

# INTERNALISASI NILAI-NILAI TAUHID PADA PROSES KONSELING DALAM MEWUJUDKAN MENTAL YANG SEHAT

**IRA SURYANI**

Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) UIN Sumatera Utara Medan  
Jl. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan – Medan  
e-mail: [irasuryani@uinsu.ac.id](mailto:irasuryani@uinsu.ac.id)

## **Abstract**

*Humans as servants as well as khalifah on this earth must have been given by Allah SWT many potentials to be able to perform his duties as a servant as well as khalifah. The rapid flow of globalization and the increasingly demands of life that are increasingly materialistic make people fall asleep and almost forget the essence of life. Konsleing is an effort done to help a person in understanding themselves, understanding the environment, accept themselves, accept the environment, objectively, positively, and dynamically of course in accordance with the mission ketauhidan. How to make a human being truly aware of his situation, his life purpose, and how to live the life has been given guidance or guidance that is revealed through the Messenger of Allah. Therefore, how to internalize the values of ketauhidan in the process of konsleing becomes urgent thing done to realize human beings who have a healthy mental.*

**Keywords:** *Tauhid, Mental health, Counseling*

## **PENDAHULUAN**

Mobilitas sosial yang begitu cepat dalam setiap aspek kehidupan manusia adalah suatu hal yang sulit untuk dibendung pada dewasa ini. Hal ini membuat setiap orang yang menyadari untuk semakin tertantang, dan membuat orang yang abai semakin tertinggal. Tingginya tuntutan perubahan yang cepat bagi setiap aspek kehidupan manusia, membuat manusia yang ingin mewujudkan perubahan besar semakin terikat dengan dinamika kehidupan dunia yang bersifat materialistik dan hasil instan, namun abai dengan aspek rohani. Manusia modern, orientasi hidupnya lebih tertuju pada pemenuhan kebutuhan aspek eksoteris dibandingkan pemenuhan terhadap kebutuhan aspek esoteris. Sebagai akibatnya orientasi manusia berubah menjadi semakin materialistis, individualistis, dan keringnya aspek spiritualitas. Terjadilah iklim yang makin kompetitif, dan pada gilirannya mewujudkan manusia-manusia buas, kejam, dan tak berprikemanusiaan, menghalalkan segala cara dalam mewujudkan keinginannya.

---

Sesungguhnya, manusia memiliki kemampuan untuk mengetahui, mempersepsi, hidup, dan berehendak. Manusia dalam konteks ini sesuai dengan firman Allah pada surah Al-baqarah: 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

“Allah SWT tidak membebani suatu hal kepada manusia kecuali kepada yang mampu untuk mewujudkannya, harus mengetahui tata pelaksanaannya, dan mempunyai kehendak untuk melakukan atau tidak melakukan” (Samad, 2017:58).

Manusia adalah makhluk yang diciptakan paling mulia di sisi Allah SWT, setiap manusia lahir ke dunia ini sama-sama memiliki potensi. Namun, pada proses kehidupan setiap manusia akan tumbuh dan berkembang menjadi pribadi berbeda sesuai dengan lingkungan dan pengalaman masing-masing, baik memiliki kecerdasan tinggi, mental yang baik, juga memiliki tingkat ketauhidan yang berbeda-beda. Dewasa ini permasalahan tentang mental sering menjadi perhatian dikalangan masyarakat, terutama dikalangan para ahli ilmu pengetahuan dan para ahli perawatan jiwa. Banyak sekali kasus suatu penyakit yang secara umum dapat disembuhkan namun kenyataannya kesembuhan tidak kunjung datang. Usaha-usaha yang harus dilakukan oleh seorang muslim yang baik adalah dengan mengamalkan aqidahnya yang dimilikinya dengan sebaik-baiknya di setiap saat, setiap tempat, dan setiap keadaan. Aqidah ini berupa keyakinan atau bisa juga disebut tauhid. Tauhid adalah suatu ilmu keislaman yang lebih memfokuskan pada pembahasan wujud Allah SWT dengan segala sifat-sifat tentang para Rasul-Nya, sifat-sifat dan segala perbuatan dengan berbagai pendekatan (Mulyono & Bashori, 2010:15).

Tauhid dapat memberikan makna hakikat kehidupan bagi manusia. Tauhid menyadarkan manusia tentang perkara hidup dan mati ada pada kekuasaan Allah SWT, dan meyakini bahwa setiap memiliki nyawa pasti mengalami kematian. Baginya kematian adalah awal dari kehidupan baru yang sesungguhnya, dimana setelah manusia melewati kehidupan yang fana ini akan ada kehidupan yang hakiki di alam baka. Konsekuensinya, manusia akan mendapatkan semangat “*jihad*” dalam menegakkan yang hak dan memerangi yang batil dengan mengarahkan segala upaya yang dimiliki. Tentunya, seorang muslim harus memiliki keberanian, yaitu berani berpihak kepada kebenaran dan keadilan, berani hidup, juga berani mati demi keagungan Allah SWT. Tauhid juga membebaskan manusia dari perasaan keluh kesah, bingung menghadapi persoalan hidup,

dan akan bebas dari rasa putus asa. Dengan tauhid, seorang Muslim memiliki jiwa besar, tidak berjiwa kerdil, memiliki jiwa yang agung dan tenang. Tauhid memberikan kebahagiaan hakiki pada manusia di dunia, dan kebahagiaan abadi di akherat kelak.

Bimbingan dan pendalaman mengenai makna tauhid sangat penting bagi manusia. Bimbingan dan pendalaman terhadap makna tauhid tersebut akan membantu seseorang untuk senantiasa berikir positif terhadap berbagai kondisi atau kejadian negatif yang sedang menyimpannya, jiwa tetap tenang, dan hati menjadi tabah. Keimanan kepada Allah ini kalau benar-benar dihayati dan diamalkan besar manfaatnya bagi kesehatan mental manusia, rasa sejahtera akan dirasakan tidak hanya bagi perorangan, tetapi juga dirasakan bagi keluarga, masyarakat dan bangsa secara keseluruhan (Hawari, 1999:431). Pada pembahasan ini, akan diuraikan kajian yang berkaitan dengan internalisasi nilai-nilai tauhid sebagai upaya mewujudkan kesehatan mental pada diri konseli.

## **PEMBAHASAN**

### **Hakikat Tauhid**

Kata tauhid berasal dari bahasa Arab, yaitu; “*wahhada-yuwahhidu-tauhidan*” [mengesakan Tuhan sebagai pencipta alam semesta, yang tidak ada sekutu bagi-Nya dengan keyakinan yang bulat]. Secara etimologis, tauhid berarti keesaan, “*i'tiqad*” atau keyakinan bahwa Allah SWT adalah Esa, tunggal, satu. Tauhid adalah keyakinan dan kesaksian bahwa tidak ada Tuhan selain Allah SWT. Pernyataan yang tampak negatif ini, sangat singkat, mengandung makna paling agung dan kaya dalam seluruh hazanah Islam. Bahkan pada seluruh kebudayaan, seluruh peradaban, atau seluruh sejarah dipadatkan dalam satu kalimat yaitu kalimat tauhid (al-Faruqi, 1995:9). Ilmu tauhid adalah ilmu yang membicarakan tentang wujud Tuhan, sifat-sifat yang mesti ada pada-Nya, sifat-sifat yang boleh ada pada-Nya, sifat-sifat yang tidak mungkin ada pada-Nya, membicarakan tentang rasul-rasul, untuk menetapkan kerasulan mereka, sifat-sifat yang boleh dipertautkan kepada mereka, dan sifat-sifat yang tidak mungkin terdapat pada mereka (Abduh,1979:4).

Ilmu tauhid membahas tentang keesaan Tuhan semesta alam, dan membahas pengokohan keyakinan-keyakinan agama Islam dengan dalil-dalil naqli maupun dalil-dalil ‘aqli yang pasti kebenarannya sehingga dapat menghilangkan semua keraguan, ilmu yang menyingkap kebatilan orang-orang kafir, kerancuan, dan kedustaan mereka.

Dinamakan ilmu tauhid karena pembahasan terpenting didalamnya adalah tentang tauhid [mengesakan Allah]. Adapun yang dibahas dalam ilmu tauhid ada enam perkara, yaitu:

1. Iman kepada Allah, tauhid kepada-Nya dan ikhlas beribadah kepada-Nya tanpa sekutu apapun bentuknya.
2. Iman kepada rasul-rasul Allah sebagai para pembawa petunjuk ilahi di muka bumi, mengetahui sifat-sifat yang wajib, sifat-sifat mustahil, dan sifat-sifat yang harus kepada mereka, khususnya mu'jizat dan bukti-bukti kerasulan Nabi Muhammad SAW.
3. Iman kepada kitab-kitab Allah yang diturunkan kepada para nabi dan rasul sebagai petunjuk bagi hamba-hamba-Nya.
4. Iman kepada malaikat-malaikat Allah dengan mengetahui nama-nama dan tugas masing-masing dari mereka.
5. Iman kepada hari akhir dengan memercayai kepastian akan datangnya hari dimana semua manusia dibangkitkan dari kuburnya.
6. Iman kepada qadla dan qadar Allah SWT, dengan meyakini bahwa ketetapan Allah SWT Yang Maha Bijaksana yang mengatur dengan takdir-Nya semua yang ada dalam semesta alam ini.

Tugas manusia adalah sebagai "*Abdulla*" [hamba Allah] merupakan realisasi dari mengemban amanah dalam arti; memelihara kewajiban-kewajiban dari Allah yang harus dilaksanakan dan menjauhi larangan-larangan-Nya, memelihara kalimat tauhid "*Laa ilaaha illallah*" atau *ma'rifah* kepada Allah. Oleh karena itu pendidikan tauhid sejak dini pada anak merupakan dasar pendidikan agama Islam yang diharapkan dapat membentuk nilai-nilai pada diri anak. Unsur-unsur agama Islam yang perlu ditanamkan adalah antara lain:

1. Keyakinan atau kepercayaan terhadap Ke-Esa-an Allah (adanya Tuhan) atau kekuatan ghaib tempat berlindung dan memohon pertolongan.
2. Melakukan hubungan sebaik-baiknya dengan Allah guna mencapai kesejahteraan hidup di dunia dan di akhirat.
3. Mencintai dan mengamalkan segala perintah Allah serta larangan-Nya, dengan beribadah yang setulus-tulusnya dan meninggalkan segala yang tidak diizinkan-Nya.
4. Meyakini hal-hal yang dianggap suci dan sakral seperti kitab suci, tempat ibadah dan sebagainya.

Tauhid memberikan pengaruh yang besar dalam kehidupan manusia, dengan memiliki tauhid yang kuat, seseorang akan menjalani kehidupan di dunia ini lebih optimis, karena ia yakin bahwa ada Allah SWT yang maha berkuasa dalam menentukan segala bentuk kehidupan di alam jagad raya ini. Juga manusia yang bertauhid benar-benar meyakini bahwa Allah SWT akan memberikan tugas dan tanggung jawab kepada manusia sesuai dengan kemampuan masing-masing. Tauhid memberikan pengaruh besar dalam kehidupan manusia, setidaknya ada tiga hal yang akan dijelaskan pada bagian ini:

*Pertama*, perasaan dikasihi merupakan hal yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. Perasaan tersebut bisa berupa pemberian perhatian, pertolongan, serta rasa menghargai dari seorang atasan untuk bawahannya. Keadaan ini akan membawa dampak yang baik, namun apabila keadaan tersebut berjalan dengan sebaliknya, maka tentunya akan sangat mengganggu kesehatan mentalnya. Dalam hal ini tauhid berfungsi sebagai obat yang mujarab, misalnya dengan mengamalkan bacaan basmalah dalam melakukan semua pekerjaan. Dengan mengucapkan basmalah dalam segala kegiatan akan mengingatkan kita selalu kepada Allah. Ingat kepada Allah SWT membuat kita terhindar dari guncangan jiwa karena Allah menyayangi kita.

*Kedua*, kebutuhan bagi setiap orang adalah perasaan aman atau perasaan ingin mendapatkan perlindungan, baik keamanan lahirnya maupun keamanan batinnya. Orang yang memiliki ketauhidan tinggi cenderung memiliki kedekatan yang lebih kepada Allah SWT dan memiliki wawasan yang lebih terhadap dalil-dalil Allah SWT. Mereka akan mengetahui bahwa Allah SWT akan memberikan perlindungan terhadap orang yang taqwa atau dalam artian dekat dengan Allah. Peran tauhid disini yaitu memberikan perasaan aman yang dapat membentuk mental seseorang untuk memiliki mental yang baik serta memiliki sikap yang tenang. Alam pikiran yang dilandasi tauhid akan menimbulkan cita-cita dan kemauan, pada gilirannya timbul aktivitas dalam kehidupannya.

*Ketiga*, penghargaan dari orang lain, seseorang akan berusaha mendapatkannya dengan cara mengikuti norma-norma atau aturan yang berlaku baik itu buatan manusia maupun buatan Allah SWT. Orang yang memiliki ketauhidan cenderung selalu melakukan hal-hal yang baik dalam kehidupannya. Ia akan selalu optimis menghadapi masa depan, tidak takut terhadap apapun dan siapapun kecuali kepada Tuhan, selalu senang dan gembira sebab merasa dekat dengan Tuhan dan yakin bahwa Tuhan selalu bersamanya dalam setiap hal, rajin melakukan ibadah dan perbuatan baik, dan sikap-

sikap positif lainnya tidak hanya bermanfaat bagi dirinya, tetapi bermanfaat pula untuk masyarakat dan lingkungan. Fungsi tauhid disini yaitu menciptakan seseorang yang suka berbuat baik serta bekerja keras dalam melakukan hal apapun (Asmuni, 1988:11).

Sikap tauhid merupakan sikap mental hati yang kurang stabil akan menyebabkan sikap ini mudah berubah-ubah. Adapun hal-hal yang dapat mengurangi sikap tauhid, yaitu:

1) Penyakit *riya* '

Kelemahan ini pun disinyalir oleh Allah sendiri di dalam Al-Qur'an sebagai peringatan bagi manusia. Sebagaimana firman Allah:

*"sesungguhnya proses terjadinya manusia (membuatnya) tak stabil. Bila mendapatkan kegagalan lekas berputus asa. Bila mendapatkan kemenangan cepat menepuk dada".*  
(Al-Ma'aarij: 19-21)

2) Penyakit '*ananiah* (egoism)

Kemungkinan kedua bagi mereka yang belum stabil sikap pribadinya, selain sikap *riya* ialah manusia menempuh jalan pintas. Rasa tidak pasti tadi diatasinya dengan mementingkan diri sendiri. Namun sifat ini tidak akan tumbuh didalam pribadi yang mau beribadah ihsan dan khusyu.

3) Penyakit takut dan bimbang

Rasa takut ini biasanya timbul terhadap perkara yang akan datang yang belum terjadi. Adapun cara mengatasi rasa takut ini ialah dengan tawakkal'alallah artinya memasrahkan perkara yang kita hadapi itu kepada Allah SWT., maka Allah akan memberikan pemecahan masalah tersebut.

4) Penyakit zalim

Zalim artinya meletakkan sesuatu tidak pada tempatnya atau melakukan sesuatu yang tidak semestinya.

5) Penyakit hasad atau dengki

Hasad tumbuh di hati seseorang apabila ia tidak senang kepada keberhasilan orang lain. Sikap ini biasanya didahului oleh sikap yang menganggap diri paling hebat dan paling berhak mendapatkan segala yang terbaik. Sehingga jika melihat ada orang lain yang kebetulan beruntung, ia merasa tersaingi.

## **Hakekat Kesehatan Mental**

Rumusan kriteria jiwa yang sehat yang telah dirumuskan dalam sidang umum WHO pada tahun 1959 di Geneva, yaitu: 1) Dapat menyesuaikan diri pada kenyataan,

meskipun kenyataan itu buruk baginya, 2) Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya, 3) Merasa lebih puas memberi daripada menerima. 4) Secara relatif bebas dari rasa tegang (stress, cemas dan depresi). 5) Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan.

Karakteristik pribadi yang sehat mentalnya juga dijelaskan pada tabel sebagai berikut (Syamsu Yusuf LN ; 1987).

Aspek Pribadi	Karakteristik
1. Fisik	a. Perkembangannya normal. b. Berfungsi untuk melakukan tugas-tugasnya. c. Sehat, tidak sakit-sakitan.
2. Psikis	a. Respek terhadap diri sendiri dan orang lain. b. Memiliki wawasan dan rasa humor. c. Memiliki respons emosional yang wajar. d. Mampu berpikir realistis dan objektif. e. Terhindar dari gangguan-gangguan psikologis. f. Bersifat kreatif dan inovatif. g. Bersifat terbuka dan fleksibel, h. Memiliki perasaan bebas untuk memilih, menyatakan pendapat dan bertindak.
3. Sosial	a. Memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang (affection) terhadap orang lain, serta senang untuk memberikan pertolongan kepada orang-orang yang memerlukan pertolongan (sikap alturis). b. Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat, penuh cinta kasih dan persahabatan. c. Bersifat toleran dan mau menerima tanpa memandang kelas sosial, tingkat pendidikan, politik, agama, suku, ras, atau warna kulit.
4. Moral-Religius	a. Beriman kepada Allah, dan taat mengamalkan ajarannya. b. Jujur, amanah (bertanggung jawab), dan ikhlas dalam beramal.

Hasan Langgulung mensyaratkan, bahwa untuk mencapai kebahagiaan ada dua syarat, yaitu iman dan amal. Iman adalah kepercayaan- kepada Allah, Rasul-rasul, Malaikat-malaikat, Kitab-kitab, hari kiamat, dan *qodlo qodhar*, ini semua berkaitan dengan kebahagiaan akherat. Adapun syarat kedua adalah amal, yakni perbuatan, tindakan, tingkah laku termasuk yang lahir dan yang batin, yang nampak dan tidak tampak, amal jasmaniah ataupun amal rohaniyah.

Amal itu ada dua macam, amal ibadah, *devotional acts* yaitu amal yang khusus dikerjakan untuk membersihkan jiwa, untuk kebahagiaan jiwa itu sendiri. Adapun jenis amal yang kedua ialah yang berkaitan dengan manusia lain, seperti amal dalam

perekonomian, kekeluargaan, warisan, hubungan kenegaraan, politik, pendidikan, sosial, kebudayaan dan lain-lain (Langgulung, 1986:398).

Kedua hal tersebut, iman dan amal akan mendapat balasan dari Allah SWT. sebagaimana firman-Nya, dalam surat al-Baqoroh ayat 25, yang artinya, dan sampaikan berita gembira kepada mereka yang beriman dan berbuat baik, bahwa bagi mereka disediakan surga-surga yang mengalir sungai-sungai di dalamnya.

Dalam sidang WHO pada Tahun 1959 di Geneva telah berhasil merumuskan kriteria jiwa yang sehat. Seseorang dikatakan mempunyai jiwa yang sehat apabila yang bersangkutan itu; (a) Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya-. (b) Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya. (c) Merasa lebih puas memberi daripada menerima. (d) Secara relatif bebas dari rasa tegang (stress), cemas dan depresi. (e) Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan (Hawari, 2002:13).

Menurut Hanna Djumhana Bastaman, kriteria sehat mental antara lain bebas dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial dan menjaga kelestarian lingkungan sekitar, serta merealisasi berbagai potensi dirinya (Bastaman, 1995:6). Sebuah pembangunan tidak hanya ditekankan pada pembangunan fisik saja, melainkan juga pembangunan mental spiritual tidak dapat di lepaskan begitu saja, karena kedua-duanya harus terjadi keseimbangan yang akan membawa kepada timbulnya transformasi sosial yang akan berpengaruh kepada nilai-nilai kehidupan. Apabila transformasi sosial yang terjadi mengarah kepada penurunan nilai-nilai moralitas, maka akan membawa dampak yang buruk terhadap perkembangan mental.

Kesehatan mental harus sejak dini diperhatikan, terutama pada anak-anak demi kelangsungan hidup selanjutnya agar tidak mengalami gangguan pada mentalnya. Dalam hal ini Balnadi Sutadipura mengemukakan ciri-ciri mental yang sehat, yaitu; (a) Memiliki pertimbangan objektif, yaitu kemampuan untuk memandang segala macam kejadian secara jujur dan teliti seadanya tanpa menambah atau menguranginya. Kemampuan ini disebut juga rasionalitas atau fikiran sehat. (b) *Autonomy*, yaitu kemampuan seseorang untuk memperlakukan kejadian sehari-hari atas pertimbangannya sendiri yang mandiri dan dewasa, seperti; *inisiatif, self direction, emosional independence* dan sebagainya.



Kesehatan mental yang tidak lepas dari faktor kepribadian ini dalam perkembangan manusia mempunyai fase-fase tertentu, sedangkan tingkat perkembangan pribadi akan dianggap wajar sesuai dengan tingkat perkembangan pada umumnya. Apabila dalam perkembangan selanjutnya mengalami perkembangan yang wajar sesuai dengan berfungsinya mekanisme kerja organ-organ tubuh atau fisik dan psikisnya tidak mengalami gangguan, maka kesehatan mental atau mentalnya pun tidak akan mengalami penyimpangan berarti. Kalau sudah demikian kebahagiaan hidup mulai dapat dirasakan karena mampu menyesuaikan diri dalam seluruh interaksi dan aktivitas di lingkungan dalam arti luas, baik dalam keluarga, masyarakat maupun dalam lingkungan sekolah.

Kemampuan merasakan kebahagiaan hidup merupakan ciri dari kesehatan mental. Akan tetapi ciri-ciri kesehatan mental pada dasarnya dapat dilihat dari faktor-faktor atau komponen-komponen yang mempengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan, yaitu perasaan, pikiran, kelakuan dan kesehatan. Keempat faktor atau komponen tersebut apabila tidak ada gejala umum yang menunjukkan kurang sehat, maka sudah berarti kesehatan mentalnya terjaga dan gangguan mental yang muncul berkisar dari empat faktor tersebut.

Untuk lebih jelasnya ada beberapa contoh seperti berikut (a) Perasaan, dalam perasaan yang selamanya terganggu (tertekan), tidak tenteram, rasa gelisah tidak menentu apa yang digelisahkan dan tidak bisa pula mengatasinya, selamanya berperasaan takut yang tidak masuk akal atau tidak jelas apa yang ditakutinya itu, selamanya merasa iri, rasa sombong, suka bergantung kepada orang lain, tidak mau bertanggung jawab dan lain-lain. (b) Pikiran, dapat memiliki peranan penting dalam mengganggu kesehatan mental anak, demikian pula mental dapat mempengaruhi pikiran, misalnya, anak-anak menjadi bodoh di sekolah, menjadi pemalas, pelupa, suka membolos, tidak bisa konsentrasi. (c) Kelakuan, terganggunya kesehatan mental biasanya ditandai dengan senangnya berkelakuan tidak baik, seperti; kenakalan, keras kepala, suka berdusta, menipu, menyeleweng, mencuri, menyiksa orang lain dan lain-lain. Perbuatan ini selalu menyebabkan orang menderita, haknya teraniaya, dan sebagainya. (d) Kesehatan, secara jasmaniah dapat terganggu pula kesehatannya, hal ini dapat juga terjadi bukan karena fisiknya langsung, akan tetapi perasaannya akibat dari mental yang tidak tenteram.

Dalam perawatan mental, *psiko-terapi* ternyata yang menjadi pengendali utama dalam setiap tindakan dan perbuatan seseorang bukanlah akal pikiran semata-mata, akan tetapi yang lebih penting dan kadang-kadang sangat menentukan adalah perasaan. Telah

terbukti bahwa tidak selamanya perasaan tunduk kepada pikiran, bahkan sering terjadi sebaliknya, pikiran tunduk kepada perasaan. Dapat dikatakan bahwa keharmonisan antara pikiran dan perasaanlah yang membuat tindakan seseorang tampak matang dan wajar (Darajat, 1982:13). Sehingga dapat dikatakan bahwa tujuan *hygiene* mental atau kesehatan mental adalah mencegah timbulnya gangguan mental dan gangguan emosi, mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental serta memajukan mental.

Menjaga hubungan sosial akan dapat mewujudkan tercapainya tujuan masyarakat, dan membawa kepada tercapainya tujuan-tujuan perseorangan- sekaligus. Kita tidak dapat menganggap bahwa kesehatan mental hanya sekadar usaha untuk mencapai kebahagiaan masyarakat, karena kebahagiaan masyarakat itu tidak akan menimbulkan kebahagiaan dan kemampuan individu secara otomatis, kecuali jika kita masukkan dalam pertimbangan kita, kurang bahagia dan kurang menyentuh aspek individu, dengan sendirinya akan mengurangi kebahagiaan dan kemampuan social.

Dari uraian di atas dapat lebih difokuskan, bahwa tujuan *mental hygiene* atau kesehatan mental adalah tercapainya kebahagiaan secara individu maupun kebahagiaan masyarakat pada umumnya. Dalam Islam pengembangan kesehatan mental terintegrasi dalam pengembangan pribadi pada umumnya, dalam artian kondisi kejiwaan yang sehat merupakan hasil sampingan dari kondisi pribadi yang matang secara emosional, intelektual dan sosial, serta terutama matang pula ketuhanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Dengan demikian dalam Islam dinyatakan betapa pentingnya pengembangan pribadi-pribadi meraih kualitas ‘insan paripurna’, yang otaknya sarat dengan ilmu yang bermanfaat, bersemayam dalam kalbunya iman dan taqwa kepada Tuhan. Sikap dan tingkah lakunya benar-benar merefleksikan nilai-nilai keislaman yang mantap dan teguh. Otaknya terpuji dan bimbingannya terhadap masyarakat membuahakan ketuhanan, rasa kesatuan, kemandirian, semangat kerja tinggi, kedamaian dan kasih sayang. Kesan demikian pasti mentalnya pun sehat. Suatu tipe manusia ideal dengan kualitas-kualitasnya mungkin sulit dicapai. Tetapi dapat di- hampiri melalui berbagai upaya yang dilakukan secara sadar, aktif dan terencana sesuai dengan prinsip yang terungkap dalam firman Allah SWT dalam surat ar-Ra’du ayat 11 sebagai berikut:

*“sesungguhnya Allah tidak mengubah suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”.*

Ayat ini menunjukkan bahwa Islam mengakui kebebasan ber-kehendak dan menghargai pilihan pribadi untuk menentukan apa yang terbaik baginya. Dalam hal ini manusia diberi kebebasan untuk secara sadar aktif melakukan lebih dahulu segala upaya untuk meningkatkan diri dan merubah nasib sendiri dan barulah setelah itu hidayah Allah akan tercurah padanya. Sudah tentu upaya-upaya dapat meraih hidayah Allah SWT itu harus sesuai dan berdasarkan al-Quran dan al-Hadits. Selain itu dalam Islam kebebasan bukan merupakan kebebasan tak terbatas, karena niat, tujuan, dan cara-caranya harus selalu sesuai dengan nilai-nilai agama dan norma-norma yang berlaku.

### **Hakekat Bimbingan Konseling**

Guru bimbingan dan konseling atau konselor merupakan salah satu guru yang memiliki peran penting dalam sebuah sekolah. Guru yang merupakan lulusan sarjana bimbingan dan konseling baik strata satu maupun strata dua, yang juga memiliki kemampuan peadagogik dan mampu memahami karakter peserta didik. Konselor berkemampuan membantu dan membimbing para peserta didik untuk memahami diri peserta didik, baik potensi dan kelemahan peserta didik yang berguna untuk perencanaan karir peserta didik di masa depan. Selain itu konselor membantu peserta didik mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi para peserta didik yang menghambat proses belajar peserta didik.

Upaya bimbingan dan konseling memungkinkan peserta didik untuk mandiri dengan ciri-ciri untuk mengenal dan menerima diri sendiri, mengenal dan menerima lingkungannya secara positif dan dinamis, mengarahkan diri sendiri secara efektif dan produktif dalam merencanakan kehidupan yang lebih baik dimasa depan (Bakar, 2009:3).

Menurut Thantawy R dalam kamus bimbingan dan konseling menyatakan bahwa: guru bimbingan dan konseling adalah tenaga yang telah terdidik secara formal dalam bidang konseling pada tingkat universitas dan mempunyai kemampuan untuk membantu konseli atau klien dalam memecahkan masalahnya melalui proses konseling (Thantawy, 1997:62).

Konselor sekolah (*school counselor*) adalah seorang tenaga profesional yang memperoleh pendidikan khusus di perguruan tinggi yang mencurahkan seluruh waktunya pada pelayanan menjadi professional atau jabatan seumur hidup. Tenaga ini memberikan layanan bimbingan kepada para peserta didik dan menjadi konsultan staf sekolah dan orang tua (Winkel, 1991:164).

Dari pendapat para ahli di atas, penulis mencoba menyimpulkan bahwa konselor merupakan tenaga ahli yang menempuh jalur pendidikan khusus sebagai konselor sekolah yang bertugas menjadi staf sekolah dalam membantu memecahkan masalah-masalah yang dialami peserta didik. Setiap hari konselor meluangkan waktu demi kepentingan anak didik. Bila suatu ketika anak didik yang tidak hadir di sekolah, konselor menanyakan kepada anak-anak yang hadir, apa sebabnya dia tidak hadir ke sekolah. Anak didik yang sakit, tidak bergairah belajar, terlambat masuk sekolah, belum menguasai bahan pelajaran, berpakaian sekolah, berbuat yang tidak baik, terlambat membayar uang sekolah, tak punya pakaian seragam, dan sebagainya, semuanya menjadi perhatian konselo. Konselor senantiasa dihadapkan pada permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik di sekolah. Mengenai masalah, islam menggambarannya dalam al-Qur'an Al-Baqarah: 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا أُكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا  
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ  
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَعَظْمًا وَعُظْفَرًا  
لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdo'a): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir." ( QS Al-Baqarah : 286).

Ayat di atas memberikan gambaran bahwa setiap manusia yang hidup pasti memiliki masalah, dan Allah tidaklah membebani mereka dengan beban masalah yang tidak sanggup untuk mereka pikul. Oleh karena itu perlunya upaya orang lain guna membantu mengentaskan masalah demi kepentingan masa depan seseorang.

## Persyaratan Sebagai Konselor

Prof. Sofyan S. Willis memaparkan secara panjang lebar kualifikasi seorang konselor. Menurutnya, kualitas konselor adalah semua kriteria keunggulan, termasuk pribadi, pengetahuan, wawasan, keterampilan, dan nilai-nilai yang dimilikinya yang akan memudahkannya dalam menjalankan proses konseling sehingga mencapai tujuan dengan berhasil (efektif).

Prof. Bimo Walgito sebagaimana juga dikutip oleh H.M. Umar dan Sartono menyatakan bahwa berbicara mengenai syarat-syarat yang dituntut bagi suatu jabatan atau pekerjaan adalah menyangkut soal analisis jabatan, yaitu menganalisis syarat-syarat yang dibutuhkan oleh suatu jabatan agar mendapatkan orang-orang yang sesuai dengan tuntutan jabatan tersebut. Agar mampu menjalankan pekerjaannya dengan sebaik-sebaiknya, pembimbing harus memenuhi syarat-syarat berikut.

1. Seorang Konselor atau pembimbing harus mempunyai pengetahuan yang cukup luas, baik segi teori maupun segi praktik. Segi teori merupakan hal yang penting karena segi ini merupakan landasan di dalam praktik. Praktik tanpa teori tidak akan terarah. Segi praktik ini perlu dan penting karena bimbingan dan konseling merupakan *applied science*, ilmu yang harus diterapkan dalam praktik sehari-hari sehingga konselor akan tampak sangat canggung apabila dia hanya memiliki segi teori saja tanpa memiliki kecakapan di dalam praktik.
2. Dalam segi psikologik, seorang konselor dapat mengambil tindakan yang bijaksana. Pembimbing telah cukup dewasa dalam segi psikologinya, yaitu adanya kematangan atau kestabilan dalam psikologinya, terutama dalam segi emosi.
3. Seorang konselor harus sehat fisik maupun psikisnya. Bila fisik dan psikisnya tidak sehat, hal ini akan mengganggu tugasnya.
4. Seorang konselor harus mempunyai sikap kecintaan terhadap pekerjaannya dan juga terhadap anak atau individu yang dihadapinya. Sikap ini akan mendatangkan kepercayaan dari anak. Sebab, tanpa adanya kepercayaan dari klien, tujuan bimbingan tidak akan tercapai.
5. Seorang konselor harus mempunyai inisiatif yang cukup baik, sehingga dapat memperoleh kemajuan di dalam usaha bimbingan dan konseling ke arah yang lebih sempurna.
6. Karena bidang gerak dari konselor tidak hanya terbatas pada sekolah saja, seorang konselor harus bersifat supel, ramah-tamah, sopan-santun di dalam segala perbuatannya, sehingga dia akan mendapat kawan yang sanggup bekerjasama dan memberikan bantuan secukupnya untuk kepentingan anak-anak.
7. Seorang konselor diharapkan mempunyai sifat-sifat yang dapat menjalani prinsip dan kode etik dalam bimbingan dan konseling dengan sebaik-baiknya (Salahuddin, 2010:198).

Oleh karena itu, seorang konselor sekolah profesional harus memenuhi persyaratan pengetahuan meliputi, keterampilan dan sikap kepribadian. Konselor

merupakan petugas profesional yang mempunyai pendidikan khusus di perguruan tinggi dan mencurahkan waktunya pada layanan bimbingan dan konseling, selain itu dikatakan bahwa konselor merupakan petugas profesional, yang artinya secara formal mereka telah disiapkan oleh lembaga atau institusi pendidikan yang berwenang. Mereka dididik secara khusus untuk menguasai seperangkat kompetensi yang diperlukan bagi pekerjaan bimbingan dan konseling. Jadi dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa konselor sekolah memang sengaja dibentuk atau disiapkan untuk menjadi tenaga-tenaga yang profesional dalam pengetahuan, pengalaman dan kualitas kepribadianya .

Konselor sebagai jabatan profesional, oleh karena itu orang yang menjabat sebagai konselor harus memiliki atau memenuhi persyaratan khusus untuk menjadi konselor, yaitu: pengetahuan, keterampilan, dan sikap kepribadian. Pengetahuan konselor yang diperoleh secara:

1. Pendidikan formal, Yaitu pengetahuan yang didapat dengan menjalani pendidikan dilembaga formal seperti perguruan tinggi dibidang bimbingan dan konseling.
2. Pendidikan non formal, Yaitu pengetahuan yang dapat diperoleh dengan cara pengalaman bekerja, usaha dan belajar melalui buletin, surat kabar, brosur-brosur yang sesuai dengan bidang bimbingan dan konseling yang juga meliputi berbagai ilmu pengetahuan, psikologi, bimbingan dan konseling.

### **Keterampilan Konselor**

Gibson dan Mitchell menyebutkan ada empat keterampilan konseling yakni keterampilan komunikasi, keterampilan diagnostik, keterampilan memotivasi dan keterampilan manajemen:

- a) **Keterampilan Komunikasi** Keterampilan komunikasi terdiri atas dua yakni keterampilan komunikasi nonverbal dan keterampilan komunikasi verbal. keterampilan komunikasi nonverbal atas empat keterampilan yakni perilaku komunikasi nonverbal menggunakan waktu terdiri atas mengenali waktu dan prioritas waktu.
- b) **Keterampilan Diagnostik** Keterampilan ini mensyaratkan konselor terampil dalam mendiagnosa dan memahami klien, memperhatikan klien, dan pengaruh lingkungan yang relevan. Konselor harus terampil dalam menggunakan pengukuran psikologi terstandar dan teknik non standar untuk mendiagnosa klien.

- c) **Keterampilan Memotivasi** Tujuan konseling biasanya untuk membantu perubahan perilaku dan sikap klien. Untuk memenuhi tujuan ini, seorang konselor harus mempunyai keterampilan memotivasi klien.
- d) **Keterampilan Manajemen** Yang termasuk keterampilan manajemen adalah perhatian terhadap lingkungan dan pengaturan fisik, pengaturan waktu, mengatur proses membantu klien bahagia, mengatur kontribusi konselor dalam proses konseling, mengenali dan bekerja dalam keprofesionalan seorang konselor. Menentukan poin dan metode mengakhiri konseling, tindak lanjut dan mengevaluasi merupakan tanggung jawab konselor.

### **Sikap Kepribadian Konselor**

Seorang konselor dalam mengadakan kontak dengan klien haruslah memiliki sifat-sifat kepribadian tertentu, diantaranya:

- a) Kepribadian yang matang dan penyesuaian diri yang baik
- b) Memiliki pemahaman terhadap orang lain secara objektif dan simpatik
- c) Memiliki kemampuan untuk bekerja sama dengan orang lain secara baik dan lancar
- d) Memiliki batas-batas kemampuan yang ada pada dirinya sendiri
- e) Memiliki minat yang mendalam mengenai murid-murid, dan berkeinginan sungguh-sungguh untuk memberikan bantuan kepada mereka
- f) Memiliki kedewasaan pribadi, spiritual, mental, sosial, dan fisik
- g) Peka terhadap berbagai sikap dan reaksi.

Konselor harus memiliki kepribadian yang baik sebab kualitas budi pekerti konselor sangat menentukan kualitas hubungan konselor-klien ke arah yang baik.

### **Tugas dan Tanggung Jawab Konselor**

Mulyas mengetakan bahwa “Konselor sebagai pendidik bertanggung jawab untuk mewariskan nilai-nilai dan norma-norma kepada generasi berikutnya sehingga terjadi proses konservasi nilai, karena melalui proses pendidikan diusahakan terciptanya nilai-nilai baru (Mulyasa, 2007:18).

*Berdasar PP No. 74 Tahun 2008,  
Guru bimbingan dan konseling/konselor memiliki tugas, tanggungjawab, wewenang dalam pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling terhadap peserta didik. Tugas guru bimbingan dan konseling/konselor terkait dengan pengembangan diri peserta didik yang sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, minat, dan kepribadian peserta didik di sekolah/madrasah.*

Tugas konselor secara umum ada dua, “Memberikan layanan bimbingan dan konseling dan mengasuh peserta didik (Luddin, 2009:42).

Dalam melaksanakan layanan berpedoman kepada BK 17 plus yang terdiri dari empat bidang bimbingan, sembilan jenis layanan dan enam kegiatan pendukung. Guru bimbingan dan konseling memiliki tugas dan tanggung jawab yang tidak mudah. Sebagai konselor harus mampu membantu para peserta didik yang notabene adalah individu-individu unik yang memiliki karakter, tingkah laku dan sikap yang berbeda-beda satu sama lain.

Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani menjabarkan tugas dan tanggung jawab guru bimbingan dan konseling sebagai berikut :

1. Bertanggung jawab atas keseluruhan pelaksanaan layanan konseling di sekolah
2. Mengumpulkan, menyusun, mengolah serta menafsirkan data yang kemudian dapat dipergunakan untuk semua staf bimbingan di sekolah.
3. Memilih dan mempergunakan berbagai instrument tes psikologis untuk memperoleh berbagai informasi mengenai bakat khusus, minat, kepribadian, dan intelegensi masing – masing peserta didik.
4. Melaksanakan bimbingan kelompok maupun bimbingan individual (wawancara konseling).
5. Membantu petugas layanan bimbingan lainnya untuk mengumpulkan, menyusun, mengolah, dan mempergunakan informasi tentang berbagai masalah pendidikan, pekerjaan, permasalahan karir yang dibutuhkan oleh guru bidang studi dalam proses belajar mengajar.
6. Melayani orang tua atau wali dari peserta didik yang ingin mengadakan konsultasi mengenai anak – anaknya (Ahmadi, 1991).

Ketentuan konselor dalam melaksanakan tugas layanan bimbingan yaitu 1 (satu) orang konselor memberikan pelayanan kepada 150 (seratus lima puluh ) peserta didik tiap bulannya. Karena kekhususan tugas dan tanggung jawabnya maka konselor merupakan profesi yang tidak sama dengan guru mata pelajaran. Untuk itu konselor ditetapkan 36 (tiga puluh enam) jam tiap minggunya.

Dengan demikian jelaslah bahwa tugas dan tanggung jawab sebagai guru bimbingan dan konseling tidak cukup ringan, bukan hanya mengenai perkembangan hasil belajar peserta didik namun peran guru bimbingan dan konseling memiliki pengaruh bagi perkembangan diri dan potensi peserta didiknya.



Peserta didik lebih banyak menilai apa yang konselor tampilkan dalam pergaulan di sekolah dan di masyarakat dari pada apa yang konselor katakan, tetapi baik perkataan maupun apa yang konselor tampilkan, keduanya menjadi penilaian bagi peserta didik. Jadi apa yang konselor katakan harus diperaktekkan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya konselor memerintahkan untuk hadir tepat waktu, peserta didik akan mudah mematuhi ketika konselor juga melakukan hal yang sama.

Menurut H.M. Umar dan Sartono, tanggung jawab seorang konselor di sekolah ialah membantu kepala sekolah dan stafnya dalam menyelenggarakan kesejahteraan sekolah (*schoolwelfare*). Sehubungan dengan fungsi ini, seorang konselor mempunyai tugas-tugas tertentu, yaitu sebagai berikut.

1. Mengadakan penelitian maupun observasi terhadap situasi atau keadaan sekolah, baik mengenai peralatan, tenaga, penyelenggara maupun aktivitas-aktivitas lainnya.
2. Berdasarkan hasil penelitian atau observasi tersebut, konselor berkewajiban memberikan saran-saran ataupun pendapat-pendapat kepada kepala sekolah ataupun staf pengajar lain demi kelancaran dan kebaikan sekolah (Salahuddin, 2010:206).
3. Menyelenggarakan bimbingan terhadap anak-anak, baik yang bersifat preventif, preservatif, maupun yang bersifat korektif atau kuratif.
  - 1) Bimbingan yang bersifat preventif, yaitu dengan tujuan menjaga agar anak-anak tidak mengalami kesulitan-kesulitan, menghindarkan hal-hal yang tidak diinginkan, yang dapat ditempuh antara lain dengan:
    - a. mengadakan papan bimbingan dan konseling untuk berita-berita atau pedoman-pedoman yang perlu mendapatkan perhatian dari anak-anak;
    - b. mengadakan kotak masalah atau kotak tanya untuk menampung segala persoalan atau pertanyaan yang diajukan secara tertulis, sehingga bila ada masalah dapat dengan segera diatasi;
    - c. menyelenggarakan kartu pribadi sehingga konselor atau staf pengajar yang lain dapat mengetahui data dari anak bila diperlukan;
    - d. memberikan penjelasan-penjelasan atau ceramah-ceramah yang dianggap penting, diantaranya cara belajar yang efisien;
    - e. mengadakan kelompok belajar, bagaimana cara atau teknik belajar yang cukup baik bila dilaksanakan dengan sebaik-baiknya;
    - f. mengadakan diskusi dengan anak-anak secara kelompok atau perseorangan mengenai cita-cita ataupun kelanjutan studi serta pemilihan jabatan kelak;
    - g. mengadakan hubungan yang harmonis dengan orang tua atau wali murid, agar ada kerja sama yang baik antara sekolah dengan rumah;
    - h. masih banyak lagi langkah-langkah yang dapat diambil dalam rangka preventif ini.
  - 2) Bimbingan yang bersifat preservatif ialah suatu usaha untuk menjaga keadaan yang telah baik agar tetap baik, jangan sampai keadaan yang telah baik menjadi tidak baik.

- 3) bimbingan yang bersifat korektif ialah mengadakan konseling kepada anak-anak yang mengalami kesulitan-kesulitan yang tidak dapat dipecahkan sendiri, yang membutuhkan pertolongan dari pihak lain (Salahuddin, 2010:67).

Selain hal tersebut di atas, konselor dapat mengambil langkah-langkah lain yang dipandang perlu untuk kesejahteraan sekolah atas persetujuan kepala sekolah. Berdasarkan uraian diatas, jelaslah bahwa betapa beratnya tanggung jawab konselor dalam suatu sekolah. Sering dibayangkan bahwa konselor di sekolah, tidak banyak menghadapi masalah siswa. Namun dalam praktik di lapangan, banyak siswa yang membutuhkan bimbingannya. Ditangan para konselor letak nasib dan keberhasilan pendidikan mereka.

Pada prinsipnya bimbingan dan konseling adalah suatu profesi, karena bimbingan dan konseling adalah suatu pekerjaan yang menuntut keahlian dari para petugasnya dan tidak bisa dilakukan oleh sembarang orang yang tidak terlatih dan tidak disiapkan secara khusus terlebih dahulu untuk melakukan pekerjaan itu. Seorang konselor sekolah didalam menjalankan tugasnya harus mampu melakukan peranan yang berbeda-beda dari situasi kesituasi lainnya. pada situasi tertentu kadang-kadang harus berperan sebagai seorang teman dan pada situasi berikutnya berperan sebagai pendengar yang baik atau sebagai pengobat/pembangkit semangat, atau peranan-peranan lain yang dituntut oleh klien dalam proses konseling. Sebagaimana hal ini terdapat dalam sabda Rasulullah saw:

*Artinya: Muhammad bin Sinan menceritakan kepadaku, beliau berkata, Falih menceritakan kepadaku dan Ibrahim bin Mundzir menceritakan kepadaku, beliau berkata, Muhammad bin Falih menceritakan kepadaku, beliau berkata, Bapakku menceritakan kepadaku, beliau berkata, Hilal bin Ali menceritakan kepadaku dari atho' bin Yasar dari Abi Hurairah beliau berkata, "pada suatu hari Nabi SAW dalam suatu majlis sedang berbicara dengan sebuah kaum, datanglah kepada beliau orang badui dan bertanya, " kapan kiamat datang?" maka Rasulullah meneruskan pembicaraannya. Maka sebagian kaum berkata, " beliau dengar apa yang diucapkan dan beliau tidak suka apa yang dikatakannya." Sebagian lagi berkata, " beliau tidak mendengarnya." Setelah beliau selesai dari pembicaraannya beliau berkata, " dimana orang yang bertanya tentang kiamat?." Saya ya Rasulullah." Beliau bersabda, "Ketika amanat disia-siakan maka tunggu saja kedatangan kiamat." Orang itu bertanya lagi, " Bagaimana menyia-nyiakan amanat?." Beliau bersabda: Ketika sesuatu perkara diserahkan kepada selain ahlinya maka tunggulah datangnya kiamat ( kehancurannya )." ( HR. Bukhori bab Barangsiapa ditanyai suatu ilmu sementara dia sedang sibuk berbicara maka selesaikan pembicaraannya lalu jawab pertanyaannya.*

Hadis di atas memberikan pelajaran pada kita dua hal, yang pertama kita hendaknya jangan memotong pembicaraan orang lain ketika hendak bertanya tentang

suatu ilmu, karena memotong pembicaraan orang lain untuk tujuan apapun tidak dibenarkan sama sekali. Termasuk di dalamnya adalah menginterupsi guru atau dosen yang sedang mengajar dengan sebuah pertanyaan sebelum sang guru/dosen tersebut memberikan waktu khusus untuk bertanya kepadanya. Memotong pembicaraan guru atau dosen termasuk su'ul adab kepada sang guru, dan itu bias mengurangi keberkahan ilmu yang ia dapatkan, yang kedua apabila si penanya telah menyampaikan pertanyaannya sementara kita masih serius dalam pembicaraan maka kita lanjutkan pembicaraan sampai selesai, baru kemudian menjawab pertanyaan yang disampaikan, hal itu dimaksudkan agar tujuan dari pembicaraan tidak terputus.

Disamping itu hadis di atas juga memberikan informasi pada kita tentang profesionalisme kerja, segala sesuatu harus diserahkan kepada yang membidangnya atau orang yang berkompeten terhadapnya. Sebab menyerahkan sesuatu kepada selain ahlinya hanya akan menyebabkan kehancuran semata. Begitu juga dalam pendidikan, kompetensi konselor mutlak diperlukan dalam rangka menunjang mutu pendidikan, sebab tanpa ditangani konselor yang kompeten maka tujuan pendidikan tidak akan pernah dapat dicapai.

Tugas konselor sebagai suatu profesi menuntut kepada konselor untuk mengembangkan profesionalitas diri sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. PP. No 29/90 tentang pendidikan menengah pasal 27 ayat 2, bahwa bimbingan diberikan oleh konselor yaitu guru yang bertugas untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling terhadap pribadi peserta didik. Tujuannya adalah: "Agar dapat membantu mengembangkan potensinya secara optimal untuk kepentingan dirinya sendiri maupun kaitannya dengan berinteraksi secara sosial dengan lingkungan (Luddin, 2009:49).

Kemudian tugas konselor (teacher counselor) adalah sebagai berikut: mengidentifikasi berbagai kebutuhan dan masalah yang dihadapi murid di dsilalam kelas, melaksanakan bimbingan kelompok sehubungan dengan tujuan intruksional yang harus dicapai, mengadakan penilaian mengenai hasil belajar dan sikap peserta didik di sekolah, mengumpulkan berbagai data, fakta atau informasi tentang peserta didik, melaksanakan konseling terbatas, karena hubungan yang baik dengan mudah dapat terjalin antara guru dan peserta didik, terutama terhadap masalah-masalah yang ringan.

### **Internalisasi Nilai Tauhid pada Proses Konseling**

Pelaksanaan konseling sebagai upaya untuk menginternalisasikan nilai-nilai tauhid tentunya dapat dilakukan dengan memperhatikan tiga hal pokok, yaitu; a) manusia

sebagai makhluk Allah SWT, b) sikap yang mendorong perkembangan perikehidupan manusia berjalan ke arah dan sesuai dengan kaidah-kaidah agama, c) upaya yang memungkinkan perkembangan dan dimanfaatkannya secara optimal potensi yang dimiliki manusia (Sutirna, 2013:48).

Melalui pemenuhan kebutuhan yang spiritual-rohani manusia mengejar kesempurnaan dan mewujudkan kesempurnaan itu dalam seperangkat nilai yang menyangkut diri sendiri, umat manusia, dan pengabdian pada Tuhan (Winkel & Hastuti, 2013:222). Hasrat yang dasar ialah mencari kesempurnaan melalui usaha mengenal, memahami, dan mengatur berbagai aspek kehidupan khas manusiawi (Winkel & Hastuti, 2013:222).

Tujuan dasar kehidupan manusia dapat diwujudkan dengan mempertahankan dan mengembangkan segala potensi yang ada. Tujuan dasar tersebut antara lain menjaga integritas dalam dirinya sendiri dan integritas dalam hubungannya dengan sesama manusia. Integritas tersebut dapat dicapai, dipertahankan dan dikembangkan dengan memenuhi kebutuhan pada taraf kehidupan psikososial yang rendah dan pada taraf kehidupan spiritual-rohani (Winkel & Hastuti, 2013:226). Kebutuhan akan kehidupan manusia:

1. Kebutuhan akan tereraturan hidup
2. Kebutuhan akan keyakinan memiliki kemampuan untuk mengatasi berbagai persoalan kehidupan.
3. Kebutuhan akan memebrikan serta menerima rasa cinta dan kasih sayang.
4. Kebutuhan akan diterima dengan baik oleh orang lain dan diakui sebagai pribadi yang berharga.
5. Kebutuhan akan harga diri.
6. Kebutuhan akan pegangan spiritual yang memebrikan makna kehidupan dan menjadi sumber harapan.
7. Kebutuhan untuk mencapai beraneka prestasi yang mewujudkan segala potensi yang dimiliki
8. Kebutuhan untuk menemukan banyak sumber kepuasan, kegembiraan, dan kebahagiaan hidup yang baru, terutama pada taraf kehidupan spiritual-rohani (Winkel & Hastuti, 2013:228).

Kesehatan mental merupakan hal yang frontal dan menjadi tolak ukur dari kejiwaan seseorang. Apabila mental seseorang dalam kondisi fit, maka jiwanya akan

sehat pula. Tingkat kesehatan mental menentukan seberapa matang mental seseorang. Apabila mental seseorang tidak sehat, secara otomatis akan mempengaruhi tingkah laku dalam kehidupan yang pada akhirnya akan menjadi pribadi yang tidak sehat.

Jika Anda ditimpa berbagai tekanan atau problema hidup, baik materi maupun psikologis. Janganlah panik, tapi, bersabarlah. Kembali kepada diri Anda. Ambillah kertas dan pena. Hitunglah dengan teliti berapa banyak nikmat Allah yang telah Anda terima. Hitunglah pula dengan teliti berapa banyak nilai nikmat tersebut. Bersyukurlah Anda kepada Allah, kemudian berdoa kepada-Nya agar dianugerahkan ketenangan jiwa. Mohonlah agar rasa iman dan ketenangan jiwa selalu dianugerahkan kepada Anda". (Kadir, 1981 : 45)

Seseorang yang mempunyai ketahuhan yang kuat dan benar maka jiwa nya akan senantiasa sehat karena ia dapat menyesuaikan diri, bersifat qona'ah (merasa cukup apa yang diterima), terhindar dari rasa gelisah, dan tanpa ada rasa sikap putus asa.

Dengan uraian di atas menunjukkan bahwa ada relasi yang kuat antara bertauhid dengan kesehatan mental. Karena dengan bertauhid, mental seseorang dapat berkembang sesuai dengan tuntunan Allah SWT yang tidak perlu lagi diragukan akan kebenaran dari semua petunjuknya yang ada dalam al-Qur'an.

## **PENUTUP**

Demikian makalah ini kami susun. Kami menyadari bahwasannya dalam pembuatan makalah ini masih banyak kekurangan. Untuk itu kami mengaharap saran dan kritik dari pembaca mengenai makalah yang kami susun ini agar menjadikan kami lebih baik di masa mendatang. Semoga makalah ini dapat memberikan manfaat bagi kami khususnya dan pembaca padaa umumnya. Kami mohon maaf apabila terdapat salah tulisan atau salah kata dalam makalah ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad, R., & Sunarno, A. 2012. *Ilmu Kesehatan Mental*. Medan: Larispa Indonesia.
- Ahmadi, A, & Rohani, A. 1991. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Agama R, 1985. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Yayasan penyelenggara penerjemah Al-Qur'an.
- Lubis, L, 2016. *Konseling dan Terapi Islami*. Medan: Perdana Publishing.

- Lubis, S.A. 2011. *Konseling Islam dan Kesehatan Mental*. Medan: Citapustaka Media Perintis.
- Luddin, A, B. 2009. *Kinerja Kepala Sekolah dalam Kegiatan Bimbingan dan Konseling*. Bandung : Citapustaka Media Perintis.
- Mappiarare, Andi. 2006. *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006.
- Mulyadi. 2017. *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Mulyasa, E. 2007. *Standar Kompetensi dan Sertifikasi Guru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mulyono & Bashori. 2010. *Studi ilmu Tauhid/Kalam*. Malang: UIN Maliki Press.
- Payitno. 2017. *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Prayitno & Amti, E. 1994. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Ramayulis. 2009. *Psikologi Agama*. Kalam Mulia.
- Salahudin, A. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Pustaka Setia.
- Samad, D. 2017. *Konseling Sufistik: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Sukardi, D, K. 1991.*Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Suprayetno. 2009. *Psikologi Agama*. Medan: Citapustaka Media Perintis.
- Sutirna. 2013. *Bimbingan dan Konseling Pendidikan Formal, Nonformal dan Informal*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Thantawy, R. 1997. *Kamus Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Pamator Presindo.
- Winkel, W.S & Hastuti, S. 2013. *Bimbingan dan Konseling din Institusi Pendidikan*. Edisi Revisi, Cet. IX. Yogyakarta: Media Abadi.
- Winkel, W.S. 1991. *Bimbingan dan konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.