandai mengatakan tetapi tidak melakukan apa yang ia katakan (Q.S. As-Saff/61: 2). Oleh karenanya sebelum memberikan bimbingan, konselor harus terlebih dahulu tampil sebagai sosok seorang yang konsisten dan benar-benar telah mengamalkan yang ia katakan atau ilmu yang ia miliki.

c. Asas Akhlakul Karimah

Asas ini merupakan proses sekaligus tujuan dari konseling Islami. Dari sisi tujuan, klien diharapkan memiliki akhlak yang mulia. Sedangkan pada prosesnya,

interaksi antara konselor dan klien harus didasari pada akhlak yang baik berdasarkan norma-norma yang berlaku. Sebagaimana tugas yang diemban oleh Rasulullah adalah untuk memperbaiki akhlak manusia. Allah juga memberikan predikat kepada Rasulullah sebagai manusia yang memiliki dan budi pekerti yang baik (Q.S. Al-Qalam/68: 4).

d. Asas Profesional (Keahlian)

Usaha bimbingan Konseling perlu dilakukan atas keahlian secara sistematis dengan menggunakan prosedur, teknik dan alat (instrumentasi bimbingan dan konseling) yang memadai. Oleh karena itu para konselor perlu mendapat latihan secukupnya, sehingga dengan itu akan dapat dicapai keberhasilan usaha pemberian layanan. Pelayanan bimbingan konseling adalah pelayanan profesional yang diselenggarakan oleh tenaga-tenaga ahli yang khusus dididik untuk pekerjaan itu (Prayitno, 2004: 119).

Asas keahlian selain mengacu kepada kualifikasi konselor (misalnya pendidikan sarjana bidang bimbingan dan konseling), juga kepada pengalaman. Teori dan praktek bimbingan konseling perlu dipadukan. Oleh karena itu, seorang konselor ahli harus benar-benar menguasai teori dan praktek konseling secara baik (Prayitno, 2004: 119). Seorang guru atau pembimbing dapat memberikan bantuan yang efektif jika mereka dapat memahami dan mengerti persoalan, sifat, kebutuhan, minat dan kemampuan anak didiknya. Karena itu, bimbingan yang efektif menuntut secara mutlak pemahaman diri anak secara keseluruhan. Karena tujuan bimbingan dan pendidikan dapat dicapai jika programnya didasarkan atas pemahaman diri anak didiknya. Sebaliknya bimbingan tidak dapat berfungsi efektif jika konselor kurang pengetahuan dan pengertian mengenai motif dan tingkah laku konseli, sehingga usaha preventif dan perawatan tidak dapat berhasil baik (Zaviera, 2007: 124).

“Apabila suatu pekerjaan diserahkan kepada yang bukan ahlinya, maka tunggulah kehancurannya”. Demikian hadis yang pernah disabdakan oleh Rasulullah Saw. Hadis diatas menghendaki agar setiap urusan harus ditangani oleh ahlinya. Demikian juga halnya dengan konseling Islami, seorang konselor

hendaknya memang pakar dibidangnya dan memiliki kualifikasi akademik yang baik.

e. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan, yaitu menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan tentang peserta didik (klien) yang menjadi sasaran layanan, data atau keterangan yang tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain. Dalam hal ini guru pembimbing/konselor berkewajiban penuh memelihara dan menjaga semua data dan keterangan itu sehingga kerahasiaannya benar-benar terjamin (M. Luddin, 2009: 16) Asas kerahasiaan merupakan asas kunci dalam upaya bimbingan konseling. Jika asas ini benar-benar dijalankan, maka para penyelenggara bimbingan dan konseling disekolah berjalan dengan baik (Tarmizi, 2011: 51)

Islam memberikan tekanan pada penjagaan rahasia dalam pergaulan hidup sehari-hari. Untuk itu Islam menjadikan pahala bagi orang yang dapat menjaga rahasia saudaranya, dan mencela seseorang karena tidak mau menjaga rahasia atau membeberkan aib saudaranya. Dengan demikian seorang konselor dituntut harus menjamin rahasia kliennya.

2. Pendekatan Konseling Islami

Pada dasarnya pendekatan yang digunakan dalam konseling Islami adalah melalui nasihat yang diberikan oleh konselor. Dalam rangka memberikan bantuan kepada klien, setiap pembimbing atau konselor dapat memberi bantuan kepada orang yang mempunyai masalah khususnya masalah yang berkaitan dengan keagamaan baik yang belum mempunyai masalah maupun yang sudah mempunyai masalah (Lubis, 2007: 73).

Pendekatan dimaksudkan sebagai upaya bagaimana konseli diperlakukan dan disikapi dalam penyelenggaraan konseling Islami (Lubis, 2017: 99). Menurut Saiful Akhyar, ada lima pendekatan yang digunakan dalam konseling Islami adalah pendekatan fitrah, pendekatan *sa'adah mutawazinah*, pendekatan kemandirian, pendekatan keterbukaan, dan pendekatan sukarela. Sedangkan

menurut Hallen A, bahwa fokus pendekatan dalam konseling Islami adalah melalui nasihat, *Bi al-Hikmah*, *Mau'izatul Hasanah*, *Mujadalah* dan peringatan (Hallen A, 2005: 128). Lain lagi menurut Ramayulis dan Mulyadi, mereka membagi pendekatan konseling Islam kepada dua yaitu pendekatan *'ammah* (*Bi al-Hikmah*, *Mau'izatul Hasanah*, *Mujadalah*) dan pendekatan *kahassah* (Fitrah, *sa'adah*, mandiri, terbuka, sukarela dan keteladanan). (Ramayulis, 2016: 148). Beberapa pendekatan dalam konseling Islami tersebut akan dijelaskan berikut ini:

a. Pendekatan Fitrah

Fitrah berarti kejadian sejak semula, atau bawaan sejak lahir (Shihab, 1996: 280). Fitrah juga berarti kebutuhan alamiah manusia (Muthahari, 1996: 49). Pendekatan ini memandang bahwa manusia pada dasarnya memiliki potensi untuk sehat secara fisik dan secara mental serta sekaligus berpotensi untuk sembuh dari sakit yang dideritanya (fisik dan mental), disamping memiliki potensi untuk berkembang. Pendidikan baginya adalah suatu pengembangan atas potensi-potensi yang ada agar ia semakin dekat dengan Allah dan semakin sadar akan tanggungjawabnya sebagai pengemban amanah dan misi khilafah. Disinilah letaknya keterlibatan manusia melalui upaya kreatif mandiri (Lubis, 2017: 99).

Fitrah yang dimaksud dalam konteks ini adalah naluri manusia untuk beragama dan bertauhid. Dengan kata lain, manusia telah diberikan kecenderungan untuk beriman kepada Allah, akan tetapi seiring dengan berjalannya waktu manusia menjadi ingkar kepada Allah karena lingkungan yang membentuknya. Agar prilakunya selalu terjaga dari perbuatan yang buruk maka ia harus berada pada lingkungan yang baik karena lingkungan sangat mempengaruhi sifat dan karakter seseorang.

b. Pendekatan *Sa'adah Mutawazinah*

Sebagaimana diketahui bahwa Islam mengajarkan hakikat kebahagiaan dunia adalah untuk kebahagiaan akhirat, dan Islam bukanlah hanya agama akhirat saja, serta bukan pula hanya sebagai agama dunia semata, melainkan agama dunia dan akhirat. Justru itu, kesinambungan *sa'adah* (kebahagiaan) di dunia dan akhirat

merupakan kesempurnaan Islam. *Sa'adah* yang dimaksudkan Islam bukan hanya terfokus kepada kekinian saja, melainkan untuk kini dan nanti. Islam memandang kini adalah persiapan untuk masa nanti (Lubis, 2017: 100).

Tidak diragukan lagi bahwa tujuan hidup seorang muslim adalah mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Hal ini terbukti dari setiap akhir doa yang selalu dimohonkan (Q.S. Al-Baqarah/2: 201). Dunia merupakan ladang bagi akhirat, meski sifatnya hanya sementara, tetapi sangat menentukan. Oleh karena itu seorang konselor harus mampu menyelesaikan masalah konseli yang orientasinya adalah kebahagiaan dunia dan akhirat.

c. Pendekatan Kemandirian

Pendekatan ini dilakukan atas dasar nilai yang dimaknai bersumber dari asas kerahasiaan. Upaya pemahaman kembali konsep diri bagi konseli hendaknya dilakukan oleh konselor dengan membangkitkan kembali rasa percaya diri mereka, sehingga merasa mampu untuk menyelesaikan masalahnya secara mandiri. Rasa percaya diri dan sikap kemandirian merupakan fenomena pemahaman tentang dirinya dan salah satu hasil sebagaimana yang ingin dicapai dari layanan konseling yang diberikan (Lubis, 2017: 101).

Setiap orang memang dituntut untuk mandiri dalam segala hal, sehingga dapat dikatakan bahwa kemandirian merupakan kunci dari keberhasilan. Allah Swt juga telah menjanjikan tidak akan merubah nasib seseorang jika tidak dia secara mandiri yang mau merubah nasibnya (Q.S. Ar-Ra'du/13: 11). Setiap orang juga kelak diakhirat akan mempertanggungjawabkan amal ibadah mereka masing-masing secara mandiri di hadapan Tuhan. Dalam konteks konseling Islami, konseli dituntut untuk bisa menyelesaikan sendiri masalah yang dihadapinya. Konselor hanya berperan sebagai pemberi solusi, pandangan-pandangan dan pertimbangan saja, yang berperan aktif menyelesaikan masalah konseli sesungguhnya adalah diriya sendiri.

d. Pendekatan Keterbukaan

Keterbukaan disini dimaksudkan bahwa konseling Islami berlangsung dalam suasana keterbukaan, baik dipihak konseli maupun dipihak konselor. Konseli menyampaikan keluhan secara terbuka agar konselor dapat mengidentifikasi permasalahan, sehingga dapat ditemukan jalan keluarnya. Konseling tidak dapat berproses secara wajar jika salah satu atau keduanya tidak saling terbuka, dan keterbukaan harus berlangsung dengan disertai sikap saling mempercayai. Hanya dengan jiwa yang terbuka manusia dapat menerima pendapat atau nasehat orang lain. Dengan demikian, asas ini terbatas pada ruang dan waktu dalam proses konseling, sehingga tidak bertentangan dengan asas kerahasiaan (Lubis, 2017: 103).

Keterbukaan di sini ditinjau dari dua arah. Dari pihak klien diharapkan pertama-tama mau membuka diri sendiri sehingga apa yang ada pada dirinya dapat diketahui oleh orang lain (dalam hal ini konselor), dan kedua lainnya dari pihak luar. Dari pihak konselor, keterbukaan terwujud dengan ungkapan diri konselor sendiri jika hal itu memang dikehendaki oleh klien. Dalam hubungan yang bersuasana seperti itu, masing-masing pihak bersikap transparan (terbuka) terhadap pihak lainnya (Prayitno, 2014: 116).

Dalam konseling Islami klien harus jujur dalam menyampaikan masalahnya, demikian juga konselor harus jujur pula dalam memberikan solusi terhadap pertanyaan yang dia terima. Dengan demikian, jika keduanya saling terbuka maka sifst jujur akan tercipta dan masalah klien tersebut dapat terselesaikan sesuai dengan harapan.

e. Pendekatan Sukarela

Pendekatan ini berpusat pada konselor dan konseli, karena tidak semua konseli mengajukan masalahnya pada konselor dengan sukarela. Kenyataan menunjukkan bahwa kerap kali terjadi mereka mengajukan masalahnya kepada konselor karena terpaksa. Hal ini terjadi misalnya pada konseli kiriman, atau yang hadir karena karena prakarsa orang lain. Dalam situasi seperti ini, konselor dituntut untuk sedapat mungkin menciptakan kondisi agar mereka dapat mengajukan

masalahnya secara sukarela. Tentunya peran konselor sangat menentukan keberhasilan upaya itu (Lubis, 2017: 104).

Jika rasa rela memang benar-benar telah tertanam pada diri klien, sangat dapat diharapkan mereka mereka yang mengalami masalah akan dengan sukarela membawa masalahnya itu kepada konselor untuk meminta bimbingan (Tarmizi, 2011: 52). Dengan pendekatan kesukarelaan ini maka akan tampak sikap ikhlas diantara kedua pihak baik konseli maupun konselor. Jika demikian maka besar kemungkinan masalah tersebut akan dengan lebih mudah diselesaikan.

METODE DAN TEKNIK KONSELING ISLAMI

1. Metode Konseling Islami

Metode berarti cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan sesuatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang di kehendaki (Tim Penyusun, 2001: 740). Dalam hal ini konseling Islam mempunyai cara tersendiri dalam mencapai tujuannya. Berikut akan dijelaskan lebih rinci.

a. Metode Penyesuaian

Metode penyesuaian ini dimaksudkan terutama sebagai kesesuaian layanan bagi masing-masing individu berdasarkan problemnya. Pola *solution* yang ditawarkan pada konseli hendaknya dapat dipahami oleh konseli sesuai dengan keadaan dan kondisinya. Dalam hal ini konselor dituntut untuk memiliki keahlian dalam menyesuaikan metode dengan keunikan klien/konseli (Lubis, 2017: 105).

Dalam Islam diperintahkan untuk selalu dapat menyesuaikan diri dengan siapa pun dan pada kondisi bagaimana pun. Perintah Allah Swt yang disyariatkan juga menghendaki untuk dikerjakan oleh seorang hamba sesuai dengan kadar dan kemampuannya. Haji misalkan, menjadi sebuah kewajiban kepada orang-orang yang mampu mengerjakannya. Sholat, puasa dan zakat juga merupakan perintah yang wajib dikerjakan sesuai dengan kemampuan seorang muslim. Demikian juga rasulullah pernah bersabda agar berbicara kepada seseorang sesuai dengan daya

pikirnya. Kemampuan menyesuaikan inilah yang harus dipahami oleh seorang konselor jika ingin berhasil melakukan bimbingan kepada kliennya.

b. Metode Kedinamisan

Konseling Islami sebagai upaya pemberian bantuan agar konseli dapat mengalami perubahan kearah lebih baik, adalah berangkat dari asumsi dasar manusia itu makhluk dinamis. Justru itu, perubahan tingkah laku konseli tidak sekedar mengulang-ulang hal-hal lama dan bersifat monoton, tetapi perubahan dengan senantiasa menuju pada pembaharuan yang lebih maju. Kemampuan manusia untuk berubah kearah lebih baik telah dinyatakan Allah dengan tegas sebagaimana dapat dilihat dalam surah Ar-Ra'adu/13: 11 (Lubis, 2017: 106). Menurut Ramayulis dan Mulyadi menambahkan bahwa metode konseling Islam meliputi pengembangan potensi baik jasmani maupun rohani dan melalui metode iman, islam dan ihsan serta melalui metode pengendalian nafsu (Ramayulis, 2016: 135).

Dalam kaitannya dengan konseling Islami, konselor diharapkan dapat memberikan perhatian yang besar terhadap perubahan hati dan sikap konseli. Karena kedinamisan sikap konseli sebagaimana manusia biasanya, maka seorang konselor harus jeli melihat perubahan-perubahan tersebut sehingga dapat menawarkan solusi yang tepat bagi konseli.

2. Teknik Konseling Islami

Teknik yang dimaksud adalah sebagai alat dan merupakan suatu alternatif yang dipakai untuk mendukung metode konseling Islami. Selanjutnya dirumuskan teknik konseling Islami harus bertitik tolak dari prinsip pemupukan penjiwaan agama pada diri konseli dalam upaya menyelesaikan masalah kehidupannya. Dengan penjiwaan agama dimaksud konseli diarahkan untuk menemukan sumber pola hidup agamis dalam pribadinya, sehingga ia benar-benar menyadari dan meyakini bahwa tidak ada permasalahan yang tidak dapat diselesaikan asal saja ia bersedia kembali kepada petunjuk agama (Lubis, 2017: 107). Teknik konseling

Islami dapat dirumuskan dengan *spiritualism method*, dan *client-centered method (non directive approach)*.

a. *Spiritualism Method*

Teknik ini dirumuskan atas dasar nilai yang dimaknai bersumber dari asas ketauhidan. Beberapa teknik dikelompokkan dalam *spiritualism method* adalah sebagai berikut:

1) Latihan Spiritual

Dalam hal ini, konseli diarahkan untuk mencari ketenangan hati dengan mendekati diri kepada Allah sebagai sumber ketenangan hati, sumber kekuatan dan penyelesaian masalah dan sumber penyembuhan penyakit mental. Berdasarkan hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh para ahli yang *notabene* berlatar belakang bukan dari kalangan disiplin ilmu agama semakin mengokohkan keyakinan akan kebenaran Alquran yang menyatakan tentang adanya hubungan positif antara shalat (dan pengalaman ibadah lainnya) dengan ketenangan jiwa (Muhyiddin, 2006: 127). Pada awalnya, konselor menyadarkan konseli agar dapat menerima masalah yang dihadapinya dengan perasaan lapang dada, bukan dengan perasaan benci dan putus asa. Selanjutnya konselor menegaskan prinsip tauhid dengan meyakinkan konseli bahwa Allah adalah satu-satunya tempat mengembalikan masalah, tempat ia berpasrah, tempat ia memohon pertolongan untuk menyelesaikan masalah. Dengan sifat Maha kuasa Allah, baginya permasalahan itu bukanlah hal yang berat untuk diselesaikan. Yang ingin dibuktikan bagaimana keimanan dan keikhlasan konseli untuk menyerahkan masalahnya sepenuhnya kepada kearifan Allah. Selanjutnya konselor mengarahkan,menuntun konseli untuk mendekati diri kepada Allah dengan merealisasikannya melalui amal ibadah (Lubis, 2017: 109).

Jika hal ini dapat dilaksanakan oleh konseli, maka konseli tinggal merawat agar amalan-amalan yang ia kerjakan dapat dilakukan secara konsisten. Dengan kata lain seorang konseli dituntut untuk memiliki sifat taqwa dimana pun dan pada saat kondisi apa pun dia tetap memelihara ibadahnya.

2) Menjalin Kasih Sayang

Hubungan yang terjalin antara konselor dan konseli didasarkan pada hubungan kasih sayang (*Ukhuwwah Islamiyyah*). Hal ini sangat mempengaruhi keberhasilan konseling Islami. Allah sebagai konselor yang Maha Agung memiliki sikap Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Terhadap hambanya. Oleh karena itu konselor seyogyanya menjadikan jalinan kasih sayang sebagai teknik dalam layanan konseling Islami yang diselenggarakan (Lubis, 2017: 111).

3) Cerminan *al-Qudwah al-Hasanah*

Proses konseling Islami yang berlangsung secara *face to face* menempatkan konselor pada posisi sentral dihadapan konseli/klien. Perhatian konseli terhadap konselor tidak hanya terbatas pada petunjuk-petunjuk yang diberikannya selama konsultasi berlangsung, tetapi juga tertuju pada segala keadaan konselor, karena konselor dipandang dan diyakini sebagai orang yang mampu menyelesaikan masalahnya (Lubis, 2017: 113).

Cerminan *al-qudwah al-hasanah* yang dimaksud pada bagian ini adalah keteladanan yang diberikan oleh konselor kepada konseli. Keteladanan tersebut hendaknya tercermin pada diri konselor, bukan hanya pada saat pertemuan dengan konseli tetapi diluar itu seorang konselor harus mampu tampil ditengah-tengah masyarakat sebagai teladan. Hal yang paling penting dari sekedar keteladanan adalah seorang konselor harus mampu memantulkan cahaya keIslaman kepada konselinya.

b. *Client-centered method (non directive approach)*

Sebagaimana diketahui bahwa teknik ini pertama kali diperkenalkan oleh Carl R. Rogers, notabene bukan merupakan penemuan dan hasil pemikiran yang didasarkan atas prinsip-prinsip ajaran Islam. Namun, secara obyektif harus diakui bahwa prinsip dasar yang dijadikan Rogers dalam pelaksanaan teknik ini ternyata tidak bertentangan dengan prinsip Islam sebagaimana dijadikan dasar pelaksanaan teknik konseling Islami, sehingga teknik *client-centered* dapat dijadikan sebagai salah satu teknik dalam penyelenggaraan konseling Islami (Lubis, 2017: 115).

Islam memandang bahwa konseli adalah manusia yang memiliki kemampuan berkembang sendiri dan berupaya mencari kemantapan diri sendiri. Sedangkan Rogers memandang bahwa dalam proses konseling, orang paling berhak memilih dan merencanakan serta memutuskan perilaku dan nilai-nilai mana yang dipandang paling bermakna bagi konseli adalah konseli itu sendiri. Penderitaan konseli biasanya berasal dari perasaan berdosa dan banyak menimbulkan perasaan cemas, konflik kejiwaan serta gangguan jiwa lainnya. Dengan memperoleh *insight* dalam dirinya berarti ia menemukan pembebasan dari penderitaannya. *Insight* yang dimaksud dalam hal ini adalah klarifikasi (pencerahan) terhadap unsur-unsur psikis yang menjadi sumber konflik bagi konseli. Konselor harus memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada konseli untuk mengekspresikan (melahirkan, menyatakan) segala gangguan psikis yang disadari menjadi problem baginya. Hubungan konselor dengan konseli dalam hal ini mengandung kebebasan khusus dan bersifat konsultatif, dan selanjutnya konselor menganalisa fakta psikis konseli untuk mengupayakan penyembuhannya (Lubis, 2017: 115). Layanan bimbingan hanya bersifat bantuan, mengandung arti bahwa guru (pembimbing) bukan mengambil *over* masalah dan tugas, serta tanggungjawab pemecahan dari siswa (terbimbing), melainkan hanya menciptakan kondisi yang memungkinkan siswa dapat memecahkan masalahnya dengan tanggungjawabnya sendiri (Makmun, 2004: 277).

Teknik *client-centered* ini pada dasarnya menghendaki kemampuan konseli untuk menyelesaikan sendiri masalah yang dihadapinya karena yang paling mengerti masalah konseli adalah konseli itu sendiri. Oleh karena itu, konselor melakukan teknik konseling berpusat pada konseli. Tugas konselor adalah mendampingi konseling menemukan sendiri bagaimana cara penyelesaian masalahnya.

PENUTUP

Sebagai konsekuensi logis dari penambahan kata Islami pada disiplin ilmu konseling Islam, maka rujukan utamanya sudah pasti Alquran. Sebagai sumber hukum pertama, Alquran tidak mungkin dipahami oleh manusia tanpa memakai

alat bantu pendekatan lainnya seperti Hadis, ijma' dan qiyas. Meskipun pada awalnya konseling merupakan perодук penemuan Barat, tetapi konseling sama sekali tidak bertentangan dengan konsep Alquran. Sangat banyak sekali teori-teori konseling yang dijelaskan secara rinci di dalam Alquran, bahkan dalam catatan sejarah praktek konseling Islami telah ada sejak zaman Rasulullah saw lebih dari pada itu ternyata konseling telah ada sejak semula manusia diciptakan.

Dasar atau asas konseling Islami meliputi: asas ketauhidan, asas amaliah, asas *akhlakul karimah*, asas profesionalitas (keahlian) dan asas kerahasiaan. Sedangkan pendekatan yang digunakan dalam konseling Islami adalah pendekatan fitrah, pendekatan *sa'adah mutawazinah* (keseimbangan kebahagiaan antara dunia dan akhirat), pendekatan kemandirian, pendekatan keterbukaan dan pendekatan secara sukarela.

Adapun metode yang digunakan dalam konseling Islami adalah metode penyesuaian dan metode kedinamisan. Sedangkan teknik yang digunakan dalam konseling Islami ada dua hal: pertama, teknik *spiritual Method* (usaha yang bersifat spiritual) yaitu melalui latihan spiritual dengan melaksanakan ibadah secara ikhlas dan kontiniu, menjalin kasih sayang antara konselor dan konseli serta melalui keteladanan (*al-qudwah al-hasanah*). Kedua, teknik *Client-centered method (non directive approach)* yaitu klien diarahkan oleh konselor untuk mengatasi masalahnya sendiri oleh karena yang paling mengerti terhadap masalahnya adalah konseli itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Dja'far. 1986. *Ilmu Tauhid*. Solo: Ramadhani.
- A, Hallen. 2005. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Asep Muhyiddin, Asep Salahuddin. 2006. *Salat Bukan Sekedar Ritual*. Bandung: Ramaja Rosdakarya.
- Lubis, Saiful Akhyar. 2011. *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*. Bandung: Cita Pustaka Media Perintis.
- _____. 2017. *Konseling Islami: Dalam Komunitas Pesantren*. Medan: Perdana Publishing.

- Lubis, Lahmuiddin. 2007. *Bimbingan Konseling Islami*. Jakarta: Hijri Pustaka Utama
- _____. 2016. *Konseling dan Terapi Islami*. Medan: Perdana Publishing.
- Makmun, Abin Syamsuddin. 2004. *Psikologi Kependidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- M. Luddin, Abu Bakar. 2009. *Kinerja Kepala Sekolah Dalam Kegiatan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Muthahari, Murtadha. 1996. *Perspektif Al-Qur'an Tentang Manusia dan Agama*. Bandung: Mizan.
- Prayitno, Erman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ramayulis, Mulyadi. 2016. *Bimbingan dan Konseling Islam di Madrasah dan Sekolah*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Shihab, M. Quraish. 1996. *Wawasan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan.
- _____. 2002. *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Bandung: Mizan.
- Tarmizi. 2011. *Pengantar Bimbingan Konseling*. Medan: Perdana Publishing.
- Tim Penyusun. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Zaviera, Ferdinand. 2007. *Teori Kepribadian Sigmund Freud*. Yogyakarta: Prismsophie.