

Dr. Ahmad Muhammad Diponegoro

Psikologi dan Konseling Qur'ani



Psikologi dan Konseling Qur'ani

ISBN: 978-602-1227-07-7

Profile:

Cetakan Pertama, Februari 2014

Diterbitkan oleh:

Multi Presindo

Jl. Wonosari Km. 7 Mantup Baru No. 144

Banguntapan-Bantul Yogyakarta

Email: multiapresindo@gmail.com

All right reserved, semua hak cipta dilindungi undang-undang. Tidak diperkenankan memproduksi ulang, atau mengubah dalam bentuk apapun melalui cara elektronik, mekanis, fotocopy, atau rekaman sebagian atau seluruh buku ini tanpa ijin tertulis dari pemilik hak cipta

DAFTAR ISI

BAB I 1

PENDAHULUAN 1

- A. Permasalahan Manusia Dalam Psikologi 1
- B. Agama Untuk Mengatasi Masalah Psikologi 2
- C. Agama Islam Dalam Psikologi 3
- D. Al- Qur'an Dalam Psikologi 8

BAB II 10

PSIKOLOGI DAN KONSELING QUR'ANI 10

- A. Psikologi 10
- B. Psikologi Positif, Agama, Dan Konseling 10
- C. Konseling 12
- D. Konseling Qur'ani 16
- 1. Pengertian Konseling Qur'ani 16
- 2. Usia Konselor Dalam Konseling Qur'ani 19
- 3. Kelompok Konseli Dalam Konseling Qur'ani 21
- 4. Metode Konseling Dalam Konseling Qur'ani 23
- 5. Iman Dan Doa Dalam Konseling Qur'ani 29

E.	Psikologi Dan Konseling Qur'ani	35
F.	Nasehat Dalam Konseling Qur'ani	38
G.	Tujuan Konseling Qur'ani	41
H.	Proses Konseling Qur'ani	42
I.	Materi Konseling Qur'ani	44

BAB III 53

IMPLEMENTASI KONSELING QUR'ANI DALAM PENELITIAN 53

A.	Pendekatan Dan <i>Strategy of Inquiry</i>	53
B.	Subjek Penelitian	54
C.	Metode Pengumpulan Data	55
D.	Desain Penelitian	56
E.	Analisis Data	57
F.	Keterpercayaan Penelitian	58

BAB IV 60

HASIL DAN PEMBAHASAN RISET KONSELING QUR'ANI 60

A.	Hasil Penelitian	60
B.	Pembahasan	66

BAB V 90

KESIMPULAN	90
DAFTAR PUSTAKA	92
Glosarium	100
Indeks	103

KATA PENGANTAR

Bismillaahirrohmaanirrohiim

Syukur Alhamdulillah, saya panjatkan kepada Allah SWT, buku Psikologi dan Konseling Qur'ani dapat diselesaikan pada waktunya. Pengalaman saya dalam mengajar psikologi di salah satu perguruan tinggi swasta di Yogyakarta dan mengikuti beberapa seminar psikologi di dalam dan luar negeri, serta melakukan beberapa penelitian dalam psikologi konseling Qur'ani memberikan nilai lebih dalam penulisan ini.

Buku Psikologi dan Konseling Qur'ani ini merupakan buku referensi yang memberikan penjelasan tentang psikologi dan konseling Qur'an beserta implementasinya dalam penelitian. Penjabaran di dalam buku ini didukung oleh kajian yang bersumber dari berbagai literature dan hasil penelitian. Oleh karena itu penulis berharap buku ini dapat dijadikan buku referensi bagi konselor, dosen, mahasiswa, dan para psikolog yang ingin mengimplementasikan konseling Qur'ani dalam bidang psikologi dan bimbingan konseling di masyarakat pada umumnya.

Buku ini dibagi menjadi lima bagian besar, yaitu bab pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah dan rumusan masalah, bab kajian pustaka, bab metodologi penelitian, bab hasil dan pembahasan dan bab kesimpulan. Kami menyadari buku ini masih jauh dari kata sempurna, maka saran dan kritik dari pembaca amatlah penulis harapkan demi sempurnanya buku ini. Tak lupa penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak diantaranya Universitas Ahmad Dahlan (UAD) yang telah memfasilitasi penulisan buku dan penelitian yang ada dalam buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi para pembaca umumnya dan khususnya untuk saya pribadi.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Permasalahan Manusia Dalam Psikologi

Manusia selalu memiliki arah dan tujuan dalam kehidupannya (Presseau, Tait, Johnston, Francis, & Sniehotta, 2013). Selama menjalani kehidupan untuk mencapai tujuan tersebut, manusia akan melalui berbagai fase kehidupan, mulai dari anak-anak sampai usia tua, yang dipenuhi berbagai peristiwa atau kejadian yang membahagiakan dan menyedihkan (Silverstein & Trombetti, 2013). Para ahli ilmu psikologi membuktikan bahwa ketidakberhasilan seseorang dalam memenuhi kebutuhan atau tujuan hidupnya dapat mengakibatkan munculnya gangguan jiwa, baik yang bersifat ringan maupun berat, mulai dari munculnya perasaan gelisah atau ketidakstabilan emosi sampai pada kondisi depresi berat (Sideridis, 2005; Stroebe, Van Koningsbruggen, Papias, & Aarts, 2013).

Sebelum melangkah, biasanya individu yang normal melakukan penentuan tujuan (*goal setting*) (Clarke, Crowe, Oades, & Deane, 2009). Akan tetapi dalam melangkah untuk mencapai tujuan, tidak semua usaha manusia selalu berjalan lancar dan berhasil, banyak halangan dan kendala yang membuat manusia mengalami kegagalan dalam memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuannya. Selanjutnya, bagaimana manusia menyikapi kegagalan yang dialaminya, apakah ia akan banyak berkeluh kesah, marah, dan berputus asa atau ia akan bersabar, introspeksi diri, dan berusaha bangkit dari kegagalannya (Urošević, Abramson, Alloy, Nusslock, Harmon-Jones, Bender, Hogan 2010) kecemasan dan kebingungannya (Senko & Hulleman 2013).

B. Agama Untuk Mengatasi Masalah Psikologi

Menghadapi berbagai persoalan yang semakin beragam dan sulit ini, lapangan psikologi menunjukkan peningkatan minat terhadap ajaran agama dan praktek-praktek agama yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis individual, hal ini karena dari hasil penelitian-penelitian psikologi ditemukan bahwa agama dapat berfungsi mengatasi persoalan-persoalan psikologi sebagaimana yang akan dijelaskan dalam paragraph di bawah ini.

Agama dan kepercayaan-kepercayaan adalah prevalen dalam banyak negara di seluruh dunia, dan dari banyak penelitian, agama berhubungan dengan indikator kesehatan dan kesejahteraan. Agama juga menjadi sarana atau alat yang berharga untuk individu dalam mengatasi berbagai stresor kehidupan (Abu Raiya & Pargament, 2010). Para peneliti dan praktisi juga telah memulai mengubah psikoterapi dan konseling yang kosong dari ajaran agama ke dalam psikoterapi yang terintegrasi agama dengan para klien dan hasil yang menjanjikan (Pargament, 2007). Meskipun demikian, kebanyakan penelitian dan aplikasi praktis diambil secara umum dari populasi kristen dan hampir secara menyeluruh mengabaikan orang-orang yang berasal dari agama lain, khususnya muslim (Abu Raiya & Pargament, 2010).

Berbagai peristiwa yang dialami manusia dalam kehidupan juga seringkali menimbulkan masalah. Antara lain adanya ketidak sesuaian antara kenyataan dengan harapan. Berat atau ringan masalah yang dihadapi manusia terkait dengan persepsi dan kepribadian manusia tersebut. Manusia yakin bahwa setiap masalah yang dialami selalu memiliki jalan keluar, terutama setelah agama banyak mewarnai faham psikologi modern (Levin, 2013; Lun & Bond, 2013). Asosiasi psikologi Amerika pun mulai banyak mengembangkan dan mengakui

pentingnya agama dalam psikologi (Vogel, McMinn, Peterson, & Gathercoal, 2013).

Salah satu aspek penting dalam agama adalah do'a. Do'a secara umum dalam berbagai agama bermanfaat bagi pelakunya (Ashby & Lenhart, 1994) dan dapat meningkatkan rasa syukur (Lambert, Fincham, Braithwaite, Graham & Beach, 2009). Secara khusus umat Islam berdo'a terhadap Allah SWT diiringi kepercayaan bahwa jika ia berusaha dan berdo'a maka akan ada pertolongan Allah SWT maka masalah yang dihadapi akan terasa ringan. Tetapi sebaliknya jika manusia merasa terpuruk dengan masalah yang dihadapi dan tidak yakin dengan pertolongan Allah SWT maka masalah akan terasa berat baginya (Ali, Liu, & Humedian, 2004).

Berbagai masalah yang dianggap suatu cobaan berat akan membuat sebagian manusia mengalami gangguan kejiwaan, mulai dari tertekan, frustrasi, sampai dengan depresi dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Gangguan kejiwaan dengan angka prevalensi tertinggi di Indonesia adalah depresi. Gangguan kesehatan jiwa dapat disebabkan oleh berbagai faktor, misalnya faktor biologis, psikologis, dan sosial (Hall & Gjesfjeld, 2013). Pendeta juga kyai atau ulama (Abu Raiya & Pargament, 2010) berperan dalam menyelesaikan masalah-masalah dengan berbagai metode koping yang khas (Abu-Raiya, Pargament, & Mahoney, 2011), yaitu koping religious yang berasal dari kitab suci terhadap berbagai trauma (Abu-Ras, Senzai, & Laird, 2013).

C. Agama Islam Dalam Psikologi

Dalam pandangan Islam masalah-masalah yang berujung pada gangguan kejiwaan, baik ringan maupun berat, adalah karena disebabkan manusia yang tidak yakin dengan ketentuan dan kekuasaan Allah SWT. Kekuatan Allah yang dapat memberikan pertolongan dan jalan keluar. Ketidakyakinan manusia terhadap kekuasaan Allah SWT merupakan dampak dari kurangnya pemahaman

mengenai ayat-ayat Al-Qur'an yang merupakan pedoman hidup selama menjalani kehidupan di dunia. Al Qur'an yang jarang dibaca atau dikaji oleh umat muslim, serta jaranganya mengikuti kajian mengenai Al Qur'an membuat sebagian masyarakat merasa hampa dan selalu dirundung kegelisahan hati yang pada akhirnya berujung pada munculnya gangguan jiwa di kalangan umat Islam (Ali, Liu, & Humedian, 2004).

Al Qur'an menjelaskan bahwa Allah SWT tidak akan memberikan cobaan atau ujian kepada manusia melainkan sesuai dengan kemampuan dan kapasitasnya. Orang yang beriman kepada Allah SWT dan Al Qur'an akan yakin bahwa setiap ujian atau kesulitan yang ia hadapi adalah atas izin Allah dan pasti akan ada jalan keluar untuk menyelesaikannya (Q.S Al-Baqarah 286). Akan tetapi jalan keluar dari permasalahan yang manusia hadapi semata-mata tidak datang jika ia hanya berpangku tangan saja, melainkan dihadapi dengan berusaha dan berdoa untuk menemukan pemecahan masalah yang dihadapi (Ali, Liu, & Humedian, 2004).

Secara khusus, di Indonesia banyak orang memahami bahwa Allah SWT memberikan cobaan kepada manusia dalam bentuk kesulitan dan kesenangan (QS. Al Anbiya: 35), dimana dengan kesulitan manusia diuji kesabarannya dan dengan kesenangan manusia diuji rasa syukurnya. Misalnya, orang yang diberi cobaan kemiskinan harta apakah ia akan tetap yakin dan beriman pada Allah atau menjadi orang yang kufur dengan menggadaikan keimanannya dan orang yang mempunyai banyak harta namun tidak bisa menjaganya dan mensyukurinya, seperti tidak bersedekah dan berfoya-foya (French, Eisenberg, Sallquist, Purwono, Lu, & Christ, 2013).

Al Qur'an menjelaskan berbagai cara yang harus dilakukan dalam menghadapi berbagai ujian dan permasalahan hidup. Ayat-ayat di dalam Al-Qur'an menjelaskan tentang bersyukur saat diberi kenikmatan atau kesenangan dan bagaimana cara berlapang dada dan

bersabar saat diberi ujian kesedihan atau kemalangan. Salah satu cara bersyukur adalah dengan memberikan bantuan atau pertolongan pada orang lain disamping itu bersyukur juga dapat dilakukan dengan menghitung atau mengingat nikmat. Cara ini telah diteliti dalam psikologi (Emmons & McCullough, 2003). Konseling merupakan salah satu bentuk pertolongan. Memberi pertolongan orang lain juga sering disebut perilaku pro-sosial atau altruisme, perilaku pro-sosial atau altruisme didefinisikan sebagai keadaan motivasi yang diarahkan untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain dengan menjadi dermawan, baik kedermawanan waktu, nasehat, harta, pikiran maupun tenaga (Bloom, 2005).

Ada banyak manfaat yang akan diraih seseorang terkait dengan kedermawanannya dalam membantu orang lain, antara lain ia akan merasakan lebih sedikit depresi, jarang merasakan kesusahan, dan jauh dari keputusasaan. Dengan banyak membantu orang lain seseorang akan merasakan kepuasan hubungan yang lebih besar, harga diri yang lebih tinggi, makna dan tujuan hidup yang lebih besar, dan kesehatan yang lebih baik. Manfaat yang dirasakan akibat membantu orang lain juga akan menurunkan depresi dan meningkatkan kesejahteraan. Sedekah adalah amalan multi-manfaat bagi para pelakunya. Selain mendapatkan ganjaran yang berlipat tak terbatas, sedekah bisa juga menyembuhkan penyakit. Maka, jika telah didapatkan obat penyakit niscaya penyakit itu sembuh dengan izin Allah Ta'ala." (Muslim, 1983)

Kedermawanan dalam (bentuk konseling yang berulang) mungkin merupakan salah satu cara penanggulangan yang efektif untuk menangani masalah kesehatan mental dan fisik (Jzerman, Karremans, Thomsen, & Schubert, 2013). Kedermawanan yang dapat dilakukan oleh setiap orang yang sehat adalah memberikan konseling atau nasihat secara berulang. Membantu orang lain juga dapat meningkatkan perasaan kegunaan, keterlibatan, dan kepemilikan, yang membantu menjelaskan manfaat psikologis dan fisik

yang positif dari kesukarelaan (Aknin, Dunn, & Norton, 2012). Mengurangi fokus pada diri sendiri, yang merupakan karakteristik depresi, dengan memperluas kemurahan hati kepada orang lain mungkin merupakan intervensi psikologis yang efektif untuk pengobatan depresi (Aknin, Dunn, Whillans, Grant, & Norton, 2013). Dalam pemahaman agama Islam, Allah akan memberikan kelapangan hati dan jalan keluar bagi manusia saat ditimpa suatu ujian jika manusia tersebut bersabar dan bertawakal dan melapangkan hati orang lain dengan banyak memberi bantuan pada mereka. Konseling yang ikhlas juga merupakan salah satu bentuk kedermawanan seseorang.

Perspektif spiritual Islam memandang masalah hidup (kesulitan hidup) merupakan hukum alam (sunnatullah) yang sudah diatur oleh Allah SWT dan untuk membedakan antara makhluknya yang beriman, kurang beriman, dan tidak beriman. Berdasarkan pendekatan ilmu psikologi, masalah yang dialami oleh manusia sebaiknya dihadapi dan disikapi dengan tepat sehingga manusia dapat menemukan jalan keluar.

Manusia sebagai makhluk yang memiliki akal dan hati nurani harus berusaha, berdoa, bersabar, tidak mudah menyerah, dan bertawakal dalam perkara-perkara yang bermanfaat bagi dirinya. Salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk menemukan alternatif pemecahan masalah adalah dengan konsultasi kepada orang yang dianggap memiliki keilmuan dan kompetensi sesuai dengan permasalahan yang dihadapi atau dalam dunia psikologi lebih dikenal dengan istilah konseling.

Perkembangan konseling yang berawal dengan kemunculan aliran konseling psikodinamika, behaviorisme, humanisme, dan multikultural sudah mulai diwarnai dengan berkembangnya keilmuan konseling yang bersifat keagamaan (religius), khususnya konseling dengan pendekatan Islam dan Al Qur'an.

Berdasarkan sejumlah hasil penelitian beberapa tahun terakhir menunjukkan adanya hubungan positif antara keyakinan spiritual dan praktek keagamaan dengan kesehatan dan kesejahteraan (Paloutzian & Park, 2013), ada pengakuan pentingnya mengintegrasikan keyakinan spiritual dan praktek keagamaan pada klien dengan proses konseling atau terapi psikologi (Saunders, Miller, & Bright, 2010).

Pengetahuan dan pemahaman mengenai agama yang dianut individu dapat menjadi salah satu sarana untuk kegiatan terapi dan menjadi salah satu faktor yang memperbaiki individu atau masyarakat ke arah yang lebih baik. Hal ini juga telah diteliti oleh banyak para ahli psikologi dan merupakan salah satu prasyarat penting dalam praktik psikoterapi dengan pendekatan keagamaan atau spiritualitas (Abu-Raiya & Pargament, 2010; Pargament, 2007).

Salah satu penelitian Dr. Ahmad Al Qadhi menunjukkan bahwa ayat-ayat Al Qur'an yang dibaca dan diperdengarkan membuat aliran darah dalam tubuh menjadi lancar sehingga dapat disimpulkan bahwa Al Qur'an memiliki manfaat positif bagi kesehatan fisik dan mental manusia, walaupun hanya dengan mendengarkannya (Thayyarah, 2013).

Banyak keterbatasan dalam ilmu konseling yang berasal dari teori Barat yang selama ini menjadi rujukan para psikolog untuk membantu menyelesaikan permasalahan kliennya. Diantara keterbatasan tersebut antara lain konsep dasar mengenai manusia yang dikaitkan dengan tujuan konseling, prosedur dan metode konseling, dan beberapa masalah yang terkait dengan prosedur etis dalam konseling. Keterbatasan lainnya adalah bagaimana ilmu psikologi yang ada saat ini, khususnya pendekatan psikologi Barat, dapat menjawab berbagai permasalahan masyarakat yang muncul dalam kehidupan sehari-hari dan memberikan alternatif pemecahan masalah secara komprehensif dan tuntas dengan teori yang atau ilmu ciptaan manusia dan tidak bersifat universal.

D. Al- Qur'an Dalam Psikologi

Berdasarkan beberapa keterbatasan dalam kajian ilmu psikologi, khususnya psikologi konseling, maka perlu dikembangkan sudut pandang psikologi dan konseling berdasarkan pendekatan Islam, khususnya dalam perspektif Al-Qur'an. Penggunaan sudut pandang ini dilakukan dengan pertimbangan bahwa Al-Qur'an merupakan kumpulan ayat-ayat yang merupakan tanda betapa Allah SWT Maha Kuasa dan Maha Tahu terhadap seluruh ciptaanNya, khususnya manusia, sehingga Allah memberikan pedoman, petunjuk, dan kamus lengkap berupa Al Qur'an agar manusia tidak kehilangan arah dan memiliki ilmu pengetahuan yang memadai dalam menjalani kehidupan di dunia dan untuk mencapai tujuan hidup bahagia di akhirat. Secara normatif Al-Qur'an dapat digunakan sebagai dasar pemikiran Islam dalam merumuskan dan mengembangkan kajian ilmu psikologi dan dapat dimanfaatkan sebagai sarana konseling dan psikoterapi yang menggunakan konsep pendekatan Al Qur'an dan dapat dipertanggungjawabkan secara Qur'ani (Abu Raiya & Pargament, 2010).

Sehat secara fisik dan psikis, terbebas dari berbagai penyakit jasmani dan rohani, dan terlepas dari belenggu permasalahan hidup adalah dambaan setiap orang, karena hanya dengan memiliki jiwa yang sehat maka seseorang akan mampu menjalani kehidupan ini dengan baik dan produktif. Proses membimbing manusia agar terhindar dari berbagai masalah atau penyakit jiwa membutuhkan rujukan yang benar dan kokoh, dan tidak ada rujukan yang paling benar dan paling kokoh bagi umat Islam selain yang bersumber dari Allah SWT.

Penelitian Budiharto dan Anggraini (2007) menjelaskan beberapa tahap konseling Qur'ani antara lain adalah membaca istighfar sebanyak tiga kali sambil bertawakal kepada Allah SWT, kemudian membaca Surat Al-Fatihah sambil menghayati setiap ayat

yang dibaca, kemudian mencurahkan isi hati kepada Allah SWT (boleh melalui tulisan ataupun ucapan) dan mengungkapkan semua permasalahan secara perlahan-lahan dan satu persatu dengan tujuan agar mendapatkan jawaban sesuai dengan masalah yang diungkapkannya, kemudian membuka Al-Qur'an dan menunjuk ayat secara random lalu dibacakan perlahan-lahan, dan yang terakhir konselor membantu klien untuk memaknai ayat Al Qur'an yang dibacanya, dalam proses ini seseorang harus benar-benar memiliki keyakinan bahwa Allah akan menjawab pertanyaan atau solusi dari permasalahan yang dihadapinya.

Kajian terhadap Al-Qur'an, khususnya ayat-ayat yang berkaitan erat dengan ilmu psikologi, diharapkan dapat menghadirkan pendekatan baru yang berlandaskan Al Qur'an dan dapat melengkapi berbagai kekurangan dan keterbatasan kajian ilmu psikologi Barat yang selama ini digunakan dengan tujuan untuk kebaikan manusia dan masyarakat. Berdasarkan pemaparan di atas, penulis merasa perlu menjelaskan bagaimana psikologi dan konseling dijelaskan dalam perspektif Qur'ani.

Tujuan yang dapat dikemukakan dalam buku ini adalah bagaimana penjelasan ilmu psikologi dan konseling yang berlandaskan Al Qur'an, dan bagaimana implementasinya konseling yang menggunakan pemaknaan ayat Al-Qur'an dalam suatu penelitian.

BAB II

PSIKOLOGI DAN KONSELING QUR'ANI

A. Psikologi

Psikologi dapat didefinisikan sebagai ilmu atau studi ilmiah yang mempelajari proses mental dan perilaku (Atkinson, Atkinson, & Hilgard, 1999). Proses mental merupakan pikiran, perasaan dan motif yang dialami oleh setiap individu tetapi tidak dapat diamati secara kasat mata. Perilaku adalah semua hal yang kita lakukan dan dapat diamati secara langsung.

B. Psikologi Positif, Agama, dan Konseling.

Psikologi positif yang dimotori oleh presiden *American Psychological Association* ternyata mendapat sambutan yang meriah dari para psikolog di seluruh dunia. Ide utamanya adalah mengubah arah psikologi. Arah yang dimaksud adalah kecenderungan psikologi yang tadinya bertitik berat pada hal negatif dalam diri manusia. Seperti stres, kecemasan, depresi, dan gelisah serta emosi-emosi negatif lainnya termasuk dalam bidang konseling. Sebelumnya konseling dalam psikologi juga ditujukan untuk mengatasi kecemasan, kegelisahan dan stres, tetapi dalam psikologi positif kemudian diarahkan untuk yang lebih positif. Misalnya ke arah hidup yang bahagia, tidak munafik, tidak merusak dan mempunyai perasaan yang baik dan tepat, tidak meremehkan orang lain walaupun miskin, dan mengetahui segala persoalan dengan tepat dan jujur. Tidak mengolok-olok tetapi menghargai orang lain dan selalu mencari petunjuk, tidak menjadi buta, tuli dan bisu terhadap kesejahteraan manusia, tidak

terkungkung terhadap kesalahan, dan tidak tergantung terhadap orang lain. Beribadah kepada Tuhan menjadi penting. Memahami alam semesta, memikirkan alam (tafakur alam), kagum atas ciptaan Allah, bumi dan sekitar, buah-buahan serta bersyukur kepada Tuhan juga manusia. Tidak ragu-ragu berupaya menghilangkan keraguan.

Psikolog telah mempelajari perilaku agama dan daya tarik terbesar dalam studi ini ditemukan dalam salah satu karya bersejarah Freud (1961) memandang iman keagamaan itu berbahaya dan bias ini membentuk teorinya tentang agama. Namun, sejak pengikutnya hingga seterusnya, para psikolog umumnya berusaha lebih objektif dalam pendekatan mereka terhadap agama. Bagian dari objektivitas ini adalah melihat agama dan spiritualitas dalam bahasa penganutnya, atau lingkungan ideologisnya (Watson et al., 2003). Karena agama sering merupakan sistem makna yang melingkupi kehidupan (Park, 2013), maka agama itu melibatkan gagasan dan konsep yang mungkin asing bagi mereka yang tidak memiliki sistem kepercayaan yang sama. Meskipun banyak yang tidak menganggap diri mereka religius, mereka juga memiliki sistem makna yang mencakup kehidupan yang menimbulkan tantangan serupa.

Orang-orang yang percaya bahwa Tuhan telah memberi mereka bantuan dan cenderung berbagi akan memperoleh bagian yang lebih baik daripada apa yang ia berikan. Mengingat potensi rahmat dari Tuhan, perhatian ilmiah yang lebih besar terhadapnya tampaknya dibenarkan dalam kedua dimensinya: rahmat ilahi yang diterima dan rahmat yang diberlakukan dalam kehidupan seseorang, sesuatu yang mungkin belum tentu terjadi (Blackburn et al., 2012).

Di antara bentuk-bentuk rahmat yang diusulkan oleh berbagai penulis adalah anugerah umum atau alami dan khusus. Anugerah umum termasuk sinar matahari dan hujan, makanan dan tempat tinggal, kebaikan manusia, dan sebagainya. Anugerah khusus termasuk anugerah yang menyelamatkan dalam kehidupan dunia dan akhirat. Quran menyebutkan dengan sebutan Rahman, nama Allah

yang merupakan rahmat yang bersifat umum sedang rahim merupakan rahmat yang bersifat khusus yang erat hubungannya dengan kasih sayang yang berlanjut sesudah manusia mati.

C. Konseling

Konseling merupakan kegiatan profesional yang bersifat hubungan membantu individu untuk lebih berkembang dan memecahkan masalahnya secara psikologis yang berlangsung dalam waktu yang relatif singkat, bersifat interpersonal, dan berlandaskan teori atau ilmu pengetahuan.

Feltham (Palmer, 2010) mengemukakan bahwa konseling berbeda dalam formalitas dari interaksi di mana keterampilan konseling digunakan. Konseling biasanya ditandai dengan adanya perjanjian eksplisit antara konselor dan kliennya untuk bertemu di tempat tertentu, pada waktu yang telah disepakati dan dalam kondisi kerahasiaan yang tertib, dengan parameter etis, waktu yang cukup dan memiliki tujuan spesifik. Biasanya (meski tidak selalu) konselor telah memiliki level pelatihan tertentu dan menjadi anggota badan profesional dengan kode etik yang dipublikasikan, dan menerima supervisi rahasia untuk konseling yang diselenggarakannya.

Beberapa pengertian di atas, mengisyaratkan beberapa hal penting diantaranya bahwa konseling menekankan pada hubungan profesional antara konselor dengan orang yang meminta bantuan demi mencapai tujuan *self determination*, juga merupakan hubungan yang membantu (*helping relationship*) yang di dalamnya mengandung sebuah proses yang harus dibangun secara profesional dan melibatkan proses pembelajaran (sehingga meniscayakan adanya perubahan perilaku) demi mencapai tujuan-tujuan konseling.

Terdapat ratusan pendekatan konseling yang dipraktikkan oleh banyak praktisi dan ahli di seluruh dunia, ada yang menyebutkan bahwa jumlahnya mencapai lebih dari 400 pendekatan. Membuat tiga

kategorisasi besar atas berbagai pendekatan ataupun model konseling dan psikoterapi yang ada, yakni yang masuk pada kategori pendekatan psikodinamika dan merupakan terapi psikoanalitik, seperti konseling yang diterapkan oleh Freud, Jung, Adler, Horney, dll; lalu kategori terapi yang berorientasi eksperiensial dan relasional yang berlandaskan psikologi humanistik, seperti konseling yang diterapkan oleh Maslow, May, Frankl, atau terapi *Client-Centered*-nya Rogers, maupun terapi Gestalt; dan ketiga, kategori terapi yang berorientasi pada tingkah laku (behavioristik), seperti terapi Analisis-Transaksional, terapi Tingkah-laku-nya Eysenck, terapi Rasional-Emotif, dan terapi Realitas (Corey, 2003).

Berikut ini adalah beberapa langkah konseling yang umum dilakukan oleh para konselor:

1. Membangun hubungan dan *rapport* (hubungan awal) yaitu usaha konselor membuat hubungan yang positif, berlandaskan kepercayaan, keterbukaan, dan kejujuran dengan klien yang bertujuan agar klien dapat menjelaskan masalahnya, tekanan yang dialaminya, dan alasannya datang konseling. Pada tahap ini diharapkan klien dapat memahami kebutuhannya dan siap berkomitmen dalam proses konseling.
2. Identifikasi dan penilaian masalah (asesmen), yaitu mendiskusikan mengenai masalah yang dialami klien, akar permasalahan, dan harapan yang diinginkan klien dari proses konseling.
3. Memfasilitasi perubahan *teurapetis*, yaitu usaha konselor dalam mendiskusikan strategi dan intervensi yang dapat bermanfaat dan sesuai dengan kondisi klien dan dapat memudahkan terjadinya perubahan. Pada tahap ini konselor mempelajari berbagai pilihan *problem solving* yang tepat dengan keperluan konselii, mengevaluasi, dan memikirkan kemungkinan konsekuensi dari berbagai alternatif yang direncanakan rencana tindakan yang akan dilakukan oleh klien dalam memecahkan masalahnya.

4. Evaluasi dan terminasi, yaitu kegiatan evaluasi terhadap hasil konseling yang telah dilakukan oleh konselor, apakah konseling yang telah dilakukan membantu klien dalam melakukan perubahan. Selanjutnya, konselor dan klien membuat keputusan bersama untuk menghentikan atau melanjutkan konseling (Lesmana, 2013).

Beberapa langkah umum yang dapat diterapkan dalam berbagai pendekatan konseling (Komalasari, Wahyuni, & Karsih, 2011), yaitu:

1. Mendefinisikan masalah melalui aktivitas mendengar aktif. Pada tahap ini konselor berusaha membangun *rapport* (hubungan awal) dengan klien dan mendengarkan dengan aktif semua yang diutarakan oleh klien. Pada tahap ini, konselor sebaiknya menunjukkan posisi postur tubuh yang terbuka dan santai sehingga membuat klien lebih terbuka pada konselor. Pada tahap ini, konselor dan klien juga membuat kesepakatan mengenai waktu dan tempat konseling. Pada saat klien mulai terbuka, konselor perlu memperhatikan tiga hal penting, yaitu (1) masalah klien yang belum terpecahkan atau terselesaikan, (2) perasaan klien terhadap masalah yang dialaminya tersebut, dan (3) harapan-harapan klien terhadap apa yang dilakukan konselor dalam menyelesaikan masalahnya tersebut.
2. Mengklarifikasikan ekspektasi atau harapan klien. Pada tahap ini, konselor dan klien mendiskusikan berbagai kemungkinan pencapaian berbagai ekspektasi klien dalam proses konseling. Ekspektasi-ekspektasi yang diajukan klien harus realistis dan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan diri dan lingkungan klien.
3. Mengeksplorasi berbagai hal yang sudah dilakukan untuk mengatasi masalah klien. Pada tahap ini konselor membantu klien dalam menceritakan dan menjelaskan berbagai upaya yang telah klien lakukan dalam mengatasi masalah yang dialaminya. Pada tahap ini sebaiknya konselor lebih banyak menggunakan kalimat

pernyataan daripada kalimat pertanyaan yang terkesan seperti menginterogasi.

4. Mengeksplorasi berbagai hal baru yang sudah dilakukan konselor untuk mengatasi masalah klien. Tahap ini dapat juga disebut sebagai sesi *brainstorming*, yaitu dimana konselor berusaha mendorong klien untuk mengembangkan berbagai alternatif penyelesaian masalah, lalu meminta klien untuk menilai semua alternatif tersebut dan membuat prioritas berdasarkan besar kecilnya manfaat alternatif penyelesaian yang akan dilakukan.
5. Membuat komitmen untuk mencoba melakukan alternatif penyelesaian masalah yang telah dipilih untuk mengatasi masalah yang dialaminya. Pada tahap ini, klien membuat keputusan untuk memilih alternatif pemecahan masalah yang paling sesuai dengan dirinya dan lingkungan setelah dipertimbangkan, kemudian konselor membantu klien untuk membangun komitmen dalam melaksanakan alternatif yang telah dipilihnya.
6. Menutup sesi konseling. Pada tahap akhir ini, setelah klien menunjukkan komitmennya dalam melaksanakan alternatif penyelesaian masalah yang ia pilih, konselor mengajak klien untuk mendiskusikan dan mengevaluasi pencapaian dari penyelesaian masalah yang telah dilakukan, lalu konselor dan klien membuat kesimpulan dari seluruh proses konseling dan membuat rencana tindak lanjut konseling jika diperlukan.

Konseling saat ini berkembang ke arah yang lebih positif. Artinya dengan munculnya aliran psikologi positif, tumbuh metode dan teknik konseling yang berorientasi pada penumbuhan kekuatan manusia (*building human strength*). Fokus konseling yang tadinya berorientasi pada patologi juga berubah menjadi prevensi. *Building human strength* yang didengung-dengungkan ilmuwan yang tergabung dalam psikologi positif banyak menyinggung teknik dan metode yang sudah ada dalam Islam. Seperti memaafkan, bersyukur, empati dan optimisme atau nilai yang sudah berkembang dalam masyarakat. Terjadi perubahan dalam

menghadapi klien, cara memahami klien dan cara berbicara dengan klien. Misalnya memaafkan yang disarankan pada klien, teknik dan pengembangannya. Dalam Islam, perilaku memaafkan, emosi maaf, dan pemikiran maaf telah diajarkan oleh Nabi Muhammad (Diponegoro, 2009).

D. Konseling Qur'ani

1. Pengertian Konseling Qur'ani

Konseling Qur'ani merupakan metode konseling yang diterapkan dalam menyelesaikan permasalahan dengan menggunakan pendekatan berlandaskan Al Qur'an. Beberapa jenis konseling qur'ani pada umumnya berisi materi sebagai berikut.

- a. Materi Konseling dari Allah SWT kepada para rosul yang berperan sebagai para konselor .

Konseling langsung dari sang Maha Pencipta Allah SWT jelas digambarkan dalam Al-Qur'an surat Maryam ayat 6-9 ketika Nabi Zakaria merasakan kekhawatiran dan kecemasan yang mendalam akibat belum mempunyai anak keturunan sedang tulangnya sudah lemah dan kepalanya sudah dipenuhi uban, istrinya seorang yang mandul, lalu Allah SWT mengirimkan pesan untuk memberikan ketenangan pada sanubari Zakaria, Allah SWT menjawab do'anya, Allah memberikan kabar gembira padanya berupa putra bernama Yahya. Kemudian di ayat yang lain, nyata benar di dalam surat Adh-Dhuha bagaimana Allah SWT memberikan rasa tenang kepada Rasulullah Muhammad SAW yang tengah mengalami kegelisahan yang begitu dalam. Allah SWT berkata bahwa Ia sekalipun takkan pernah meninggalkan Muhammad atau membencinya. Allah SWT menjamin akan memberikan karunia dan kenikmatan atas kesabaran Muhammad SAW dalam mengemban amanah menyebarkan Islam. Saat itu Muhammad SAW dalam keadaan yatim lalu Allah SWT

melindunginya. Dia mendapati Muhammad SAW dalam kebingungan kemudian Allah memberinya petunjuk.

b. Konseling dari Nabi kepada para sahabatnya atau keluarganya.

Dalam Al-Qur'an nabi-nabi dan orang beriman dapat menjadi konselor maupun konseli, misalnya ketika Nabi Muhammad SAW memberikan bimbingan kepada para sahabatnya baik masalah dunia maupun akhirat, sebagai contoh Rasulullah Muhammad SAW pernah bersabda bahwa beliau berwasiat kepada sahabat-sahabatnya untuk bertaqwa kepada Allah untuk melaksanakan perintah-perintah Allah dan meninggalkan larangannya. Rasulullah berpesan kepada sahabatnya agar tetap sabar dalam menghadapi cercaan, penolakan dan hinaan dari kaum kafir Quraisy yang begitu kejam. Contoh lainnya adalah tatkala nabi Muhammad SAW berpesan agar selalu berbuat baik terhadap wanita dan menghargai hak-hak wanita, dimana sebelumnya para wanita dilanda ketakutan, kecemasan, diperlakukan dengan sangat tidak manusiawi, sehingga menimbulkan keputusan pada diri para wanita saat itu. Dakwah Rasulullah Muhammad SAW betul-betul telah memberikan optimisme yang tinggi dan menambah kepercayaan diri kepada para wanita. Firman Allah mengatakan bahwa laki-laki dan wanita berhak mendapatkan derajat tinggi di sisi Allah bagi siapapun diantara mereka yang beriman. Contoh lain konseling di era sebelum nabi Muhammad SAW adalah ketika Nabi Ibrahim as. bermimpi menyembelih Nabi Ismail as. Nabi Ibrahim merasakan kegundahan yang luar biasa dan banyak merasakan keraguan akan kebenaran mimpi ini. Ibrahim as. bahkan sempat ragu dan pesimis apa benar Tuhan memerintahkan demikian, sedangkan ia begitu mencintai dan menyayangi putranya. Beberapa hari lamanya Ibrahim as. merasakan kecemasan, kegundahan dan keraguan itu sehingga akhirnya ia memutuskan bertanya kepada Isma'il as. dan menjelaskan akan mimpinya itu kepada Isma'il as. Setelah mendengar penjelasan dari ayahandanya akan mimpi yang dialaminya, Isma'il as. menjawab jika memang itu benar perintah Allah maka laksanakanlah, tidak perlu

takut dan khawatir selama mereka melaksanakan perintah Allah SWT. Ibrahim as. merasakan kelapangan luar biasa setelah mendengar jawaban putranya, seakan memberikan rasa optimisme yang tinggi untuk melaksanakan perintah itu tanpa sedikitpun keraguan. Dan akhirnya Allah pun menyelamatkan jiwa Isma'il as dan menggantinya dengan seekor domba.

Selanjutnya Al Qur'an juga menjelaskan bagaimana Luqman berpesan kepada anaknya, sebagaimana disebutkan dalam surat Luqman ayat 12-15. Allah SWT memberikan hikmat pada Luqman berupa ilmu pengetahuan dan kebijaksanaan, sebagai bukti rasa syukurnya kepada Allah kemudian Luqman memberikan arahan kepada anaknya dengan sangat bijaksana dengan harapan anaknya itu mendapat keselamatan. Luqman memberikan pengajaran kepada anaknya pada saat-saat yang baik, yaitu ketika ia memberikan pelajaran atau bimbingan lalu ia berpesan kepada anaknya agar jangan pernah menduakan Allah dengan yang lainnya karena menduakan Allah merupakan dosa yang amat besar yang akan mengundang kemurkaanNya. Lalu di ayat berikutnya Luqman berwasiat agar berbuat baiklah pada kedua orang tua, terutama Ibu yang telah mengandungnya, mengandung dalam keadaan lemah dan bahkan sangat lemah lalu kemudian dilanjut dengan menyusuinya sampai dua tahun. Pesan-pesan itu disampaikan dalam rangka memberikan arahan agar anaknya mampu menjadi manusia yang selalu bersyukur dan bertaqwa kepada Allah SWT. karena semua manusia pasti akan kembali kepada Allah mempertanggungjawabkan apa-apa yang diperbuatnya selama hidup di dunia.

Luqman menambahkan bahwa jika suatu ketika keduanya memaksamu untuk mempersekutukan Allah dengan sesuatu yang tidak ada pengetahuan tentang itu, maka kita boleh menolaknya dan tidak menghiraukan pesannya, namun Luqman tetap berpesan agar tetap mempergauli kedua orang tua di dunia dengan baik meski kadang mereka salah jalan. Sederet bukti-bukti di atas merupakan contoh

nyata bentuk-bentuk konseling Qurani atau konseling islami yang telah dilakukan oleh Allah SWT yang Maha Agung kepada hamba-hamba yang dicintainya, dari Nabi dan Rasul kepada para sahabat dan pengikutnya. Demikian pula diharapkan kepada para konselor atau psikolog mampu menerapkan konseling Qurani dalam kegiatannya memberikan bimbingan kepada para klien dengan menerapkan konsep-konsep yang terkandung dalam Al-Qur'an. Konseling qur'ani betul-betul memberikan ketenangan pada jiwa seseorang, memberikan jalan keluar atas semua permasalahan hidupnya, dalam rangka memberikan motivasi untuk bangkit dan tidak lagi bersedih. konsep-konsep dasar psikologi terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an, tinggal bagaimana para konselor memahaminya lalu mentadaburinya dan selanjutnya mengambil ayat-ayat tersebut untuk dijadikan rujukan didalam memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada para klien. Pada kenyataannya masih jarang sekali ditemukan para psikolog yang menerapkan pendekatan qurani ini, kebanyakan mereka masih tetap menggunakan pendekatan-pendekatan atau metode hasil pemikir-pemikir barat. Konseling berdasar nilai-nilai Qurani malah justru lebih banyak dipraktekkan oleh para da'i ketika menyampaikan tausiyahnya.

2. Usia Konselor Dalam Konseling Qur'ani

a. Konselor Anak

Alquran tidak membatasi usia dan kemampuan fisik konselor yang menyampaikan ayat-ayat Allah, sebagaimana dalam surat Maryam Allah mengisyaratkan dua orang konselor qurani yang usianya masih sangat muda, yaitu Nabi Yahya 'alaihissalaam dan Nabi Isa putra Maryam. Keduanya ketika bayi sudah dijadikan Allah sebagai konselor, sebagaimana firman Allah yang menceritakan tentang Isa: "bahwa sesungguhnya saya ini adalah hamba Allah, saya diberi kitab dan Allah menjadikanku sebagai nabi atau pembawa berita. Dan Allah menjadikanku berkah (sedikit atau kecil tetapi manfaatnya besar)

dimana Isa berada, dan Allah mewasiyatkan padaku supaya Isa mengerjakan solat dan memberikan zakat selagi Isa masih hidup. Juga Isa supaya berbakti kepada orangtuanya, dan jangan berlaku sombong serta berbuat celaka. Keselamatan terhadap Isa tatkala ia dilahirkan, dan ketika ia mati dan ketika dibangkitkan dalam keadaan hidup.”

Kisah Nabi Yahya pun tidak jauh berbeda dengan Isa. sebagaimana firman Allah dalam Surat Maryam yang penjelasannya sebagai berikut. “Wahai Yahya ambilah kitab dengan kekuatan dan kami berikan hukum atau pengertian agama ketika bayi. dan beliau sangat sayang kepada manusia atau *Hanaana* dari sisi Allah dan dia adalah anak yang takwa. ia juga disebut sebagai berbuat baik terhadap kedua orang tuanya dan bukan lah ia sebagai yang kejam dan menentang perintah Allah. Keselamatan juga semoga Allah limpahkan kepada Yahya pada hari dilahirkan dan pada hari ketika mati serta dibangkitkan dalam keadaan hidup.”

b. Konselor Remaja: Kisah Ismail dan Ibrahim

Ismail tatkala akan disembelih Allah, beliau masih dalam usia remaja. tatkala Allah memberikan mimpi terhadap bapaknya, Ibrahim, yang memperlihatkan Ibrahim menyembelih Ismail. Ismail yang masih remaja itu menyampaikan nasehat pada bapaknya yang menjadi kekasih Allah: wahai bapakku, kerjakanlah apa yang diperintahkan kepadamu, engkau akan menemui insya allah dalam keadaan sabar. ketika remaja, Isa, Yahya dan Ismail sudah aktif memberikan konseling terhadap orang-orang yang berada di sekitarnya baik remaja, dewasa maupun anak-anak.

c. Konselor Dewasa

Nabi-nabi umumnya menjadi konselor ketika dewasa. Konselor yang mendasarkan konselingnya pada kitab suci mereka atau lembaran-lembaran yang diberikan Allah kepada mereka. Misalnya nabi Muhammad saw diangkat menjadi nabi ketika berumur 40 tahun. Nabi Musa pun dijadikan nabi atau konselor Taurat ketika ia sudah

menikah. Ketika kecil dan remaja nabi Musa tercatat pernah melakukan kesalahan terhadap kelompok Fir'aun.

d. Konselor Lanjut Usia (Lansia)

Nabi Zakariyya di usianya yang sudah cukup tua masih memberikan teladan tatkala beliau menjadi konselor terhadap ummatnya. Teladan itu berupa do'a yang intinya bahwa Zakariyya tidak pernah merasa kecewa tatkala ia beranjak tua dan tetap minta keturunan hingga akhirnya Allah mengaruniai seorang anak laki-laki yang bernama Yahya. Nabi Zakariyya melakukan konsultasi dengan Allah dalam doanya perihal dirinya yang belum dikarunia keturunan yang akan menggantikan dirinya tatkala nanti beliau sudah tidak mampu lagi untuk memberi konseling pada orang-orang yang berada di sekitarnya.

Zakariyya memberikan alasan yang cukup logis dengan mengatakan: "Robbi sungguh aku telah melemah tulangku dan rambutku telah memutih, dan aku tidak pernah merasa kecewa dalam berdoa kepadamu, dan sungguh aku khawatir dengan para penggantikku, sedang isteriku mandul."

Alasan yang sangat mengena ini dapat dijadikan contoh orang lain untuk berdoa dengan cara yang sama, yaitu memberikan alasan yang masuk akal dan tepat. Allah mengabulkan doa Zakariyya dengan mengaruniakan padanya anak yang soleh sejak bayi.

3. Kelompok Konseli Dalam Konseling Qurani

Konseli dalam konseling Qurani dapat dibagi menjadi beberapa kelompok, antara lain:

- a. Kelompok Raja atau Penguasa. Misalnya Fir'aun, Namrud, al-Aziiz dalam kisah nabi Yusuf. Umumnya pembesar atau raja itu non muslim, tetapi ada pula raja yang muslim dalam konseling Qur'ani. Misalnya raja Dawud yang juga nabi. Beliau memperoleh konseling dengan cara permisalan. Datang dua orang yang sedang bertengkar tentang kambing-kambing yang mereka miliki. Ternyata kedua orang ini mengingatkan Dawud tentang dosanya. Salah satu

bentuk konseling yang tepat untuk mengingatkan seorang raja. Nabi Dawud akhirnya tersungkur sujud dan bertobat kepada Allah. Konseling terhadap pembesar atau raja merupakan bentuk konseling yang mendapat penghargaan dalam ibadah. Perjuangan yang paling utama adalah kalimat yang benar disisi penguasa yang menyimpang. Raja atau pembesar merupakan target konselor yang paling utama. Nabi Muhammad saw memberikan konseling kepada raja-raja yang berada di sekitar Arab, seperti Kaisar Heraklius, Raja Najasi raja Etiopia, Kisra, pembesar Iran, dan Muqouqis pembesar Mesir. Semua menolak konseling yang diberikan Nabi Muhammad saw melalui kurirnya. Bahkan surat Nabi Muhammad saw dirobek-robek Kisro. Tapi salah satu di antara mereka ada yang menerima konseling Nabi Muhammad saw. Fir'aun dan pembesar-pembesarnya pun menolak nasihat atau konseling yang diberikan nabi Musa. Mereka bahkan berusaha untuk membunuh Musa dan kawan-kawannya, tapi Allah bertindak lebih cepat dengan menenggelamkan mereka di laut.

- b. Kelompok Wanita. Wanita pun merupakan obyek konseling atau konseli yang diperhatikan. Sehingga dalam al Quran Allah mencantumkan surat AnNisa yang artinya para wanita. Surat tersebut membahas materi konseling yang sangat dibutuhkan oleh pria dan wanita muslim, misalnya tentang harta peninggalan. Hak wanita dan wanita yang yatim, bagaimana seseorang harus berperilaku yang tepat terhadap mereka, tentang mas kawin dan keringanan apa yang didapatkan dengan adanya mas kawin tersebut, baik oleh pihak suami maupun isteri. Surat Al Mujadilah dalam al-Quran menceritakan kasus seorang wanita di zaman Nabi Muhammad saw. Wanita itu menderita gejala psikologis tatkala suaminya menyatakan sesuatu yang tidak pada tempatnya. Nabi Muhammad sebagai konselor memberikan arahan dan putusan yang tepat. Memberi peringatan pada suami sekaligus memberikan jalan keluar. Surat lain yang berbicara tentang wanita adalah surah

At Tahriim. Surat ini ada kesamaan dengan Surat Al-Ahzaab. Keduanya membicarakan perihal isteri-isteri nabi Muhammad saw. yang merupakan isteri konselor yang menjadi panutan. Bagaimana mereka seharusnya berperilaku dengan kedudukan mereka sebagai ibu-ibu orang yang beriman. Dalam sistem konseling Qurani, *reward* dan *punishment* sering ditonjolkan. *Reward* dapat meningkatkan ketaatan konseli terhadap konselor, sedang *punishment* bermanfaat untuk menjauhkan konseli dari larangan atau pencegahan konselor terhadap konseli. Pencegahan dapat berupa larangan untuk berperilaku buruk yang beresiko atau dalam psikologi dikenal sebagai *risk behavior* seperti minum minuman keras, tenung, dan perilaku buruk lainnya yang saat ini banyak dibicarakan dalam psikologi positif. *Reward* dan *punishment* dalam studi psikologi memang perlu dilakukan bersama-sama. *Reward* atau *punishment* saja ternyata kurang efektif untuk intervensi psikologis (Balliet, Mulder, & Van Lange, 2011).

4. Metode Konseling Dalam Konseling Qur'ani
 - a. Menggunakan Kalimat Tanya.

Untuk mengawali konseling banyak menggunakan kalimat berbentuk pertanyaan seperti yang dilakukan oleh nabi Ibrahim as kepada bapaknya, Azar, sebagaimana tertulis dalam kitab suci Al-Qur'an surat Maryam ayat 42 hingga 47, saat bapaknya menyembah berhala. Ibrahim bertanya mengapa bapaknya menyembah berhala yang merupakan sesuatu yang tak dapat mendengar bahkan tak dapat melihat apalagi menolong. Ibrahim mengawali dengan pertanyaan yang amat santun dan tidak serta merta menyalahkan atau menghakimi. Di ayat berikutnya Ibrahim as. mencoba memberikan pengarahan, bimbingan atau pengertian untuk meyakinkan bapaknya dengan penuh kelembutan dan kebijaksanaan untuk mengikuti ajaran yang lurus, ajaran yang diturunkan Allah yang diwahyukan kepadanya,

yang akan memnunjukkan mereka pada jalan yang lurus dan membawa kepada kebahagiaan. Di ayat selanjutnya Ibrahim as. mulai memberikan arahan-arahan atau bimbingan (konseling) kepada bapaknya melalui nasehat-nasehat seperti: “janganlah engkau menyembah syaitan karena sesungguhnya syaitan itu adalah makhluk yang durhaka kepada Allah dan mengarahkan manusia kepada perbuatan durhaka lagi ingkar kepada Allah”. Nabi Ibrahim berpesan kepada bapaknya untuk menjauhi syaitan. kemudian dengan lemah lembut pula Ibrahim menasehati bapaknya dengan menyatakan kekhawatirannya jika pada akhirnya bapaknya menjadi pengikut syaitan dan mendapat azab dari Allah SWT. Ibrahim tetap dalam kesabaran dalam mengingatkan bapaknya. walau pada akhirnya bapaknya menolak dan marah kepadanya. bahkan bapaknya mengancam jika nabi Ibrahim tidak berhenti menasehatinya maka bapaknya akan merajamnya dan mengusirnya. Namun sebagai konselor yang baik Ibrahim as. memberikan keteladanan, ia tetap sabar bahkan mendoakan bapaknya agar tetap dalam keselamatan. Ia pun mendoakan bapaknya agar mendapat pengampunan dari Allah SWT.

Selain itu dalam Surat Al Baqoroh Allah bertanya kepada Bani Israil mengenai perilaku mereka yang tidak tepat, yaitu mereka menyuruh manusia untuk berbuat baik dan kamu sekalian melupakan dirimu, sedang kamu semua membaca kitab. Allah kemudian bertanya kepada mereka apakah kamu semua tidak berpikir.

Al Qur'an Surat Shaff menjelaskan bahwa Allah bertanya kepada orang yang beriman, wahai orang-orang yang beriman, maukah kamu saya tunjukkan terhadap perdagangan yang menyelamatkan kamu dari siksa yang pedih? kemudian Allah memberikan jawaban sebagai berikut: Engkau semua percaya kepada Allah dan kepada hari akhir dan kamu semua berjuang di jalan Allah dengan harta dan diri kamu. Yang sedemikian itu lebih baik bagimu jika kamu semua mengetahui. Akibat dan upah atau buah dari ketaatannya ditunjukkan Allah dengan kalimat maka Allah akan mengampuni dosa-

dosamu dan Allah memasukkan kamu ke surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai.

Ciri khas konseling ilahi yang berupa perintah dan larangan adalah adanya konsekuensi bagi konseli dalam kehidupan di dunia dan di akhirat.

b. Kalimat Perintah dan Larangan

Perintah untuk memaafkan atau mengampuni banyak terdapat di dalam Al Qur'an, sebagaimana salah satu ayat Al Qur'an yang berbunyi "Maafkanlah mereka, dan mintakan ampun untuk mereka, serta bermusyawarahlah dalam suatu perkara. Jika kamu telah mengambil putusan maka bertawakkallah kepada Allah."

Dalam ayat lain disebutkan, "ambillah maaf, dan perintahkanlah orang dengan ma'ruf dan berpalinglah dari orang-orang yang bodoh. Maksud ayat tersebut adalah "maafkan orang yang berbuat dzalim kepada engkau, memberi kepada orang yang tak mau memberi kepada engkau, dan sambung tali silaturahmi kepada orang yang memutuskan silaturahmi kepada engkau". Inilah makna mengambil sifat maaf. Bimbingan atau arahan Allah SWT kepada hamba-hambaNya yang beriman diantaranya berupa perintah seperti yang dapat kita lihat dalam firmanNya yang terdapat di surat Al Hasyr ayat 18 yang terjemahannya adalah: "Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan." Ayat ini berisi perintah Allah kepada orang-orang beriman, yang membenarkan Allah dan RasulNya, serta melaksanakan syariatNya untuk bertakwa kepadaNya yaitu dengan melaksanakan apa yang Allah perintahkan dan meninggalkan apa yang Allah larang. Hendaknya setiap jiwa merenungkan apa yang telah dilakukannya dan memperhatikan bekal berupa amal salih dan catatan amal kebaikan lainnya yang harus dipersiapkan sebelum menghadapi hari kiamat dan

berjumpa dengan Allah SWT yang Maha Agung. Dalam ayat tersebut Allah menjelaskan kepada manusia bahwa Allah benar-benar Maha Teliti terhadap apa-apa yang dikerjakan oleh setiap manusia, tidak ada sedikitpun yang samar bagi Allah. Kelak manusia akan memperoleh balasan sesuai dengan pekerjaan mereka selama di dunia. Dalam ayat lain di surat Al-Baqarah ayat 43, Allah jelas memerintahkan hambaNya untuk melaksanakan shalat, menunaikan zakat dan ruku' beserta orang-orang yang ruku'. Kemudian dalam surat Al-Baqarah ayat 83 Allah SWT memerintahkan manusia untuk tidak menyembah kepada selain Allah, berbuat baik kepada kedua orangtuanya, kaum kerabat, anak yatim, orang-orang miskin serta perintah untuk berkata yang baik terhadap orang lain. Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 110 berisi perintah menunaikan shalat dan membayar zakat dan Allah menjanjikan pahala dari sisiNya untuk setiap kebaikan yang dilakukan oleh manusia karena Allah SWT Maha Melihat apa-apa yang dilakukan hambaNya.

Selain itu terdapat perintah untuk makan makanan yang halal di dalam Al Qur'an. Allah memerintahkan manusia dalam surat al-Baqarah ayat 168. Wahai manusia makanlah yang halal lagi baik. perintah untuk makan ini dilakukan Allah beberapa kali. misalnya dalam kisah Adam, Adam diperintah untuk makan di dalam surga, tetapi beliau dilarang Allah untuk mendekati pohon tertentu dalam surga.

c. Kalimat Permisalan

Firman Allah di surat An-Nuur ayat 35 yang terjemahannya: "Allah (Pemberi) cahaya (kepada) langit dan bumi. Perumpamaan cahaya Allah, adalah seperti sebuah lubang yang tak tembus, yang di dalamnya ada pelita besar. Pelita itu di dalam kaca (dan) kaca itu seakan-akan bintang (yang bercahaya) seperti mutiara, yang dinyalakan dengan minyak dari pohon yang banyak berkahnya, (yaitu) pohon zaitun yang tumbuh tidak di sebelah timur (sesuatu) dan tidak pula di sebelah barat (nya), yang minyaknya (saja) hampir-hampir menerangi, walaupun tidak disentuh api. Cahaya di atas cahaya

(berlapis-lapis), Allah membimbing kepada cahaya-Nya siapa yang Dia kehendaki, dan Allah memperbuat perumpamaan-perumpamaan bagi manusia, dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” Ayat menggambarkan bahwa Allah menjelaskan keindahan sesuatu melalui permisalan-permisalan. Dalam ayat tersebut Allah menjelaskan permisalan cahayaNya maksudnya adalah cahaya orang mukmin atau orang beriman, yang Allah jadikan iman dan Al-Qur’an pada dadanya atau permisalan tersebut dimaksudkan cahaya Allah berupa petunjuk dalam hati orang beriman. Permisalan lainnya disebutkan dalam Al-Qur’an surat Ibrahim ayat 24-25 yang artinya: “Tidakkah kamu perhatikan bagaimana Allah telah membuat perumpamaan kalimat yang baik seperti pohon yang baik, akarnya teguh dan cabangnya (menjulang) ke langit, pohon itu memberikan buahnya pada setiap musim dengan seizin Tuhannya. Allah membuat perumpamaan-perumpamaan itu untuk manusia supaya mereka selalu ingat.” Dalam ayat tersebut Allah SWT mengumpamakan kalimat tauhid seperti pohon yang baik yang senantiasa berbuah setiap waktu begitu pula pohon tauhid yang tertanam dalam hati seseorang, juga akan senantiasa mendatangkan buah atau manfaat. Buah tersebut diantaranya adalah : niat yang baik, akhlak mulia serta amal salih, yang manfaatnya juga dapat dirasakan oleh orang lain.

d. Pernyataan-Pernyataan Allah atau Materi Konseling Dalam al-Quran

Berbagai pernyataan Allah beserta konsekwensinya dapat kita temui dalam al-Quran. Ini sebenarnya merupakan pengarahan atau konseling ke arah kebaikan dan pencegahan dari hal-hal yang munkar. Misalnya firman Allah dalam surat an-Nisa; “...dan barangsiapa yang taat kepada Allah dan utusannya maka Allah akan memasukkannya ke dalam sorga. dan barang siapa yang menentang Allah dan RasulNya dan melanggar batas-batasnya maka Allah akan memasukkannya ke dalam neraka.”

Dalam ayat lain di surat At-Taghabun disebutkan barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan membimbing kalbu orang itu, dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu, serta himbauan untuk taat kepada Allah serta rasulNya. Pernyataan ini sebenarnya merupakan konseling juga dengan kalimat tak langsung.

e. Kalimat Dengan Awalan Hendaknya

Kalimat hendaknya dalam hadis cukup banyak. Misalnya sabda nabi Muhammad saw hendaknya kamu membaca quran; hendaknya kamu berjamaah; dan masih banyak kalimat yang lain yang menggunakan awal kata “hendaknya” merupakan kalimat pengarahan, nasihat atau konseling yang diberikan nabi Muhammad saw terhadap para sahabatnya untuk melakukan kegiatan tertentu. Qur’an tidak banyak atau bahkan tidak menggunakan kata hendaknya kamu sekalian.

f. Kata Dengan Awalan Seandainya.

Kata seandainya juga sering digunakan nabi Muhammad saw dalam konseling. Misalnya kata beliau dalam suatu hadis, seandainya tidak akan menyulitkan ummatku, niscaya akan ku perintah menggunakan siwak pada waktu tiap akan solat (HR. Bukhori).

g. Kalimat Dengan Awalan Sumpah

Untuk menguatkan pernyataan, sumpah sering digunakan dalam konseling islami. Di dalam Al Quran di sebutkan antara lain

- 1) Demi (buah) Tin dan (buah) Zaitun,
- 2) demi gunung Sinai,
- 3) dan demi negeri (Mekah) yang aman ini.
- 4) Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya,

h. Kalimat Dengan Awalan Jauhilah

Sebagai contoh sabda Nabi Muhammad SAW, jauhilah dari berprasangka karena prasangka itu sedusta-dustanya berita (HR. Bukhari dan Muslim). Contoh yang lain, jauhilah dari dusta karena dusta itu mengarahkan ke perilaku durhaka dan kedurhakaan itu di dalam neraka (HR Bukhari-Muslim).

Selain beberapa metode di atas, ada beberapa jenis metode dalam konseling Qur'ani yang sering kita gunakan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu:

- a. Sholat, mewujudkan ketenteraman qolbu dan ketenangan jiwa. Melalui sholat manusia dapat melepaskan segala kesibukan dan problematika duniawi sehingga akan tercipta relaksasi. Kondisi ini akan membantu menghilangkan kegelisahan jiwa.
- b. Berpuasa, menjadi suatu metode detoksifikasi (Pembersihan darah) yang sangat baik. Dengan puasa, baik puasa fisik seperti menahan lapar, minum, dan hubungan seksual, maupun puasa psikis seperti menahan hawa nafsu dari mencuri, marah, dengki, iri hati, angkuh, perilaku agresif dan sebagainya maka akan mengobati rasa sakit seseorang yang bersemayam di hatinya. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan Al Bukhari dan Abu Dawud yang bersumber dari Abu Hurairah mengemukakan bahwa puasa adalah perisai dari segala perbuatan maksiat.
- c. Berdoa, sebagaimana firman Allah dalam surat Yunus, 10 : 12, yang artinya : *“Dan apabila manusia ditimpa bahaya dia berdoa kepada Kami dalam keadaan berbaring, duduk atau berdiri, tetapi setelah Kami hilangkan bahaya itu daripadanya, dia (kembali) melalui (jalannya yang sesat), seolah-olah dia tidak pernah berdoa kepada Kami untuk (menghilangkan) bahaya yang telah menimpanya. Begitulah orang-orang yang melampaui batas itu memandang baik apa yang selalu mereka kerjakan”*.

5. Iman dan Doa Dalam Konseling Qurani

a. Pengertian Iman dan Doa

Pengertian iman sebagaimana disebutkan dalam firman Allah yang artinya:

“Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan

ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal, (yaitu) orang-orang yang mendirikan shalat dan yang menafkahkan sebagian rezeki yang kami berikan kepada mereka. Itulah orang-orang yang beriman dengan sebenar-benarnya. Mereka akan memperoleh beberapa derajat ketinggian di sisi Tuhannya dan ampunan serta rezeki (nikmat) yang mulia.” (QS. Al-Anfaal:2-4).

Sedangkan do'a menurut bahasa berarti “ad-duaa” artinya memanggil, meminta tolong, meminta bantuan. Orang yang beragama memiliki cara untuk mengatasi masalah dalam kehidupannya, yaitu dengan berdoa. Banyak orang menggunakan doa spontan untuk mengatasi masalah mereka.

b. Doa Dalam Psikologi dan Konseling

Intervensi spiritual baru-baru ini diteliti di bidang psikologi konseling, mungkin karena asumsi sebelumnya bahwa spiritualitas tidak dapat dan tidak boleh dipelajari secara ilmiah. Dalam beberapa tahun terakhir, kecenderungan untuk memisahkan psikologi dan spiritualitas telah berbalik, mengakibatkan peningkatan fokus ilmu psikologi pada spiritualitas. Jajak pendapat telah menunjukkan bahwa antara 90 dan 92% orang Amerika percaya pada Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi. Satu jajak pendapat juga menunjukkan bahwa 21% dari mereka yang menggambarkan diri mereka sebagai ateis juga mengungkapkan keyakinan pada Tuhan atau roh universal, dan lebih dari setengah dari mereka yang menyebut diri mereka agnostik mengungkapkan keyakinan yang sama. menyatakan bahwa jumlah orang Amerika yang percaya pada kekuatan yang lebih tinggi tidak pernah turun di bawah 90% selama 50 tahun terakhir. Mungkin karena statistik ini, organisasi profesional seperti American Psychological Association (2002) dan American Counseling Association (2005) semakin fokus pada pentingnya dimensi spiritual dalam konseling.

Meskipun penelitian menunjukkan bahwa klien ingin memasukkan spiritualitas dalam konseling kesehatan mental, preferensi mereka terhadap bagaimana spiritualitas ditangani selama konseling belum diteliti dengan baik. Mencari tahu lebih banyak tentang preferensi klien untuk memasukkan spiritualitas dapat meningkatkan jumlah dan variasi intervensi spiritual yang digunakan dalam konseling. Beberapa penelitian yang dilakukan pada intervensi dengan klien yang sebenarnya (dua telah berada di pusat konseling Mormon) menunjukkan bahwa klien memandang doa "dalam sesi" sebagai intervensi yang paling tidak tepat, sementara doa di luar sesi dipandang lebih tepat. Namun, sebuah studi tahun 2007 pada klien Kristen menunjukkan bahwa 82% klien melaporkan keinginan untuk terapis mereka untuk berdoa bersama mereka dalam sesi. Dengan penelitian yang menunjukkan bahwa 90% orang Amerika mengidentifikasi diri mereka terlibat dalam doa, sungguh mengejutkan bahwa, di antara sedikit penelitian yang dilakukan dengan klien yang sebenarnya, tiga dari empat penelitian menyarankan bahwa doa dalam sesi tidak pantas. Studi ini mencoba untuk menjelaskan perbedaan ini.

c. Penelitian Tentang Intervensi Doa

Penelitian empiris menunjukkan bahwa ada sedikit nilai terapeutik dalam mengarahkan klien untuk lebih banyak berdoa. Doa mungkin terlalu berbeda, terlalu rumit, dan terlalu pribadi untuk arahan seperti itu untuk memiliki banyak efek terapeutik. Namun, klien yang sudah terbuka untuk menggunakan doa selain konseling mungkin mendapatkan beberapa manfaat dari menggunakan beberapa jenis doa. Menurut McCullough dan Larson, klien dapat memperoleh manfaat dari diarahkan pada jenis atau topik doa tertentu, seperti mendorong klien untuk berdoa memohon bimbingan, kebijaksanaan, dan kekuatan, yang mungkin dapat membantu mereka menjadi peserta yang lebih efektif dalam konseling. menemukan bahwa doa klien di luar sesi menjadi tambahan yang berguna untuk terapi. menyatakan bahwa

mendorong klien untuk berdoa di samping terapi mereka dapat membantu meningkatkan moral klien, meningkatkan harapan untuk pemulihan, meningkatkan kenyamanan dengan proses konseling, dan meningkatkan keterbukaan mereka terhadap pekerjaan konseling.

Beberapa penelitian telah mendorong berdoa dengan suara keras dengan klien selama sesi terapi, dan telah mengindikasikan bahwa doa dalam sesi yang rutin dapat menjadi model komitmen terhadap spiritualitas. Berbagai motif untuk memasukkan doa dalam sesi dalam sesi terapi telah diidentifikasi. Mereka termasuk meningkatkan hubungan terapeutik, meningkatkan kehidupan spiritual klien, dan mengklarifikasi perspektif klien. Yang lain melaporkan menggunakan doa karena itu menjadi model komunikasi interpersonal yang sehat. melaporkan kemanjuran dalam menggunakan beberapa bentuk doa dalam sesi yang dirancang untuk mencapai tujuan terapeutik tertentu.

Penelitian telah menunjukkan bahwa banyak klien religius ingin mendiskusikan masalah spiritual dan agama, seperti doa, dalam sesi konseling. Namun, temuan penelitian menunjukkan bahwa ada kesenjangan religiusitas antara klien dan profesional kesehatan mental. Juga, banyak klien Kristen memiliki antisipasi negatif tentang konseling non-Kristen. Tren ini mungkin menjelaskan mengapa orang Kristen yang sangat religius tidak sering menggunakan layanan konseling non-Kristen. Sebaliknya, banyak individu yang sangat religius beralih ke pendeta atau daripada ke pemimpin spiritual. Namun, ketika masalah klien melampaui keahlian seorang pemimpin agama, mungkin perlu bagi individu yang sangat religius untuk mencari layanan konseling yang disediakan oleh konselor sekuler yang kompeten (Saenz & Waldo, 2013).

Demikianlah fungsi doa dalam konteks islami, Doa memiliki pengaruh besar terhadap kondisi batin, mental, dan kejiwaan

seseorang. Hal ini yang melatarbelakangi metode ini digunakan dalam psikoterapi Islam. Doa adalah permohonan kepada Allah yang disertai kerendahan hati untuk mendapatkan suatu kebaikan dan kemaslahatan yang berada di sisi-Nya. Doa merupakan suatu kegiatan permohonan serta bentuk komunikasi dengan Tuhan sebagai bentuk permintaan atau harapan yang dilakukan oleh individu kepada Allah, dalam upaya untuk suatu kebaikan, juga sebagai salah satu upaya untuk membersihkan dan menghilangkan nilai-nilai kemusyrikan dalam diri sehingga dapat memberikan ketenangan pada jiwa.

d. Penerapan Konseling Melalui Iman

Dalam penerapan konseling melalui iman terdapat prosedur dan teknik pelaksanaan sebagai berikut.

- 1) Konseling melalui iman bertujuan untuk mengubah pola pikir individu yang menerapkannya agar memiliki pandangan positif dan realistis terhadap permasalahan kehidupan yang dialami.
- 2) Konseling melalui iman bertujuan agar individu dapat menerima apa yang dialaminya sebagai cobaan dan ujian dari Allah SWT, sebagai pembelajaran dan untuk meningkatkan kadar keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT, serta meyakini bahwa akan ada pertolongan dari Allah SWT atas permasalahan yang dialami.

e. Makna Iman Pada Konseling

Bentuk konseling Islam yang pertama adalah konseling iman. Bentuk konseling melalui iman merupakan suatu keharusan yang harus diterapkan yang pertama kali dalam menerapkan konseling Islam. Dalam menerapkan konseling melalui iman, hal yang paling mendasar adalah rasa percaya dan yakin terhadap kekuasaan dan kehendak Allah SWT. Tidak boleh ada rasa ketidakpercayaan apalagi membandingkan dengan kekuatan lain selain hanya meminta dan memohon kepada Allah SWT. Melalui konseling iman, individu yang

menerapkannya akan mendapatkan manfaat yang begitu baik untuk kesehatan jiwa.

f. Makna Doa Pada Konseling

Doa adalah bentuk ibadah dalam keberagaman berupa permohonan dan permintaan kepada Allah untuk kepentingan diri sendiri ataupun orang lain, dalam upaya mendapatkan apa yang diinginkan, mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi, sehingga mendapatkan sebuah kebahagiaan karena telah terpenuhi.

Sebagai seorang manusia, tentunya memiliki banyak kelemahan seperti rasa cemas, gundah dan lain sebagainya. Untuk mengatasi kelemahan manusia, Allah telah memberikan salah satu solusinya yaitu melalui doa yang merupakan refleksi ibadah kepada Tuhan sebagai bentuk permohonan dan pengharapan.

Doa dalam konseling ditujukan bagi individu yang mengalami permasalahan psikologis. Asumsinya adalah bahwa manusia memang membutuhkan suatu kekuatan yang dalam keadaan dan waktu kapanpun selalu ada. Dalam berbagai penelitian psikologi, doa bermanfaat untuk kesehatan fisik maupun mental (Grossoehme et al., 2010; Nicholson, Rose, & Bobak, 2010; Vasiliauskas & McMinn, 2013). Dalam Islam, berdoa kepada Allah sebagai sebuah permohonan kepada Allah SWT.

Konseling dengan doa telah terbukti ampuh dalam mengatasi permasalahan psikologis yang dialami oleh individu manusia. Sebagaimana penelitian yang dilakukan sejumlah peneliti muslim menemukan bahwa doa memiliki peran penting dalam pemulihan atau mengatasi penyakit dari pasien muslim. Lebih lanjut, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa doa di dalam Islam dapat menyebabkan stres berkurang dan menurunkan tekanan darah, memberikan pasien kenyamanan spiritual dan meningkatkan kemampuan emosional untuk menghadapi penyakit yang dialami. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa dzikir dapat menjadi metode non farmakologi dari sisi spiritual

untuk mengurangi rasa gelisah yang dirasakan saat proses melahirkan akibat dari ketegangan otot yang terjadi selama proses persalinan (Sumaryani & Nurasa, 2010).

Prosedur konseling dengan doa dilakukan sebagai upaya memberikan harapan kepada seseorang untuk apa yang diharapkan. Melalui doa juga dapat meningkatkan optimisme seseorang dalam menghadapi permasalahan sehingga seseorang akan berupaya untuk mendapatkan apa yang diinginkannya. Selain itu, psikoterapi juga dapat dilakukan dengan doa untuk pengobatan atau penyembuhan oleh psikoterapis kepada klien. Psikoterapis membantu klien untuk menumbuhkan harapan terhadap apa yang diharapkan.

Melalui doa juga dapat meningkatkan klien memiliki optimisme dalam menghadapi permasalahan. Doa terdiri berbagai macam jenis. Terdapat beberapa pendapat mengenai jenis bentuk doa. Ada beberapa jenis doa (Daradjat, 1994), diantaranya :

- 1) Doa ketika seseorang sedang mengalami kesusahan, penderitaan, ketakutan, dan sebagainya.
- 2) Doa ketika manusia memperoleh kesenangan, kepuasan, dan kegembiraan.
- 3) Doa untuk memperkuat diri sendiri.
- 4) Doa untuk diri sendiri dan juga doa untuk orang lain .

E. Psikologi dan Konseling Qur'ani

Psikologi yang merupakan disiplin ilmu hasil spekulasi pemikiran manusia memiliki beberapa kelemahan, antara lain adalah keterbatasan dalam menjelaskan gambaran mengenai manusia dan bagaimana cara manusia dalam menjalani kehidupan dan mencapai tujuan hidupnya. Selain itu, psikologi cenderung sering mereduksi fenomena-fenomena perilaku dalam memandang manusia. Misalnya pendekatan behaviorisme yang memandang bahwa perilaku manusia

sangat ditentukan oleh stimulus dan respon atau pendekatan psikoanalisis yang memandang bahwa perilaku manusia hanya didorong oleh kebutuhan libidonya.

Berdasarkan beberapa kelemahan dalam ilmu psikologi yang telah dipaparkan di atas, maka perlu dikembangkan kajian ilmu psikologi yang menggunakan pendekatan perspektif Al-Qur'an. Hal ini dianggap perlu karena berbagai pertimbangan penting, antara lain Al-Qur'an merupakan salah satu bukti bahwa Allah Maha Berkuasa dan Maha Mengetahui mengenai seluruh ciptaanNya, termasuk manusia. Selain itu, Al-Qur'an juga merupakan sumber pokok ajaran Islam dalam merumuskan dan memahami konsep-konsep ilmu psikologi dengan pendekatan ajaran Islam yang terdapat dalam Al Qur'an dan dapat dipertanggungjawabkan secara Qur'ani.

Al-Qur'an diturunkan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW untuk disampaikan kepada seluruh umat Islam sebagai salah satu bukti kasih sayangNya kepada manusia agar mereka tidak mengalami berbagai ketakutan, kesedihan, kesesatan, dan kecelakaan sehingga manusia mampu melakukan yang hal-hal yang baik di dunia dalam rangka mencapai tujuannya bahagia di akhirat. Umat Islam seharusnya mengimani Al Qur'an sebagai kitab Allah yang merupakan petunjuk dan pembeda antara yang haq dan yang bathil bagi makhlukNya, yaitu manusia. Allah SWT menciptakan manusia dengan melengkapi semua kelebihan dan kekurangan, serta memiliki pengetahuan yang lengkap mengenai manusia. Al Qur'an yang berisi firman Allah SWT mengandung seluruh informasi mengenai manusia, mulai dari sifat, sikap, dan perilakunya, mulai dari proses penciptaannya sampai dengan masa depan dan kematiannya.

Para ilmuwan psikologi muslim bertugas membuat rumusan mengenai konsep manusia, sifat dan kepribadian manusia, pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia, hubungan manusia dengan sesama manusia, serta nilai-nilai moral menurut Al-Qur'an. Proses merumuskan konsep manusia yang dilakukan oleh para ahli psikologi

Islam sebaiknya dilakukan dengan hati-hati dan berlandaskan pada pedoman hidup umat Islam, yaitu Al Qur'an. Selanjutnya, proses yang dilakukan oleh para ahli psikologi Islam adalah mengolah dan menganalisa konsep tersebut menjadi lebih ilmiah agar tidak hanya sampai ada tataran ideologis atau keimanan saja.

Al-Qur'an dan keberagamaan harus memberi manfaat bagi keilmuan yaitu sebagai sumber utama yang juga bersifat ilmiah. Berdasarkan pemaparan di atas, psikologi yang menggunakan pendekatan dan perspektif Al Qur'an sebagai landasarn dapat disebut psikologi Qur'ani.

Sebagai komponen utama manusia, otak manusia merupakan organ yang memiliki struktur dan fungsi yang paling rumit. Oleh karena itu, mempelajari manusia adalah proses belajar tanpa akhir karena semakin dipelajari maka akan semakin bertambah ketidaktahuan terhadap manusia.

Manusia melakukan proses interaksi sosial untuk berhubungan dengan manusia yang lain dimana perlu memahami watak dan karakter fisik dan psikis orang lain. Jika seorang individu diberikan amanah sebagai pendakwah atau penyuluh agama, maka individu tersebut sangat perlu memiliki keterampilan yang terkait dengan hubungan interpersonal, salah satunya adalah keterampilan memahami orang lain karena keterampilan tersebut akan membantu dalam proses penyampaian informasi atau pengetahuan atau kebenaran kepada individu atau masyarakat yang memiliki variasi karakter.

Manusia sebagai makhluk yang paling sempurna memiliki banyak kemampuan yang unik, antara lain kemampuan untuk berpikir dan berkehendak (berkemauan), kemampuan untuk mendengarkan kata hati (nurani), dan kemampuan untuk berinteraksi dengan Tuhannya, Allah SWT. Kehidupan manusia yang meliputi pikiran, sikap, dan perilakunya, sangat dipengaruhi oleh keturunan, faktor lingkungan sekitar, norma dan hukum yang berlaku, dan kemampuan yang dimilikinya. Manusia juga merupakan makhluk yang dinamis, yaitu

makhluk yang dapat mengalami perubahan, mulai dari anak-anak menjadi dewasa, lalu menjadi tua, sehingga perilakunya juga akan berubah seiring dengan perubahan manusia itu sendiri. Perubahan yang terjadi dalam kehidupan manusia juga berdampak pada perkembangan dan perubahan manusia secara fisiologis dan psikologis (Walgito, 2010).

Kitab suci Al-Qur'an merupakan kumpulan firman Allah yang diturunkan kepada Rasulullah Muhammad SAW. Kitab ini merupakan bahan terpenting dalam konseling Qurani. Konseling Qurani adalah suatu aktivitas dalam rangka memberikan arahan, pelajaran, dan bimbingan kepada seseorang yang membutuhkannya (klien) sehingga ia dapat mengembangkan potensi akal fikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinannya dengan semestinya serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berpegang kepada Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah Muhammad SAW (Adz-Dzaky, 2002).

Dalam Konseling Qur'ani, nilai-nilai agama yang dianut klien merupakan satu hal yang perlu dipertimbangkan konselor dalam memberikan layanan konseling. Seseorang yang sangat fanatik dengan ajaran agamanya bisa jadi akan sangat yakin terhadap pemecahan masalah pribadinya melalui nilai-nilai ajaran agama yang dianutnya. Sampai saat ini konsep konseling yang bersumber dari nilai-nilai ajaran Islam belum tersaji secara konseptual dan sistematis, sehingga dalam penerapannya harus menggali dan mengambil secara langsung dari sumber asli ajaran Islam itu sendiri, yaitu Al-Qur'an.

F. Nasehat Dalam Konseling Qur'ani

Al Quran merupakan perkataan yang paling baik (nasehat) yang diturunkan Allah, semua ayatnya serupa mutunya dan beberapa ayat disebut secara berulang. Tujuan pengulangan ayat diantaranya agar orang yang membacanya dapat selalu ingat, lebih mengerti dan

memahami maksudnya. Manusia-manusia yang takut kepada Allah akan gemetar kulitnya karena takut kepada Allah. Manusia yang senantiasa mengingat Allah akan menjadi tenang kulit dan hatinya. Allah menegaskan bahwa al Quran adalah petunjuk bagi manusia dalam menjalani kehidupan dunia. Allah akan menunjuki siapa-siapa diantara manusia yang dikehendakiNya dan pasti tidak akan ada seorang pemimpin atau penolongpun yang mampu mengarahkan pada kebenaran dan kebaikan takkala Allah menyesatkannya. (Qur'an Surat Az-Zumar (39) ayat 23). Allah menegaskan bahwa manusia yang mengingkari Al Quran akan menjadi manusia yang celaka dan Allah menegaskan bahwa Al Quran adalah kitab yang mulia yang didatangkan Allah sebagai petunjuk bagi manusia. (Qur'an Surat Fussihilat (41) ayat 41).

Allah menegaskan bahwa kebanyakan manusia adalah melakukan keburukan dan pelanggaran yang melampaui batas, karena itu diturunkannya Al Quran sebagai nasehat peringatan kepada mereka agar tidak melampaui batas. (Qur'an Surat Az-Zukhruf (43) ayat 5). Tuhan Yang Maha Pemurah mengingatkan hambaNya bahwa siapa yang berpaling dari Al Quran maka Allah akan mengadakan syaitan baginya yang akan menyesatkannya. Syaitan akan menjadi teman setia yang akan selalu menyertai manusia-manusia yang berpaling dari ayat-ayat Allah. (Qur'an Surat Az-Zukhruf (43) ayat 36). Allah mengingatkan manusia bahwa Al Quran sungguh merupakan suatu kemuliaan besar bagi nabi Muhammad Saw dan pengikutnya. Allah juga mengingatkan bahwa seluruh manusia akan dimintakan pertanggungjawaban selama hidupnya di dunia. (Qur'an Surat Az-Zukhruf (43) ayat 44).

Allah menegaskan bahwa Dia telah memudahkan Al Quran untuk dipelajari, namun demikian kebanyakan manusia enggan mengambil pelajaran. (Qur'an Surat Al-Qamar (54) ayat 17), Qur'an Surat Al-Qamar (54) ayat 22, Qur'an Surat Al-Qamar (54) ayat 32, Qur'an Surat Al-Qamar (54) ayat 40. Allah menceritakan penolakan suatu kaum

terhadap nabi Saleh as. Bahkan nabi Saleh as. dikatakan sebagai pendusta lagi sombong. (Qur'an Surat Al-Qamar (54) ayat 25). Allah menyindir orang-orang yang beriman yang hatinya belum tunduk mengingat Allah dan belum tunduk kepada ayat-ayat Allah yang telah diturunkan. Allah mengingatkan manusia agar jangan menjadi seperti orang-orang terdahulu yang telah diturunkan alkitab kepada mereka namun setelah beberapa masa berlalu hati mereka menjadi keras dan menjadi fasik. Qur'an Surat Al-Hadid (57) ayat 16.

Allah mengingatkan manusia bahwa syaitan akan senantiasa berusaha menguasai manusia dan menjadikan mereka lupa mengingat Allah sehingga masuklah manusia itu ke dalam golongan syaitan. Allah menegaskan bahwa, manusia yang bergabung dalam golongan syaitan adalah golongan manusia yang merugi. (Qur'an Surat Al-Mujadilah (58) ayat 19). Allah menyeru orang-orang yang beriman untuk menunaikan shalat Jum'at pada hari Jum'at dan menyeru mereka untuk bersegera mengingat Allah dan meninggalkan jual beli atau perniagaan yang sedang mereka kerjakan. Allah menegaskan bahwa mengingat Allah dengan melaksanakan shalat adalah lebih baik akibatnya bagi manusia namun kebanyakan mereka tidak mengetahui. (Qur'an Surat Al-Jumu'ah (62) ayat 9).

Allah memberikan pelajaran kepada orang-orang beriman agar berhati-hati terhadap harta dan anak-anak, jangan sampai harta dan anak-anak mereka melalaikan mereka dari mengingat Allah. Allah menegaskan bahwa orang-orang yang lalai dari mengingatNya termasuk orang-orang yang merugi. (Qur'an Surat Al-Munafiqun (63) ayat 9). Allah menegaskan bahwa orang-orang kafir selalu memandang sinis kepada Rasulullah Muhammad Saw bahkan tatkala dibacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, orang-orang kafir itu mengatakan bahwa sesungguhnya Muhammad benar-benar orang yang gila. (Qur'an Surat Al-Qalam (68) ayat 51). Allah menegaskan bahwa Al Quran adalah benar-benar merupakan peringatan bagi seluruh umat manusia. (Qur'an Surat Al-Qalam (68) ayat 52). Allah

menegaskan barangsiapa diantara manusia berpaling dari peringatanNya, pasti Allah akan memasukannya ke dalam azab yang berat. (Qur'an Surat Al-Jinn (72) ayat 17).

Allah menyampaikan wahyu kepada para nabi dan rasul melalui para malaikatNya. (Qur'an Surat Al-Mursalat (77) ayat 5). Allah menegaskan bahwa Al Quran adalah peringatan bagi seluruh alam. (Qur'an Surat At-Takwir (81) ayat 27), Qur'an Surat Al-An'am (6) ayat 90. Allah mengingatkan kepada hambaNya yang telah menunaikan ibadah haji agar senantiasa berdzikir mengingat Allah dengan banyak menyebut nama Allah. Diantara manusia ada yang berdoa mengharap kebahagiaan dunia semata, maka Allah memberinya kebahagiaan dunia namun tidak untuk di akhirat. (Qur'an Surat Al-Baqarah (2) ayat 200). Allah memerintahkan kepada orang-orang yang beriman untuk meninggalkan manusia-manusia yang suka mengolok-olok ayat-ayat Allah. Dan Allah melarang untuk duduk-duduk bersama dengan orang-orang yang zalim yang suka mengolok-olok ayat-ayatNya. (Qur'an Surat Al-An'am (6) ayat 68). Allah Swt menegaskan kepada Muhammad bahwa Al Quran adalah benar-benar kitab Allah yang telah diturunkan kepadanya. Al Quran melapangkan hati rasulullah Muhammad Saw dan melapangkan hati siapa yang membacanya. Allah memerintahkan kepada rasulnya untuk memberi peringatan kepada orang-orang kafir dan menjadi pelajaran bagi orang-orang beriman. (Qur'an Surat Al-A'raf (7) ayat 2).

G. Tujuan Konseling Qur'ani

Diantara tujuan konseling Qur'ani adalah menyembuhkan penyakit yang berada di dalam dada manusia. Proses bimbingan konseling antara lain dapat didasarkan pada firman Allah Al-Qur'an surat Yunus [10]: 57 yang artinya adalah:

"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.” (QS. Yunus [10]: 57).

H. Proses Konseling Qur’ani

Sebagaimana yang dijelaskan dalam teori konseling secara umum, ada delapan keterampilan dasar yang dibutuhkan dalam konseling, yaitu tuning in, mendengar aktif, empati, memahami, menggali, menyimpulkan, memberi tantangan, dan negosiasi (Egan, 2010). Konseling Qur’ani juga menerapkan beberapa keterampilan konseling yang hampir sama dengan konseling secara umum tapi menggunakan ayat-ayat Al-Qur’an sebagai rujukan, antara lain:

1. Empati, yang dijelaskan dalam Al-Qur’an Surat Al Baqoroh:155-156 yang artinya: *“Dan Kami pasti mengujimu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata ”Innalillahi wainna ilaihi rooji’uun (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali)”*. Ayat tersebut menjelaskan bahwa setiap manusia akan diberi ujian oleh Allah SWT baik materi maupun non materi yang berdampak pada kondisi psikisnya sehingga konselor harus dapat mengajak klien untuk lebih bersabar melalui ujian.
2. Klarifikasi, dijelaskan dalam Al-Qur’an Surat Ali Imran ayat 66 yang artinya: *”Begitulah kamu! Kamu berbantah-bantahan tentang apa yang kamu ketahui, tetapi mengapa kamu berbantah-bantahan juga tentang apa yang tidak kamu ketahui? Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui”*. Ayat tersebut menjelaskan bahwa klarifikasi merupakan cara yang perlu dilakukan oleh konselor untuk mendapat kejelasan mengenai apa yang disampaikan klien saat proses konseling.

3. Fasilitasi, dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al Furqon ayat 57 yang artinya: *"Katakanlah, "Aku tidak meminta imbalan apapun dari kamu dalam menyampaikan risalah itu, melainkan mengharapkan agar orang-orang mau mengambil jalan pada Tuhannya."* Ayat tersebut menjelaskan bahwa seorang konselor sebaiknya mengkonfirmasi dari sudut pandang klien dan memfasilitasi penyelesaian masalah yang bermanfaat untuk klien.
4. Menyimpulkan, dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al Israa ayat 28 yang artinya *"...maka katakanlah kepada mereka ucapan yang lemah lembut."* Ayat tersebut menjelaskan bagaimana seorang konselor harus dapat memberikan kesimpulan mengenai apa yang klien harapkan dan mengecek kembali bagaimana kemajuan proses konseling yang sedang berjalan.
5. Negosiasi, dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat AnNisa ayat 114 yang artinya: *"tidak ada kebaikan dari banyak pembicaraan rahasia mereka, kecuali pembicaraan rahasia dari orang yang menyuruh orang bersedekah, atau berbuat kebaikan, atau mengadakan perdamaian diantara manusia. Barangsiapa yang berbuat demikian akrena mencari keridhaan Allah, maka kelak Kami akan memberinya pahala yang besar."* Ayat tersebut menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh konselor kepada klien saat klien berusaha memperbaiki diri untuk menyelesaikan masalahnya merupakan bagian penting dalam konseling yang dapat membantu klien berhasil menjalani proses konseling.

Dalam mengaplikasikan pendekatan psikologi dan konseling qur'ani, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh konselor, yaitu:

1. Konselor harus muslim. Konselor harus beragama Islam yang berpedoman pada Al-Qur'an dan hadits.
2. Konselor bukan hanya sekadar benar dan jujur dalam apa-apa yang diucapkan tetapi lebih dari itu adalah apa yang ditampilkan oleh dirinya dalam kehidupan sehari-hari harus menunjukkan

tauladan yang baik. Oleh karena itu, dalam melaksanakan bimbingan dan konseling qur'ani yakni bimbingan yang berdasarkan pada ajaran agama Islam yang bersumber dari firman-firman Allah SWT dalam kitab suci Al-Qur'an dan hadits-hadits Rasulullah Muhammad SAW, seorang konselor harus memperhatikan beberapa hal berikut.

- a. Sudah sewajarnya dan bahkan seharusnya seorang psikolog atau konselor menjadikan Al-Qur'an sebagai referensi utama dalam kehidupannya baik bagi dirinya sendiri, anggota keluarga, dan klien yang dibimbingnya. Selain itu ia harus menjadikan hadits-hadits Rasulullah Muhammad SAW sebagai pedoman kedua dalam kehidupannya dan menerapkan sunah-sunah Rasulullah Muhammad SAW dalam setiap aktifitas hidupnya.
- b. Kewajiban seorang muslim adalah senantiasa membaca Al Qur'an, mentadaburinya, mendalami nilai-nilainya sehingga dapat diamalkan dalam kehidupan nyata.
- c. Dengan rajin membaca, memahami dan mempelajari serta mematuhi tuntutan ajaran Al Qur'an, kehidupan diri dan keluarga akan tenteram dan menjadi tenang. Klien dapat meniru dan melihat bagaimana sikap konselornya dan sejauh mana ia mampu memberikan contoh teladan terbaik kepada orang yang dibimbingnya.

I. Materi Konseling Qur'ani

1. Basyir (Berita Gembira)

Seorang konselor harus mampu berperan sebagai seorang pemberi kabar gembira yang memberikan kabar atau berita gembira kepada para kliennya melalui materi-materi konseling yang memang pada dasarnya sudah banyak disebutkan dalam kitab suci Al Qur'an. Berita gembira itu diharapkan mampu menghilangkan kegalauan dan

kesedihan yang dialami, dan memunculkan semangat baru serta optimisme yang kuat untuk mampu keluar dari masalah yang dihadapinya. Bukan sebaliknya, konselor justru menambah kecemasan dan rasa takut pada diri konseli (klien). Ajaran Islam yang mulia mengajarkan agar manusia satu sama lainnya saling menggembirakan dan membantu saudaranya yang sedang dilanda kesedihan atau musibah. Seorang konselor diharapkan mampu memberikan solusi dan motivasi sebagai upaya membantu menemukan jalan keluar dari setiap permasalahan yang dihadapi oleh para kliennya. Sebagaimana Allah telah memilih Rasulullah Muhammad SAW untuk memberikan kabar atau berita gembira kepada seluruh umat manusia sebagaimana yang terdapat dalam firmanNya: Allah Swt mengutus rasulullah Muhammad Saw untuk menyampaikan berita gembira kepada umat manusia seluruhnya sekaligus sebagai pemberi peringatan, akan tetapi kebanyakan manusia tidak menyadarinya. Berita gembira itu dapat berupa kebahagiaan yang dirasakan oleh orang-orang beriman selama hidupnya di dunia dan kegembiraan yang akan didapat di alam akhirat kelak. Hal ini dijelaskan di dalam Al Quran Surat Saba (34) ayat 28.

Untuk manusia-manusia yang selama di dunia senantiasa menghiiasi kehidupannya dengan kebaikan dan menjaga dirinya tetap dalam keadaan beriman kepada Allah, maka mereka memperoleh berita gembira yaitu berupa disediakannya surga-surga untuk mereka, yang mengalir sungai-sungai di dalamnya. Setiap mereka diberi rezeki buah-buahan dalam surga-surga itu, mereka dapat memetikinya dengan sangat mudah dari jarak yang sangat dekat. Orang –orang beriman itu akan memperoleh istri-istri yang suci dan mereka akan tinggal di dalam surga selamanya. Berita gembira ini Allah sampaikan di dalam Al Quran Surat Al-Baqarah (2) ayat 25.

Allah berfirman dalam Al Quran tentang kabar gembira bagi orang-orang yang selalu sabar dalam menghadapi cobaan. Musibah atau cobaan itu dapat berupa rasa takut, kelaparan, miskin harta, kekurangan buah-buahan bahkan cobaan berupa kehilangan nyawa.

Berbagai cobaan berat dapat dilaluinya dengan sabar. Berita gembira dari Allah bagi orang-orang yang kokoh kesabarannya terdapat dalam Al Quran Surat Al-Baqarah (2) ayat 155. Sedangkan bagi orang-orang munafik, Allah menjanjikan bagi mereka kabar atau berita gembira berupa siksaan yang pedih. Sebagaimana tertulis dalam Al Quran Surat An-Nisa (4) ayat 138.

Rasulullah Muhammad Saw tidak berkuasa menarik kemanfaatan bagi dirinya dan tidak (pula) menolak kemudharatan kecuali yang dikehendaki Allah. Dan sekiranya Muhammad SAW mengetahui yang ghaib, tentulah beliau akan membuat kebajikan sebanyak-banyaknya dan beliau tidak akan ditimpa kemudharatan. Muhammad SAW. tidak lain hanyalah pemberi peringatan, dan pembawa berita gembira bagi orang-orang yang beriman. (Surat Al-A'raf (7) ayat 188).

2. Nadzir (Pemberi Peringatan)

Sebagaimana tugas Rasulullah Muhammad saw maka seorang konselor pun idealnya mampu memberi peringatan dan penjelasan kepada orang-orang yang memiliki masalah dalam hidupnya. Harapannya adalah konselor mampu membawa mereka keluar dari kegelapan dan mendapatkan jalan yang lebih terang, membangun keoptimisan mereka menuju hidup yang lebih baik. Prinsip ini sebagaimana termaktub dalam Al Quran surat Surat Al-A'raf (7) ayat 184, Surat Al-Hijr (15) ayat 89 dan Surat Al-Hajj (22) ayat 49.

Allah Swt menurunkan Al Quran sebagai pembeda antara yang haq (benar) dengan yang bathil (buruk) sehingga manusia mampu membedakan mana yang baik dan mana yang buruk. Syaitan akan senantiasa menyamarkan antara kebaikan dan keburukan. Seorang konselor muslim dalam memberikan bimbingannya senantiasa mengacu kepada ayat-ayat Quran, termasuk ketika memberikan penjelasan-penjelasan dan motivasi kepada konseli. Allah Swt memberikan bimbingan yang amat jelas kepada manusia agar tidak tersesat dalam kehidupannya, dan Allah telah memberikan jalan yang

terang kepada manusia untuk bagaimana caranya bisa merasakan kebahagiaan dalam hidupnya. Namun hanya sedikit manusia yang bisa mengambil pelajaran. Tugas konselor amat mulia yaitu bagaimana mereka mampu mengarahkan manusia-manusia untuk kembali ke jalan Allah. (Surat Al-Furqan (25) ayat 1).

3. Shobru (Sabar)

Allah Swt mengutus nabi Musa as. dengan membawa ayat-ayatNya, untuk mengeluarkan umat manusia dari keadaan gelap gulita dalam kesesatan menuju cahaya ketaatan kepada Allah. Nabi Musa mengingatkan kaumnya akan hari pembalasan ketika manusia mempertanggungjawabkan perbuatannya selama di dunia. Hanya orang-orang yang selalu bersabar dan bersyukur yang mampu keluar dari kegelapan itu. Orang-orang yang sabar dan bersyukur mampu mendapatkan cahaya petunjuk kebenaran dari Allah Swt menuju jalan kebahagiaan. Demikian pula halnya para konselor diharapkan mampu membawa konseli, yang menghadapi problematika kehidupan, mampu keluar dari masalah melalui jalan sabar dan bersyukur kepada Allah Swt. Lewat sabar dan syukur seseorang mampu menghadapi kehidupannya dengan ketenangan dan kepercayaan diri yang tinggi. Sebaliknya jika manusia tak mampu bersabar dan selalu mengkhufuri atau mengingkari nikmat Allah, maka ia akan memperoleh kegelapan dalam kehidupannya. Keggelapan berupa masalah-masalah yang seakan tiada henti menyimpannya. Hal ini dijelaskan Allah dalam Al Quran Surat Ibrahim (14) ayat 5.

Allah swt menegaskan bahwa manusia-manusia yang bersabar dalam menghadapi masalah hidupnya dan senantiasa memaafkan kesalahan orang lain, maka sesungguhnya (perbuatan) yang demikian itu termasuk hal-hal yang diutamakan. Konselor mengarahkan konseli untuk berusaha sabar dan memaafkan kesalahan orang lain (Surat Asy-Syura (42) ayat 43).

Konselor menjelaskan manfaat kesabaran pada diri seseorang. Konselor mampu menguatkan kesabaran konseli sehingga ia tetap tegar dalam menghadapi masalahnya. Penjelasan Allah swt dalam Al Quran merupakan rujukan terbaik, bagaimana menjelaskan apa yang akan didapat oleh orang yang sabar. Manusia – manusia yang sabar (terhadap bencana), dan mengerjakan amal-amal saleh; mereka itu akan banyak beroleh kebaikan dari Allah Swt diantaranya dijanjikan ampunan dan pahala yang besar oleh Allah Swt. (Surat Hud (11) ayat 11).

Manusia-manusia yang sabar karena mencari keridhaan Tuhannya, senantiasa mendirikan shalat, dan menafkahkan sebagian rezeki yang diberikan Allah kepadanya, baik secara sembunyi-sembunyi atau terang-terangan serta berupaya menolak kejahatan dengan kebaikan, maka manusia-manusia seperti itulah yang mendapat tempat kesudahan (yang baik) yaitu surga (Surat Ar-Ra'd (13) ayat 22).

Allah swt menegaskan bahwa apa-apa yang ada di sisi manusia, seperti kekayaan dan kecantikan, pasti semua itu akan lenyap, dan apa yang ada di sisi Allah adalah kekal. Allah menegaskan akan memberi balasan kepada orang-orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan selama hidupnya (Surat An-Nahl (16) ayat 96).

Allah menyatakan akan memberi balasan kepada manusia-manusia di hari kiamat kelak, karena kesabaran mereka. Allah memberikan hadiah berupa kemenangan kepada orang-orang yang sabar (Surat Al-Mu'minun (23) ayat 111).

4. Tawakal

Seorang konselor dalam memberikan bimbingan kepada konseli harus dengan berlaku lemah lembut dan kasih sayang. Konselor yang

baik tidak bersikap keras lagi berhati kasar. Jika konselor memberikan bimbingan dengan kasar dan memaksa maka konseli akan menjauhkan diri dan tujuan tidak akan tercapai. Karena itu konselor harus mampu mengarahkan konseli untuk memaafkan, mampu melepaskan atau melupakan masa lalunya dan mengajak konseli untuk berdiskusi, berdialog dari hati ke hati. Konselor mengarahkan konseli untuk membulatkan tekad keluar dari masalah, memotivasi untuk bertawakkallah kepada Allah dalam menghadapi problematika kehidupan. Yakinkanlah bahwa Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya. Surat Ali-Imran (3) ayat 159.

Konselor harus dapat meyakinkan konseli bahwa Allah pasti akan menolong kamu, maka tidak ada orang yang dapat mengalahkan kamu. Konselor menjelaskan kepada konseli untuk senantiasa mendekatkan diri kepada Allah. Konselor berusaha meyakinkan konseli bahwa ketika Allah membiarkan kamu (tidak memberi pertolongan), maka tidak ada sesuatupun yang dapat menolong kamu (selain) dari Allah. Karena itu hendaklah konselor mampu meyakinkan konseli agar tetap dalam iman kepada Allah dan bertawakkal kepadaNya. Surat Ali-Imran (3) ayat 160.

Konselor sebaiknya mampu meyakinkan konseli bahwa apa-apa yang ghaib di langit dan di bumi adalah milik Allah, dan kepada-Nyalah dikembalikan urusan-urusan semuanya. Konselor senantiasa mengingatkan konseli untuk menyembah Allah, dan bertawakkal kepada-Nya. Konselor menjelaskan bahwa Allah tidak lalai sedikitpun dari apa-apa yang manusia kerjakan. Setiap manusia akan mendapati catatan amalnya selama di dunia dan harus mempertanggungjawabkannya dihadapan Allah, Tuhan Yang Maha Agung. Surat Hud (11) ayat 123.

Konselor perlu untuk terus menekankan konseli pentingnya sikap tawakal kepada Allah. Konselor meyakinkan konseli untuk bertawakkal kepada Allah, Tuhan yang hidup (kekal) Yang tidak mati,

dan senantiasa bertasbih dengan memuji-Nya. Allah swt mengetahui dosa-dosa hamba-hamba-Nya. Surat Al-Furqan (25) ayat 58.

Tanamkan keyakinan bahwa Allah swt adalah Tuhan Yang Maha Perkasa lagi Maha Penyayang, sebagaimana dijelaskan dalam Al Qur'an Surat Asy-Syu'ara (26) ayat 217.

Dalam Surat An-Naml (27) ayat 79, Allah berpesan kepada manusia agar bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya kamu berada di atas kebenaran yang nyata. Bertawakkallah kepada Allah. Dan cukuplah Allah sebagai Pemelihara. Surat Al-Ahzab (33) ayat 3.

Dalam ayat lainnya disebutkan 'Dan janganlah kamu menurut orang-orang yang kafir dan orang-orang munafik itu, janganlah kamu hiraukan gangguan mereka dan bertawakkallah kepada Allah. Dan cukuplah Allah sebagai Pelindung. Surat Al-Ahzab (33) ayat 48.

5. Syukur

Tidak kalah pentingnya motivasi untuk selalu bersyukur kepada Allah dalam setiap keadaan. Mukmin yang baik adalah yang senantiasa bersyukur dalam setiap keadaan atau kondisi kehidupannya dan senantiasa bersabar dalam menghadapi permasalahan dan ujian hidup. Sebagaimana disebutkan dalam Al Qur'an: "Mengapa Allah akan menyiksamu, jika kamu bersyukur dan beriman? Dan Allah adalah Maha Mensyukuri lagi Maha Mengetahui. Surat An-Nisa (4) ayat 147. Allah tidak akan menyiksa orang-orang yang beriman dan selalu bersyukur kepadaNya. Baik bersyukur dengan hati, lisan dan perbuatan. Bersyukur dengan hati artinya mengakui dengan penuh kesadaran bahwa semua yang kita miliki hakikatnya merupakan anugerah dari Allah SWT. Bersyukur dengan lisan ditandai dengan dzikir-dzikir kita memuji dan mengagungkan asma Allah. Aktualisasi rasa syukur dibuktikan dengan semakin bertambahnya ketaatan seorang hamba kepada Allah Swt.

Firman Allah dalam ayat lainnya berkenaan dengan syukur: "Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya

jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih" (Surat Ibrahim (14) ayat 7). Kemudian sesudah itu Kami maafkan kesalahanmu, agar kamu bersyukur (Surat Al-Baqarah (2) ayat 52). Sesungguhnya Kami telah menempatkan kamu sekalian di muka bumi dan Kami adakan bagimu di muka bumi (sumber) penghidupan. Amat sedikitlah kamu bersyukur (Surat Al-A'raf (7) ayat 10).

Seorang konselor memberikan pencerahan kepada klien dengan menyampaikan bahwa Allah menjadikan orang-orang yang pandai bersyukur kuat dalam segala hal, baik fisik maupun psikis. Dan Allah memberikan pertolongan serta menambah rezeki orang-orang yang pandai bersyukur. Sebagaimana disebutkan dalam ayat: "Dan ingatlah (hai para muhajirin) ketika kamu masih berjumlah sedikit, lagi tertindas di muka bumi (Mekah), kamu takut orang-orang (Mekah) akan menculik kamu, maka Allah memberi kamu tempat menetap (Madinah) dan dijadikan-Nya kamu kuat dengan pertolongan-Nya dan diberi-Nya kamu rezeki dari yang baik-baik agar kamu bersyukur. Surat Al-Anfal (8) ayat 26.

Pesan untuk banyak bersyukur juga disebutkan dalam ayat: "Dan Dialah, Allah yang menundukkan lautan (untukmu), agar kamu dapat memakan daripadanya daging yang segar (ikan), dan kamu mengeluarkan dari lautan itu perhiasan yang kamu pakai; dan kamu melihat bahtera berlayar padanya, dan supaya kamu mencari (keuntungan) dari karunia-Nya, dan supaya kamu bersyukur" (Surat An-Nahl (16) ayat 14). "Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur" (Surat An-Nahl (16) ayat 78).

Bersyukur saat ini juga merupakan kajian psikologi yang cukup penting. Penelitian tentang syukur dalam psikologi menunjukkan bahwa perilaku bersyukur berpengaruh terhadap hubungan baik

dengan kawan dan dapat meningkatkan emosi positif (Algoe, Fredrickson, & Gable, 2013; Gordon, Impett, Kogan, Oveis, & Keltner, 2012). Kebersyukuran antar sesama manusia merupakan penghargaan yang dialami oleh seseorang ketika orang lain melakukan sesuatu yang baik atau bermanfaat bagi mereka. Dalam pengertian lain bahwa syukur adalah ungkapan rasa terima kasih dan kegembiraan dalam menanggapi atau menerima hadiah, dan hadiah itu menjadi manfaat nyata bagi seseorang dari orang lain yang spesial atau momen kebahagiaan yang khusus. Syukur telah dikonseptualisasikan sebagai sifat emosional, suasana hati, atau emosi. Rasa terima kasih atau syukur, atau dengan kata lain kecenderungan terhadap rasa terima kasih, adalah “orientasi kehidupan untuk memperhatikan dan menghargai hal-hal positif dalam kehidupan sebagai emosi moral, pengalaman dan ungkapan terima kasih mempromosikan pertukaran dan hubungan yang bermanfaat antara orang-orang dan kesejahteraan masyarakat pada umumnya (Froh, Fan, Emmons, Bono, Huebner, & Watkins, 2011).

BAB III

IMPLEMENTASI KONSELING QURANI DALAM PENELITIAN

A. Pendekatan dan *Strategy of Inquiry*

Kajian dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Adapun penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena mengenai apa yang dialami oleh subyek penelitian, misalnya persepsi, motivasi, perilaku, dan lain-lain, secara holistik dengan mendeskripsikannya dalam bentuk kata-kata dan bahasa, serta pada konteks khusus yang alamiah dan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.

Peran peneliti dalam penelitian kualitatif antara lain dimulai dari membangun gambaran yang kompleks dan menyeluruh, menganalisis kata-kata, sampai dengan melaporkan secara detail mengenai pandangan subjek, dan melakukan penelitian dalam setting yang alami. Penelitian dengan pendekatan kualitatif lebih menekankan pada analisis yang bersifat induktif dan analisis terhadap dinamika hubungan antar fenomena yang diamati dengan menggunakan logika ilmiah.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi. Fenomenologi merupakan suatu studi mengenai pengalaman subjektif atau studi tentang kesadaran dari perspektif pokok dari seseorang. Istilah fenomenologi sering digunakan sebagai anggapan umum untuk menunjukkan pada pengalaman subjektif dari berbagai jenis dan tipe subyek yang ditemui. Studi fenomenologi menjelaskan arti dari pengalaman hidup beberapa individu tentang suatu konsep atau fenomena.

Saat menjalani proses penelitian, peneliti sebaiknya mengesampingkan terlebih dahulu pengalaman-pengalaman

pribadinya agar dapat lebih memahami pengalaman-pengalaman subjek yang diteliti. Hal inilah yang mendasari peneliti menggunakan pendekatan fenomenologi untuk mengetahui dan memahami gambaran penerapan Konseling Qurani dalam psikologi konseling.

B. Subjek Penelitian

Prosedur penentuan subjek dan atau sumber data dalam penelitian kualitatif umumnya menampilkan karakteristik: (1) diarahkan tidak pada jumlah sampel yang besar, melainkan pada kasus-kasus tipikal sesuai kekhususan masalah penelitian; (2) tidak ditentukan secara kaku sejak awal, tetapi dapat berubah baik dalam hal jumlah maupun karakteristik sampelnya, sesuai dengan pemahaman konseptual yang berkembang dalam penelitian, dan (3) tidak diarahkan pada keterwakilan dalam arti jumlah atau peristiwa acak, melainkan pada kecocokan konteks (Poerwandari, 2013).

Metode pengambilan sampel dalam penelitian kualitatif berfungsi untuk menjaring sebanyak mungkin informasi dan berbagai macam sumber dan konstruksinya yang bertujuan untuk merincikan kekhususan dalam ramuan konteks yang unik.

Purposive sampling adalah teknik pengambilan sumber data dengan pertimbangan tertentu, misalnya orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan atau mungkin orang itu sebagai penguasa di wilayah tertentu sehingga akan menjadi lebih mudah menjelajahi objek sosial yang diteliti (c 2013).

Pada studi fenomenologi, pemilihan subjek penelitian (informan) mengacu kelompok masyarakat yang dapat memberikan informasi terbaik pada peneliti tentang fenomena yang sedang diteliti. Selanjutnya peneliti menemukan individu yang mengalami fenomena tersebut (sesuai dengan kriteria) yang disebut sebagai subjek

penelitian, dan melakukan pengumpulan data (wawancara) terhadap subjek.

Penelitian ini melibatkan 5 subjek yang merupakan klien dari para konselor yang menggunakan pendekatan psikologi dan konseling qur'ani dalam membantu klien menyelesaikan masalahnya sendiri.

C. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode wawancara untuk mengumpulkan data. Wawancara adalah suatu kegiatan percakapan dan tanya jawab yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu (Poerwandari, 2013). Dalam pengertian lainnya Wawancara adalah percakapan yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) dan orang yang diwawancara (*interviewee*) dengan maksud untuk mengkonstruksi informasi mengenai orang, kejadian, organisasi, perasaan, motivasi, tuntutan, kepedulian, memverifikasi dan memperluas informasi yang diperoleh dari orang lain, baik manusia maupun bukan manusia. Penelitian ini menggunakan metode wawancara semi terstruktur yang dilakukan lebih bebas dibandingkan dengan wawancara terstruktur.

Metode wawancara yang dilakukan adalah konseling qur'ani yang dikombinasikan dengan pemahaman secara psikologis untuk mendefinisikan, merangkai solusi, dan menetapkan tujuan pengentasan masalah yang dihadapi subjek. Konseling diawali dengan merumuskan dan mengklarifikasi permasalahan apa yang sedang dialami subjek, pikiran dan perasaan yang dimiliki subjek saat itu, pemberian saran dan solusi yang merujuk pada al-quran, dan umpan balik yang didapat selama proses konseling.

D. Desain Penelitian

Adapun tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan Konseling Qurani dalam psikologi konseling, Jumlah subjek penelitian ini lima orang klien.

Berikut ini adalah beberapa tahapan dalam penelitian ini.

1. Melakukan persiapan sebelum melakukan penelitian, yaitu membuat pedoman wawancara sesuai tujuan penelitian.
2. Melakukan persiapan wawancara, yaitu menyiapkan sarana pendukung proses wawancara seperti *voice recorder* dan buku catatan untuk mencatat berbagai hal penting saat wawancara.
3. Membangun *rapport* dengan informan penelitian, mulai dari membangun keakraban dengan subjek secara langsung, kemudian menentukan waktu dan tempat bertemu untuk membuat kesepakatan bersama dalam bentuk *informed consent*, yaitu persetujuan dari informan untuk kesediaannya menjadi bagian dari penelitian. Selanjutnya menentukan waktu dan tempat proses wawancara.
4. Melakukan penelitian, yaitu melakukan wawancara semi terstruktur terhadap informan dengan merekam dan mencatat percakapan selama sesi wawancara.
5. Memindahkan hasil rekaman wawancara dalam bentuk transkrip tulisan atau membuat verbatim tertulis.
6. Melakukan analisis data dari hasil transkrip wawancara dengan cara membuat unit makna dan interpretasi makna dari hasil wawancara.
7. Tahap akhir yaitu membuat gambaran hasil penelitian berdasarkan hasil interpretasi yang dilakukan kemudian menyimpulkannya (Poerwandari, 2013).

E. Analisis Data

Penelitian kualitatif menggunakan teknik analisis data yang berbeda dengan penelitian kuantitatif. Analisis data dalam penelitian kualitatif pada umumnya berlangsung bersamaan dengan bagian-bagian lain dalam proses penelitian, yaitu tahap pengumpulan data dan penulisan temuan. Pada saat proses wawancara berlangsung, peneliti dapat menganalisis wawancara yang telah dilakukan sebelumnya dan menuliskan temuan dari wawancara tersebut.

Prosedur analisis data kualitatif terdiri dari lima langkah (Poerwandari, 2013), yaitu:

1. Mengorganisasi data, yaitu membaca berulang kali data yang ada,
2. Membuat kategori, menentukan tema, dan pola,
3. Menguji hipotesis yang muncul dengan menggunakan data yang ada,
4. Mencari eksplanasi alternatif data, yaitu peneliti mampu memberikan keterangan yang masuk akal terhadap data yang ada dan mampu menerangkan data tersebut berdasarkan hubungan pada logika makna yang terkandung dalam data tersebut,
5. Penulisan laporan.

Teknik analisis dalam penelitian ini adalah analisis isi (*content analysis*). Teknik analisis isi merupakan analisis yang mengacu pada kata-kata, arti atau makna, gambar, simbol, atau tema-tema yang dikomunikasikan oleh teks (Poerwandari, 2013). Teknik analisis digunakan untuk menarik kesimpulan melalui usaha menemukan karakteristik pesan dan dilakukan secara objektif dan sistematis.

Prosedur analisis isi pada penelitian fenomenologi meliputi:

1. Mendeskripsikan pengalaman individu terkait dengan fenomena yang diteliti.
2. Membuat daftar pernyataan penting mengenai bagaimana individu mengalami fenomena tersebut dari hasil wawancara.

3. Membuat pengelompokan pernyataan penting menjadi informasi yang lebih luas yang dikenal dengan istilah unit makna (meaning unit).
4. Mendeskripsikan tentang apakah dan bagaimana fenomena yang dialami oleh para informan.
5. Mendeskripsikan gabungan tentang fenomena tersebut yang merupakan bagian penting dari studi fenomenologi.

F. Keterpercayaan Penelitian

Kredibilitas studi kualitatif terletak pada keberhasilannya dalam mencapai maksud mengungkap masalah atau mendeskripsikan setting, proses, kelompok sosial atau pola interaksi yang kompleks. Deskripsi mendalam yang menjelaskan kemajemukan (kompleksitas) aspek-aspek yang terkait dan interaksi dari berbagai aspek menjadi salah satu ukuran kredibilitas penelitian kualitatif (Poerwandari, 2013).

Uji keabsahan data dalam penelitian ini lebih ditekankan pada uji validitas untuk melihat kredibilitas data. Beberapa strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kredibilitas data antara lain adalah metode triangulasi, perpanjangan pengamatan (*prolonged engagement*), analisa kasus negatif, memberikan laporan atau gambaran hasil penelitian kepada informan untuk menentukan apakah mereka merasa hasil penelitian sudah sesuai dengan mereka (*member checking*), menggunakan deskripsi yang luas untuk menjelaskan temuan penelitian, dan diskusi dengan teman sesama peneliti (*peer debriefing*).

Strategi yang digunakan untuk meningkatkan kredibilitas data dalam penelitian ini adalah *member checking*, yaitu meminta umpan balik dari informan mengenai keakuratan temuan-temuan penelitian. Hal lain yang digunakan untuk menguatkan keterpercayaan penelitian adalah dengan *prolonged engagement* yaitu memanfaatkan waktu

yang lebih lama di lapangan dengan harapan dapat meningkatkan pemahaman peneliti terhadap fenomena yang sedang dipelajari dan meningkatkan derajat kepercayaan data yang dikumpulkan. Selain itu, peneliti juga melakukan diskusi dengan teman sejawat dan melakukan tanya jawab dengan sesama rekan peneliti (*peer debriefing*) untuk meningkatkan keakuratan hasil penelitian.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

RISET KONSELING QURANI

A. Hasil Penelitian

Konseling 1

Konseling yang dilakukan terhadap subyek bernama A menunjukkan masalah yang dihadapi adalah permasalahan subyek dengan dosennya yang memberikan tugas yang harus diselesaikan dalam waktu singkat. Perilaku dosen tersebut membuat A merasa diperlakukan tidak adil dan hidupnya sengsara.

Konselor mulai memberikan pemahaman kepada subjek mengenai cara menyikapi hal tersebut dengan memberikan gambaran dari pemaknaan ayat Al Qur'an yaitu pada Surat Ath Thalaq ayat 2-3 yang artinya *“.barang siapa bertaqwa kepada Allah niscaya Dia akan membukakan jalan keluar baginya, dan Dia akan memberikan rezeki kepadanya dengan tiada terkira. Dan barangsiapa bertawakal kepada Allah, niscaya Dia mencukupkannya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh Allah menjadikan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.”* Dalam hal ini terkait dengan permasalahan yang terjadi pada subjek yang merasakan ketidakadilan dari dosennya, konselor memberikan padangan sesuai dengan ayat Al Qur'an di atas bahwa setiap masalah yang dihadapi oleh manusia selalu ada jalan keluar yang telah disediakan Allah.

Konselor juga menjelaskan berbagai amalan yang dijelaskan di dalam Al Qur'an yang bermanfaat untuk memberikan ketenangan hati. Konselor memberi saran kepada subyek A untuk selalu mensucikan diri sebelum melakukan berbagai aktivitas sehari-hari agar selalu

mendapat perlindungan dari Allah SWT. Selain itu, konselor juga menjelaskan tentang manfaat melaksanakan sholat wajib tepat waktu dan amalan-amalan sholat sunnah rawatib, sholat tahajud, dan sholat dhuha.

Konselor juga menjelaskan beberap kisah para nabi yang dijelaskan di dalam Al Qur'an, antara lain kisah Nabi Ibrahim as dan Nabi Sulaiman as yang menjalankan perintah Allah dengan ikhlas dan Allah memberikan ganti kebaikan yang lebih banyak. Kisah para nabi tersebut dijelaskan oleh konselor dengan harapan dapat membuka pikiran subyek A agar dapat meneladani para nabi yang mendapat ujian dari Allah dengan ikhlas dan ujian yang dihadapi oleh subyek A belum seberapa dibandingkan dengan yang dialami oleh para nabi tersebut.

Pada tahap akhir, konselor menanyakan kepada subjek apa yang telah dipahami dan kemudian jadi sebuah pembelajaran selama konseling berlangsung, kemudian subjek mulai memahami dari ke dua gambaran yang konselor berikan, kemudian langkah awal yang akan subjek lakukan ialah diawali dengan mengikuti pengajian di masjid.

Konseling 2

Konseling dilakukan terhadap subjek B yang mengalami permasalahan berkaitan dengan ketenangan diri. Selama dua minggu subjek merasa tidak tenang dan mudah gelisah tanpa sebab dan kondisi tersebut berdampak pada kesehatan fisiknya, antara lain mudah lemas, kadang-kadang merasa sesak, dan seringkali ingin menangis tapi tidak bisa. Kondisi ini sangat mengganggu aktivitas keseharian subjek B.

Untuk mengatasi keadaan yang tidak menyenangkan tersebut, subjek B berusaha mengatasinya dengan menonton film yang menyenangkan atau menggembirakan hatinya, khususnya film komedi. Strategi menonton film ini berdampak pada ketenangan hati dan pikiran

subjek B tapi hanya sesaat. Setelah film yang ditonton berakhir, subjek B merasa tidak tenang dan gelisah lagi.

Selain menonton film yang lucu-lucu, subjek B juga mencari strategi lain untuk menghilangkan kegelisahan hatinya, yaitu dengan berdzikir pada Allah. Strategi ini dilakukan oleh subjek B ketika ia merasa sangat gelisah. Subjek B berusaha melakukan sholat lima waktu secara teratur walaupun belum di awal waktu. Ia merasa lebih tenang, lebih rileks, dan lebih bahagia setelah melakukan sholat, bahkan ditambah dengan kegiatan berdzikir pada Allah dan mengadukan semua masalahnya pada Allah membuat hatinya lega.

Subjek memahami ayat-ayat dari bacaan sholat tentang maksudnya, akan tetapi subjek tidak mengetahui secara keseluruhan arti-arti ayat dalam bacaan sholat. Subjek memahami dan tahu arti “Allahuakbar” yaitu Allah maha besar dan arti “Alhamdulillahirobbil alamin” artinya segala puji bagi Allah, tuhan semesta alam.

Selain menonton film dan sholat, subjek juga beristigfar dan berdzikir untuk membuat hatinya jauh lebih tenang dan tidak gelisah. Subjek memahami dan tahu arti dari istigfar dan berdzikir. “Astagfirullah” artinya memohon ampun sama Allah. “Subhanallah” artinya maha suci Allah, “Alhamdulillah” artinya segala puji bagi Allah, “Allahuakbar” artinya Allah Maha Besar, dan “la illaha illallah” artinya tiada tuhan selain Allah. Setelah sholat dilanjutkan istigfar dan dzikir subjek merasa lebih tenang, ibaratnya seperti orang bernafas yang awalnya nafasnya berat menjadi tidak berat lagi. Subjek selalu berserah diri dan melibatkan Allah di segala permasalahan atau pilihan yang subjek hadapi. Subjek yakin Allah akan memberikan petunjuk dan jalan ketika subjek dihadapkan pada pilihan-pilihan. Berdasarkan hasil konseling dengan konselor, konselor menekankan kepada subjek untuk terus melibatkan Allah dalam setiap hal yang subjek alami atau rasakan dengan diperajinnya sholat, sholat sunahnya, diperbanyak istigfar dan dzikirnya sehingga hati subjek akan lebih tenang dan tidak gelisah lagi (sesuai dengan ayat Al Quran ingatlah dengan mengingat Allah hati

menjadi tenang) (Qs. ar-Ra'du: 28). Kesimpulan dari hasil konseling Qur'ani yang telah dilakukan, subjek paham dan subjek menerima hasil konseling yang telah dilakukan untuk selalu melibatkan Allah, sholat secara teratur, sholat sunah, perbanyak dzikir dan istigfar agar mendapatkan ketenangan jiwa.

Konseling 3

Subjek N merasakan kecemasan saat akan melakukan presentasi, respon yang subjek rasakan yaitu berupa rasa deg-degan, takut dan panik. Usaha yang dilakukan subjek adalah dengan menyebut nama Allah dan mengucapkan istighfar, saat itu subjek merasakan ketenangan, namun saat *stressor* muncul subjek merasakan kecemasan kembali. Setiap manusia pasti merasakan kecemasan dalam kehidupannya, contohnya kecemasan menghadapi ujian. Ujian merupakan suatu hal yang penting dan mengakibatkan stressful dalam diri individu karena ujian merupakan bentuk kompetensi untuk menyeleksi tahap kehidupan manusia.

Subjek N selalu menyebut nama Allah dengan berdoa dan berusaha mensugesti dirinya untuk berfikir positif, karena dengan begitu subjek dapat merasakan ketenangan dan menguragi kecemasan, dengan subjek melakukan doa juga merupakan simbol ketergantungan manusia pada Tuhan ketika mereka dalam kesedihan, menghadap masalah, atau perlu melakukan perubahan dalam perilaku mereka.

Konselor memberikan gambaran mengenai salah satu ayat dalam Al-Qur'an, surat Ali Imran ayat 164, yang artinya:

"Sungguh Allah Telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus diantara mereka seorang Rasul dari golongan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka

Al Kitab dan Al hikmah. dan Sesungguhnya sebelum (kedatangan Nabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata”.

Surat ini dapat memberikan ketenangan dan mengurangi kecemasan yang dialami subjek saat menghadapi presentasi. Selama proses pengambilan keputusan dan diskusi tentang perubahan yang sesuai, konselor mungkin menginspirasi klien dengan konsep ihsān dan menegaskan kembali klien di tujuan hidup sesuai dengan keyakinan Islam.

Konseling 4

Hasil konseling yang dilakukan oleh konselor terhadap subjek bernama Mawar, ditemui permasalahan yang sedang dihadapi subjek adalah mengenai tugas kuliah yang menumpuk dan terhambatnya aktivitas subjek dalam menyelesaikan tugas perkuliahan dikarenakan laptop yang seharusnya digunakan untuk mengerjakan tugas mengalami kerusakan, selain itu subjek merasa tugas yang diberikan dosen terlalu berat dan waktu pengerjaan yang dirasa subjek sangat sedikit. Hal tersebut membuat subjek merasa sedih, bingung, dan tertekan dikarenakan tugas kuliah tersebut tidak kunjung terselesaikan, dan subjek hanya bisa menangis dan tidak tahu harus berbuat apa lagi kedepannya.

Konselor kemudian memberikan pemahaman dengan pendekatan islami kepada subjek mengenai cara menyikapi masalah yang dihadapinya didalam perkuliahan. Konselor memberikan arahan dengan memberitahukan kepada subjek mengenai salah satu ayat didalam alquran yakni surah Ar-Ra’du ayat ke 28 yang mengatakan bahwa cara untuk menenangkan hati adalah dengan mengingat Allah. Mengingat Allah yang dilakukan adalah dengan berzikir. Konselor mencoba memberikan pemahaman pada subjek bahwa berzikir tersebut tidak terbatas pada bacaan berbahasa Arab, namun dapat

dilakukan dengan bahasa lain dan penting untuk memahami arti dan makna dari bacaan zikir tersebut. Selanjutnya konselor memberikan penjelasan tambahan dengan memaparkan salah satu kisah nabi yakni Nabi Ayyub yang terdapat dalam surah Al-Anbiya ayat ke 83 yang dijadikan contoh tauladan dalam bertindak saat di timpa musibah atau cobaan hidup.

Untuk memperlengkap komponen arahan konseling secara qurani, konselor memberikan pemahaman mengenai sholat dan manfaatnya terhadap penurunan stress. Konselor menjelaskan kepada subjek bahwa didalam shalat juga terdapat banyak bacaan zikir dan konselor menekankan kembali kepada subjek bahwa penting untuk mengetahui dan meresapi arti dari tiap bacaan shalat tersebut agar subjek kedepannya selalu ingat kepada Allah hingga memiliki benteng diri dalam menghadapi permasalahan di berbagai situasi.

Pada tahap akhir, konselor menanyakan kepada subjek apa yang telah dipelajarinya selama sesi konseling berlangsung. Subjek mengatakan bahwa ia menyadari sebab permasalahan dalam kuliah yang dihadapinya, menetapkan tujuan untuk mengatasi masalah tersebut dan muncul keinginan atau niat untuk menerapkan bacaan dan makna arti dzikir didalam kesehariannya.

Konseling 5

Berdasarkan hasil konseling yang dilakukan terhadap subjek, maka diketahui bahwa subjek sedang mengalami masalah yaitu subjek baru saja ditipu oleh rekan kerjanya sendiri, subjek dan temannya membuka usaha sejak semester 1 yaitu membuat bingkisan ulang tahun dan wisuda. Sejak 5 bulan yang lalu, salah satu temannya menggelapkan uang penjualan sehingga menyebabkan subjek mengalami kerugian hingga jutaan rupiah, selain itu banyak pelanggan yang komplain kepada subjek dan temannya. Hal itu menyebabkan

rasa malu karena subjek merasa tidak bertanggung jawab dalam melayani pelanggan.

Sejak kejadian tersebut, subjek selalu kepikiran dan merasa sedih hingga kecewa. Uang yang biasanya ia gunakan untuk membayar SPP dan keperluan sehari-hari harus digunakan untuk mengganti kerugiannya kepada pelanggan. Subjek merasa khawatir dan terpuruk dengan masalah yang dihadapinya, hal itu mengganggu keseharian subjek.

Konselor kemudian memberikan pemahaman melalui pendekatan Islam, yaitu menggunakan surah Al-Baqarah ayat 155, yang artinya:

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”. Konselor menyajikan ayat tersebut dengan harapan subjek tidak lagi mengeluh dan sadar apabila menghadapi masalah harus disikapi dengan sifat sabar, karena Allah sendiri sudah menjelaskan dalam Al-Quran tentang keutamaan orang yang bersabar dan musibah maupun cobaan merupakan hal yang wajar bagi setiap makhluk di muka bumi.

Setelah konselor menyajikan ayat tersebut, subjek kemudian mendapat *insight* berupa pemahaman untuk tidak memikirkan urusan dunia dan merasa bahwa musibah adalah suatu teguran agar dirinya lebih bersyukur. Subjek juga akan menerapkan konsep sabar dalam dirinya di kemudian hari jika mengalami sebuah cobaan.

B. Pembahasan

Al-Qur'an memiliki banyak fungsi, diantara fungsinya adalah sebagai pedoman (hudan), membedakan antara hak dan salah (al furqan), tabib penyakit (syifa), penasihat atau nasihat (mau'izhah) dan sumber daya (bayan). Sebagai sumber informasi, Quran juga mengajarkan banyak hal kepada manusia mulai dari masalah

keimanan, moral, prinsip ibadah, dan hubungan manusia, dengan prinsip-prinsip sains.

Semua masalah yang menimpa manusia berawal dari kondisi jiwa dan pikiran manusia yang tidak sehat. Rasulullah SAW bersabda yang artinya:

Diriwayatkan oleh an-Nu'man bin Basyir RA

“Ingatlah! Sesungguhnya dalam fisik tubuh (raga) itu terdapat segumpal daging. Jika sehat, maka seluruh tubuhnya pun akan sehat. Namun jika rusak, maka seluruh tubuhnya pun akan rusak. Ingatlah! Segumpal daging tersebut adalah hati.”

Melalui hadits tersebut Rasulullah Muhammad SAW secara eksplisit menjelaskan bahwa sumber sehat atau sakitnya jiwa seorang manusia yaitu hati. Hati atau jiwa yang sehat ialah hati atau jiwa yang sarat dengan keimanan kepada Allah SWT, yang selalu mendekatkan diri kepada Allah, dan selalu berdzikir (ingat) kepadaNya. Sebagai mana yang disebutkan dalam salah satu firman Allah Al-Qur'an surat Ar-Ra'du ayat 28 yang artinya: *“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”*. Dirinya senantiasa berusaha untuk memperbaiki diri agar menjadi seorang hamba yang diridhoi Allah SWT. Manusia yang sehat jiwanya adalah manusia-manusia yang istiqomah dalam bertaqwa kepada Allah SWT. dan menerapkan sunah Rasulullah Muhammad SAW dalam kehidupannya.

Selama hati manusia tetap berada pada fitrahnya, yaitu taat kepada Allah SWT yang Maha Mengawasi dan selalu mencontoh kehidupan para nabi maka dia akan menjadi manusia mulia yang dapat merasakan kesehatan jiwanya. Namun, jika lingkungan seseorang memberi dampak yang buruk terhadap fitrah yang dimilikinya, ditambah lagi dengan keinginannya untuk selalu menuruti hawa nafsu, maka hal tersebut akan mengubah hati manusia dari fitrahnya sehingga hati seseorang akan menyimpang dan berujung pada gangguan kejiwaan atau stress.

Diriwayatkan oleh Hudzaifah bin al-Yaman r.a bahwa Rasulullah SAW bersabda:

“setiap fitnah itu dapat membahayakan setiap hati seorang yang bakhil yang semakin hari semakin bakhil. Maka hati siapa saja yang meneguknya, maka akan terdapat titik hitam di dalamnya. Dan hati siapa saja yang berpaling darinya, maka akan terdapat titik putih. Hati itu akan menjadi putih seperti kejernihan yang sulit dipengaruhi oleh fitnah selama masih ada langit dan bumi, sedangkan hati yang lain menjadi hitam kelam seperti panci terbalik yang tidak ada kebaikan dan keindahan. Hati semacam itu karena tidak berpaling dari kemungkaran, bahkan meneguk setiap fitnah karena hawa nafsunya.”

Hati yang penuh dengan keimanan kepada Allah SWT tidak akan terjangkit penyakit dengki atau jenis penyakit hati lainnya seperti takabur, riya dan suka bohong. Beriman kepada Allah SWT, para malaikat, kitab-kitab Allah, para Nabi dan Rasul, percaya kepada hari akhir dan ketentuan (takdir) Allah serta senantiasa ikhlas dalam menjalankan segala macam kebaikan. Hatinya akan senantiasa merasa optimis, bahagia, tidak sedih dan tidak pernah takut selain takut kepada Allah SWT.

Allah SWT berfirman, yang artinya: *“(yaitu) orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah SWT. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”*

Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Islam memiliki cakupan luas mengenai seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk pemahaman fisiologis dan psikologis mengenai manusia serta implikasi ayat-ayat Al-Qur'an bagi manusia itu sendiri. Sebagai salah satu pendekatan yang digunakan untuk memahami manusia seutuhnya, konseling membutuhkan Al-Qur'an sebagai rujukan karena ilmu pengetahuan mengenai manusia terdapat di dalam Al-Qur'an. Banyak ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan mengenai konseling dan aplikasinya, dan dicontohkan pula oleh Rasulullah SAW yang dijelaskan dalam Hadits (Ahmad & Setiawan, 2013).

Konseling Qurani adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akal fikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al-Qur'an dan As-Sunnah Rasulullah SAW (Adz-Dzaky, 2002). Pada konseling pertama dengan subjek A, konselor menyimpulkan bahwa subjek A merasa tertekan dan mendapatkan ketidakadilan dalam menanggapi dan menyikapi permasalahan yang ia hadapi, yaitu pemberian tugas kuliah oleh dosen dalam waktu yang singkat. Subjek A merasa bingung dan berusaha untuk tidak peduli dengan tugas yang diberikan oleh dosennya, ia lebih banyak menggunakan strategi koping yang bersifat emosional dan cenderung menghindari masalah.

Selanjutnya konselor memberikan pengarahan kepada subjek dengan pendekatan konseling Islam, khususnya konseling qur'ani, yaitu dengan menjelaskan beberapa ayat Al Qur'an mengenai kesabran dan keikhlasan. Konseling dengan pendekatan islami, khususnya konseling qur'ani, jika diterapkan dengan baik dan menyeluruh dapat memberikan suatu manfaat dalam mencegah hal negatif dalam diri individu. Ajaran Islam juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Penanganan stress dapat diupayakan dengan melakukan pendekatan keagamaan seperti beribadah. Ibadah dapat digunakan individu untuk mencapai hasil kesehatan mental yang positif seperti kesejahteraan emosional, kebahagiaan, optimisme, dan harapan untuk sanggup dan berhasil dalam menanggulangi masalah di berbagai situasi.

Pada konseling kedua, klien merasa seringkali tidak tenang atau gelisah. Dalam kehidupan sehari-hari tidak jarang merasa gelisah dan tidak tenang, bisa dikarenakan suatu hal tertentu ataupun tanpa sebab yang jelas. Hal ini berkaitan dengan kekuatan karakter (*character*

strength) dalam diri masing-masing individu. Berdasarkan permasalahan di atas yang berkaitan dengan perasaan gelisah dan tidak tenang, hal ini berhubungan dengan kekuatan karakter yaitu regulasi diri. Regulasi diri adalah bagaimana individu menggunakan kemampuan untuk mengatur respon diri yang dimiliki untuk mencapai tujuan dan memenuhi standar sosial (Peterson & Seligman, 2004). Respon ini meliputi pikiran, emosi, rangsangan, perfomansi dan perilaku lainnya. Jadi, regulasi diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatur perasaan dan perilaku diri kita sendiri menjadi disiplin serta mampu dalam mengontrol keinginan dan emosi. Individu yang mampu mengembangkan dan mengeluarkan kekuatan karakter dari dalam dirinya terutama kekuatan karakter regulasi diri akan lebih mudah dalam mengelola perasaan yang dirasakannya termasuk perasaan gelisah, tidak tenang, dan cemas sehingga terkelola dengan baik menjadi suatu perasaan yang positif.

Penelitian Cohrs, Christie, White, & Das (2013) menjelaskan bahwa memahami dan menciptakan kondisi yang mendukung perdamaian di berbagai tingkat yang berbeda sangat penting untuk menantang penindasan dan meningkatkan kedisiplinan. Peningkatan perkembangan individu akan mengarah pada komunitas, nasional, dan global yang berkembang dan damai. Psikologi positif memiliki potensi untuk membangun masyarakat yang lebih baik dan lebih damai.

Selain itu, penelitian Peterson dan Seligman (2004) menjelaskan bahwa hubungan antara kekuatan karakter dan kepuasan hidup menunjukkan bahwa kelebihan pada setiap kekuatan satu karakter tidak mengurangi kepuasan hidup.

Konseling qur'ani dapat membantu proses intervensi dalam menyelesaikan permasalahan terkait perasaan gelisah, tidak tenang, cemas, takut, dan khawatir karena di dalam kita suci Al-Qur'an dijelaskan bahwa hati manusia (al-qalb) memiliki kemampuan untuk memahami atau menangkap makna-makna. Berdasarkan kemampuan hati tersebut, Allah SWT memerintahkan di dalam Al-

Qur'an supaya hati manusia senantiasa memahami Al Qur'an yang menjadi objek pemahaman hati. Al-Qur'an tidak hanya menjadi objek pemahaman hati, tetapi juga bisa menjadi obat bagi hati yang sakit, karena al-Qur'an adalah dzikir. Menurut al-Qur'an hati akan tenang hanya dengan dzikir. Allah SWT berfirman, yang artinya: *“(yaitu) orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah SWT. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”*

Diantara ayat-ayat yang menguatkan pendapat di atas adalah sebagai berikut:

Q.S: Az-Zumar ayat 23

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَانِي تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ
رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِي بِهِ ۖ مَنْ
يَشَاءُ ۚ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ

“Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al Quran yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barangsiapa yang disesatkan Allah, niscaya tak ada baginya seorang pemimpinpun”.

Q.S: Al-Fath ayat 18

* لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ
فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا

“Sesungguhnya Allah telah ridha terhadap orang-orang mukmin ketika mereka berjanji setia kepadamu di bawah pohon, maka Allah mengetahui apa yang ada dalam hati mereka lalu menurunkan ketenangan atas mereka dan memberi balasan kepada mereka dengan kemenangan yang dekat (waktunya)”.

Q.S: Al-Anfal ayat 10

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ ۚ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ
إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

“Dan Allah tidak menjadikannya (mengirim bala bantuan itu), melainkan sebagai kabar gembira dan agar hatimu menjadi tenteram karenanya. Dan kemenangan itu hanyalah dari sisi Allah. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.”

Al Qur'an juga menjelaskan mengenai hubungan antara mengingat Allah dan membaca Al Qur'an dengan relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan.

“Dan Kami turunkan dari Al Quran (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang dzalim (Al Quran itu) hanya menambah kerugian” (QS Al-Isra/ 82).

“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram” (QS Al-Rad/ 28) (37).

Ayat-ayat di atas menjelaskan bahwa mendengarkan bacaan Al Qur'an dapat mengubah pikiran yang berisi kecemasan, penderitaan, dan pengalaman-pengalaman negatif menjadi pikiran-pikiran yang positif (dengan mengingat Allah). Aktivitas mendengarkan Al Qur'an dapat membantu masyarakat dalam mengatasi emosi-emosi stres dan menurunkan kecemasan mereka.

Bimbingan konseling terus berkembang seiring waktu, mulai dari aliran psikodinamika, behaviorisme, humanisme sampai dengan munculnya pendekatan multikultural, bahkan saat ini tidak hanya ke empat pendekatan yang berkembang, tapi ada juga konseling spiritual sebagai metode baru dalam proses konseling.

Saat ini mulai banyak penelitian yang menunjukkan hubungan positif antara keyakinan spiritual dan praktek keagamaan dengan kesehatan dan kesejahteraan (Paloutzian & Park, 2013), adanya pengakuan peningkatan pentingnya mengintegrasikan keyakinan spiritual dan praktek keagamaan pada klien dengan proses konseling atau terapi psikologi (Saunders, Miller, & Bright, 2010). Hasil penelitian Chalfant dan Heller pada tahun 1990, sebagaimana dikutip oleh Gania (1994) menunjukkan bahwa sekitar 40 persen orang yang mengalami kegelisahan jiwa lebih memilih untuk meminta bantuan kepada tokoh atau pemuka agama.

Konseling spiritual bertujuan untuk membantu orang-orang membangun jiwa yang sehat untuk menjadi manusia sepenuhnya untuk mencapai kebahagiaan dunia dan selanjutnya. Individu yang beragama Islam mempunyai kitab suci Al-Quran, dimana kitab ini berisi pedoman-pedoman untuk menjalani aktivitas sehari-hari.

Pada konseling ketiga, Subjek N menghadapi kecemasan saat akan maju presentasi ujian. Subjek mengatasi kecemasan tersebut dengan menyebut nama Allah dan mengucapkan istighfar untuk memohon ampunan pada Allah, dengan begitu subjek merasakan ketenangan dan meredakan kecemasannya, alasan konselor untuk menerapkan aspek aqidah atau iman dalam sesi konseling dengan klien. Penelitian

menemukan bahwa alasan menggunakan konseling Islam adalah merasa bahwa aspek religiusitas menjadi aspek penting dalam kehidupan manusia (Hamjah, 2013). Konselor menunjukkan surat Ali-Imran ayat 164 untuk mengingatkan subjek membaca Al-Quran agar tidak menuju kesesatan yaitu berupa kecemasan dan dapat memberikan ketenangan dan membersihkan jiwa.

Berdasarkan hasil wawancara, subjek belum menerapkan salah satu dari *character strength* yaitu optimisme. Optimisme dikonseptualisasikan sebagai rasa percaya diri yang luas dan umum tentang hasil kehidupan, sebagai lawan keyakinan tentang seperangkat keadaan yang sempit atau spesifik. Menghadapi ujian pasti dilalui oleh semua manusia, karena tujuan dari ujian adalah meningkatkan kemampuan manusia. Allah menciptakan manusia dengan segala kesempurnaannya serta Allah tidak mungkin memberikan beban melebihi kemampuan manusia tersebut, jadi manusia harus memiliki optimisme untuk menghadapi segala peristiwa di kehidupan. Sesuai dengan surat QS. Al-Mukminun:62 berikut :

Artinya: *“Dan Kami tidak membebani seseorang melainkan menurut kemampuannya, dan pada Kami ada suatu catatan yang menuturkan dengan sebenarnya, dan mereka tidak dizalimi (dirugikan).”*

Subjek keempat dalam menyikapi dan menanggapi permasalahan tugas perkuliahan yang membuatnya merasa tertekan pada awalnya hanya dengan menangis dan bersedih dimana subjek dalam hal itu menggunakan bentuk strategi coping yang bersifat emosional dan cenderung ke penghindaran masalah tanpa adanya solusi.

Selanjutnya konselor memberikan pengarahan kepada subjek dengan pendekatan Islam dalam menyelesaikan persoalan yang membuat subjek tertekan dengan menyebutkan arti dari salah satu ayat didalam Al-quran. Pendekatan Islami apabila diterapkan dengan baik dan menyeluruh dapat memberikan suatu manfaat dalam mencegah

dampak buruh bagi diri. Agama Islam juga memiliki banyak efek menguntungkan pada kesehatan fisik dan mental. Ano dan Vasconcelles menemukan ketika strategi penanganan stress dengan pendekatan keagamaan seperti beribadah dapat digunakan individu untuk mencapai hasil kesehatan mental yang positif seperti kesejahteraan emosional, kebahagiaan, optimisme, dan harapan untuk sanggup dan berhasil dalam menanggulangi masalah diberbagai situasi.

Sayyidina Ali r.a yang menyatakan bahwa *“rizqi yang tidak diperoleh hari ini, masih bisa diperoleh lebih baik di hari esok. Tetapi waktu yang sudah berlalu hari ini, tdak mungkin dapat diharapkan kembali di hari esok”*.

Dalam suatu riwayat juga disebutkan bahwa *“dua nikmat yang sering dilupakan (sia-siakan) oleh manusia adalah kesehatan dan waktu”*. Berdasarkan ayat dalam surat Al-‘Ashr dan riwayat yang disebutkan, maka jelaslah bahwa orang-orang yang mengabaikan waktu untuk tidak beriman dan berbuat sesuatu yang bermanfaat adalah orang-orang yang merugi.

Konselor kemudian memberikan pemahaman melalui pendekatan Islam, yaitu menggunakan surah Al-Baqarah ayat 153, yang artinya:

“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan kepada Allah dengan sabar dan sholat. Sungguh Allah beserta orang-orang yang sabar”.

Konselor menyajikan ayat tersebut dengan harapan subjek tidak lagi mengeluh dan sadar apabila menghadapi masalah harus disikapi dengan sifat sabar, karena Allah sendiri sudah menjelaskan dalam Al-Quran tentang keutamaan orang yang bersabar dan musibah maupun cobaan merupakan hal yang wajar bagi setiap makhluk di muka bumi. Dan apabila manusia bersabar dan menjalankan sholat untuk

memohon pertolongan kepada Allah SWT, Allah akan memberikan kemudahan bagi hambanya.

Setelah konselor menyajikan ayat tersebut, subjek kemudian mendapat *insight* berupa pemahaman untuk mencoba menerapkan dan memperbaiki sholatnya agar lebih baik, dan ketika subjek merasa tidak dapat menceritakan masalahnya kepada oranglain, masih ada Allah yang maha mendengarkan dan mengabulkan doa bagi orang-orang yang sabar. Subjek juga belajar untuk tidak mengeluh karena meyakini bahwa Allah tidak memberi cobaan diluar batas kemampuan agar dirinya lebih bersyukur. Subjek juga akan menerapkan konsep sabar dalam dirinya di kemudian hari jika mengalami sebuah cobaan.

Berdasarkan konseling berbasis Qur'ani didapatkan hasil bahwa setiap subjek yang mengikuti konseling berbasis Qur'ani atau konseling dengan menyajikan ayat-ayat Al-Qur'an mendapatkan *insight* atas apa yang dialaminya tersebut. *Insight* tersebut berupa pemahaman subjek atas masalah yang sedang dialami oleh mereka. Setiap subjek menyadari bahwa setiap masalah yang telah mereka terima adalah atas izin Allah SWT, sehingga mereka mampu memaknai masalah yang mereka terima sesuai dengan ayat-ayat Allah SWT yang menyuruh hamba-Nya untuk bersabar dalam menghadapi permasalahan dunia.

Konseling disini menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an dari surat Al-Baqarah ayat 153-157, yaitu ayat-ayat mengenai seruan Allah kepada hamba-Nya untuk bersabar dalam menghadapi setiap ujian yang diberikan. Bahwa *patience enable people to create a meaning of life without feeling anger, remorse and apprehension when they face hardship situations*, yang artinya kesabaran memungkinkan orang-orang menciptakan makna hidup tanpa merasa marah, menyesal, dan khawatir ketika mereka menghadapi situasi sulit.

Selain mendapatkan *insight*, para subjek mampu menerapkan konsep-konsep yang terdapat di dalam Al-Qur'an dalam kehidupan mereka selanjutnya apabila mengalami masalah-masalah baru.

Setiap manusia dihadapkan oleh berbagai macam persoalan dalam kehidupannya. Ada manusia yang mampu menjadikan ujian dan persoalan tersebut sebagai bentuk kasih sayang Allah tetapi ada juga yang menjadikan ujian tersebut sebagai bagian ujian yang berat sehingga mengganggu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Orang yang mampu bersyukur dalam berbagai keadaan maka akan menjalani kehidupan dengan positif dan akan mencapai kebahagiaan. Seperti dalam surah Ar-Rahman di jelaskan dalam ayat berikut, yang artinya: *"Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?"* (QS. Ar-Rahman: 55)

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah memberikan nikmat pada hambaNya dan hendaknya kita meyakini dan mensyukurinya. Allah begitu mencintai hambaNya sehingga Allah berikan nikmat yang tidak terduga bagi umatNya. Ayat tersebut diulang sebanyak 31x dalam surah Ar-Rahman yang menandakan bahwa manusia hendaknya benar-benar menyadari bahwa Allah begitu banyak memberikan nikmat yang mana hal itu mesti disadari.

Dengan berbagai ujian yang Allah berikan, Allah menyelipkan nikmat yang tidak disadari oleh manusia sehingga manusia hendaknya mampu berpikir positif dalam menghadapi ujian yang Allah berikan. Allah menguji manusia untuk suatu alasan sehingga manusia hendaknya menerima dengan lapang dada dan senantiasa berdoa pada Allah SWT. Dalam surah Ar-Rahman begitu ditekankan jika Allah memberikan nikmat yang begitu banyak pada manusia. Dalam surah tersebut, ayat yang menerangkan tentang bersyukur diulang-ulang maka yang dapat disadari oleh manusia jika Allah memberikan nikmat yang begitu banyak sehingga tidak perlu merasa khawatir dan sebaik-baiknya manusia ialah yang pandai bersyukur. Dalam surah Ar-rahman tersebut mengingatkan manusia untuk senantiasa bersyukur dengan nikmat yang Allah berikan.

Setiap manusia dalam perjalanan hidupnya sering menghadapi berbagai permasalahan yang perlu dipecahkan seperti, menghadapi

masalah yang dilematis sehingga sering memikirkan apa yang akan dilakukan untuk mengatasi masalahnya. Adapun cara yang dapat dilakukan individu untuk dapat menyelesaikan permasalahannya dilihat dari sudut pandang islami, yaitu merujuk pada Al-Qur'an surah Al-Insyirah ayat 1 sebagai berikut, yang artinya: *"Bukankah kami Telah melapangkan untukmu dadamu?,"* Jadi, yang dimaksud dengan "Bukankah Kami telah melapangkan bagimu dadamu" adalah Allah SWT telah membukakan hati Nabi saw. untuk menerima cahaya illahi sehingga Rasulullah Muhammad SAW memiliki kearifan, ketenangan dalam menghadapi setiap masalah, mempunyai kelapangan hati untuk menghadapi berbagai kesulitan, serta memahami hakikat kehidupan. Ini merupakan modal yang sangat penting yang Allah karuniakan kepada Muhammad SAW dalam mengarungi kehidupan dan tantangan dakwah saat itu berupa penolakan-penolakan dan perlawanan dari kaum kafir quraisy Mekkah. Siapapun yang mendapatkan karunia yang besar ini, tentu akan merasakan keberuntungan dan memberi kekuatan baginya dalam menjalani kehidupan dunia dan sebagai bekal kelak di akhirat. Kemudian Allah SWT berfirman: *"Dan kami Telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu"*.

Ayat ini menunjukan bahwa Nabi Muhammad SAW. pernah merasakan beban yang sangat berat dalam kehidupan ini. Pertanyaannya, beban berat seperti apakah yang dirasakan oleh rasulullah Muhammad SAW? Yakni beban berat dalam mengemban amanah Allah SWT menyampaikan ajaran Islam kepada manusia. Saat berdakwah rasulullah mendapatkan hinaan, caci maki, penolakan bahkan ancaman pada jiwanya. Beban yang berat itu adalah beban psikologis yang diakibatkan oleh keadaan umatnya yang diyakini beliau berada dalam jurang kebinasaan. Namun, saat itu beliau belum mengetahui solusi apakah yang tepat untuk memperbaiki keadaan

masyarakatnya yang saat itu sangat parah dan jauh dari nilai-nilai agama.

Firman Allah yang artinya: *"Karena sesungguhnya bersama kesulitan itu pasti ada kemudahan. Dan sesungguhnya bersama dengan kesulitan itu ada kemudahan."* Potongan ayat di Surat Al Insyirah di atas mengisyaratkan bahwa takkala kita menghadapi berbagai kesulitan yang kita rasakan dalam mengarungi kehidupan dunia dalam hal apapun, kita harus tetap yakin bahwa akan ada penyelesaiannya, akan ada jalan keluarnya. Kita harus yakin akan datang pertolongan Allah berupa kemudahan-kemudahan yang diberikannya. Keyakinan ini merupakan energi positif yang amat sangat berharga untuk seseorang bisa menyelesaikan segala persoalan keluar dari tekanan dan meraih kemudahan dalam menyelesaikan persoalan hidupnya. Dari jiwa yang penuh optimis akan lahir keberanian, kepercayaan diri, kecerdasan dan kearifan. Karenanya Allah menegaskan dengan kalimat yang berulang-ulang, *"Sesungguhnya bersama kesulitan itu pasti ada kemudahan. Dan sesungguhnya bersama dengan kesulitan itu ada kemudahan"*. Pengulangan ini dimaksudkan agar kita benar-benar yakin bahwa setiap kali kita menghadapi kesulitan atau permasalahan hidup, sesungguhnya pada waktu yang bersamaan atau setelah kesulitan itu kita lalui maka satu saat kita pasti akan bisa menemukan solusinya asalkan kita tetap memiliki jiwa yang kuat, senantiasa semangat dan terus berpikir keras menemukan cara terbaik keluar dari masalah, ikhtiar yang sungguh-sungguh dan maksimal, serta jangan lupa selalu berdoa memohon petunjuk dan kemudahan kepada Allah swt. Orang-orang beriman berdosa hukumnya bila berputus asa saat menghadapi kesulitan sebab putus asa adalah sifat orang-orang yang tidak bertuhan dan sesat. Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Az Zumar jangan pernah berputus asa dari rahmatNya.

Berdasarkan firman Allah dalam QS. Yunus [10]: 57 yang terjemahnya :

“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.” (QS. Yunus [10]: 57).

Firman Allah tersebut menjelaskan adanya empat fungsi kitab suci Al-Qur'an, yaitu: Al-Qur'an sebagai pengajaran, Al-Qur'an sebagai obat, sebagai petunjuk bagi manusia dan merupakan rahmat yang diturunkan Allah SWT kepada manusia melalui malaikat Jibril as kepada rasulullah Muhammad SAW. Penerapan terhadap empat fungsi ini, dapat dibentangkan secara bertahap bahwa pengajaran Al-Qur'an pada awal mulanya diturunkan menyentuh hati seorang Muhammad yang masih diselubungi oleh kabut keraguan, ketakutan dan kecemasan, kelengahan dan aneka sifat kekurangan. Dengan sentuhan pengajaran melalui ayat-ayat Al-Qur'an itu, keraguanpun menjadi hilang dan berubah menjadi keimanan yang penuh dengan optimisme, kelengahan beralih sedikit demi sedikit menjadi kewaspadaan dan kehati-hatian. Demikian pula dari waktu ke waktu yang akan datang, ayat-ayat Al-Qur'an menjadi obat bagi aneka ragam penyakit hati (ruhani). Al-Qur'an sebagai obat dapat membuat jiwa seseorang menjadi tenang dan lebih terarah. Dari sini, jiwa manusia akan menjadi lebih siap meningkat derajatnya dan meraih petunjuk tentang pengetahuan yang benar dan makrifat tentang Allah.

Al-Alusi dalam tafsirnya mengatakan bahwa firman Allah SWT dalam surat Yunus ayat 57 tersebut di atas adalah menegaskan dan mengisyaratkan pada setiap jiwa (hati) manusia akan mencapai derajat yang lebih tinggi dan utama serta keuntungan secara sempurna bila senantiasa istiqomah berpegang teguh pada al-Qur'an melalui empat tahapan, yaitu:

1. Tahap dan proses yang paling awal yang merupakan tahapan yang amat penting adalah dimulai dengan membersihkan diri dari segala

aktivitas atau perbuatan maksiat yang tidak patut atau berdosa yang dapat menzalimi dirinya sendiri maupun orang lain sebagaimana di isyaratkan dalam kata al-mau'idhah.

2. Membersihkan perilaku psikologis dari berbagai kerusakan aqidah, kemusyrikan, kepercayaan atau keyakinan yang keliru, dan dari berbagai prangai yang tercela sebagaimana diisyaratkan dalam ayat syifa' lima fi al-shudur.
3. Menghiasi jiwa dengan akidah yang benar dan akhlak terpuji. Hal ini dapat dilakukan dengan bertambahnya ketaatan kepada Allah SWT dengan melaksanakan segala perintahNya dan meninggalkan larangan-laranganNya. Mencontoh akhlak rasulullah Muhammad SAW dalam kehidupannya. Hal ini tidak bisa didapatkan kecuali dengan hidayah.
4. Fokus terhadap cahaya rahmat ilahiah yang berasal dari Allah SWT dengan jiwa yang sempurna dan siap menerima kesempurnaan lahir maupun batin. Siap untuk berubah menjadi pribadi yang lebih bersih dari noda dan dosa. Pribadi yang dicintai Allah SWT.

Banyak keterbatasan dalam ilmu konseling yang berasal dari teori Barat yang selama ini menjadi rujukan para psikolog untuk membantu menyelesaikan permasalahan kliennya. Konsep dasar mengenai manusia yang dikaitkan dengan tujuan konseling, prosedur dan metode konseling, dan beberapa masalah yang terkait dengan prosedur etis dalam konseling. Selain itu, keterbatasan dalam menjawab tuntutan masyarakat mengenai bagaimana masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari dapat diselesaikan secara tuntas dan pasti hanya dengan teori atau ilmu ciptaan manusia.

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari konseling dengan lima subjek dapat dijelaskan bahwa terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan individu untuk dapat menyelesaikan permasalahannya dilihat dari sudut psikologi ialah sebagai berikut:

1. Berfikir Positif

Hidup itu memiliki dua sisi, ada sisi yang baik dan ada pula sisi buruk. Tidak selamanya kehidupan berjalan baik, namun adakalanya hidup dirasakan begitu buruk atau berat. Kehidupan hakikatnya adalah ujian. Duka dan suka dalam hidup adalah sebuah kepastian. Seseorang yang beriman akan menjadikan duka dalam hidupnya sebagai ujian kesabaran, sedang kan rasa suka semakin membuatnya lebih bersyukur kepada Allah SWT. Baik dan buruk suatu kehidupan dapat dilihat dari cara individu menyelesaikan permasalahannya. Salah satunya yaitu tetap berfikir positif atas segala peristiwa atau kejadian apapun yang menimpa dirinya. Tetap berprasangka baik (husnudzan) meliputi berbaik sangka pada orang lain, diri sendiri, dan kepada Allah SWT. Ketika suatu kejadian buruk menimpanya tidak menyalahkan orang lain atau siapapun, tapi semuanya diterima dengan hati tawakal berserah diri kepada Allah SWT.

Individu harus mampu membangun sikap mental positif untuk menghadapi masalah hidup. Cara pandang yang positif atau prasangka baik secara tidak langsung akan mempengaruhi kualitas hidup dan nilai hidup karena jika mempunyai cara pandang yang positif individu dapat mengasah kreatifitas, menambah kegigihan, dan menumbuhkan sikap pantang menyerah dalam menghadapi segala macam problematika hidup dan kehidupan. Sebaliknya, berfikir negatif atau berburuk sangka akan memperoleh hasil yang negatif pula, jika masalah dihadapi dengan hal-hal yang negatif maka masalah itu akan semakin menumpuk dan akan semakin berat. Keimanan seseorang akan mampu membentuk jiwa yang positif dan penuh percaya diri, hal itu disebabkan karena jiwa dan sikap yang positif dalam menjalani setiap peristiwa dan keadaan merupakan faktor yang bisa menentukan keberhasilan hidup seseorang.

2. Optimis

Telah dijelaskan bahwa kehidupan di dunia ini silih berganti, ada kesulitan ada kemudahan, ada baik ada buruk, semua kejadian

tersebut merupakan peringatan dari Allah kepada hamba-Nya. Pesan dari surah tersebut ialah agar manusia selalu bersikap optimis dalam menghadapi hidup. Terdapat dua sikap yang senantiasa optimis dalam ajaran Islam : **Pertama**, selalu mengharapkan rahmat dan nikmat Allah meski dalam kondisi apapun. **Kedua**, selalu mengharap ampunan Allah. Hal tersebut dapat meningkatkan harapan (optimism) dalam menghadapi berbagai keadaan yang terasa sulit.

Jiwa manusia dibagi menjadi dua dalam menghadapi hidup : **Pertama**, optimis yang selalu mengharap (Raja'). **Kedua**, pesimis yang selalu mempunyai pandangan negatif. Kesulitan sering terjadi karena kemalasan untuk bekerja maksimal, padahal di depannya masih ada jalan keluar untuk mengatasinya. Akan tetapi karena rasa malas telah dihadapkan maka hidupnya penuh dengan kepasrahaan. Sehingga dalam hidupnya hanya ada sikap pesimis.

Optimis berkaitan erat dengan emosi karena optimis dan emosi menyangkut pada keadaan jiwa manusia. Seseorang menggunakan emosi waktu menghadapi masalah dan emosi sering meluap seringkali digunakan pada waktu menghadapi masalah, padahal dengan bersikap demikian tidak akan mudah berhasil apa yang akan dicapai, tetapi akan menambah kesulitan yang dihadapi.

Membaca bacaan hamdalah, juga diyakini dalam hati dengan meyakini jika Allah memberikan nikmat yang banyak pada hambaNya dan tidak akan membuat hambaNya berada dalam kesulitan juga dengan perbuatan yaitu dengan senantiasa berada pada jalan Allah, menjalankan perintahNya dan menjauhi segala laranganNya sehingga manusia mampu menjalani kehidupan dengan positif dan senantiasa berpikir positif dan berprasangka baik kepada Allah SWT.

Dalam menjalani kehidupan, manusia dihadapkan pada berbagai macam persoalan dan kesulitan sehingga dalam menjalani dan melewati kesulitan tersebut terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan yaitu berpikir positif, dengan berpikir positif maka manusia akan senantiasa berprasangka baik kepada Allah SWT sehingga ketika

Allah berikan suatu kesulitan maka manusia tersebut akan menganggap jika hal itu bentuk kasih sayang yang Allah berikan. Cara lain yaitu dengan optimis, selalu mengharapkan rahmat dan nikmat Allah meski dalam kondisi apapun selalu mengharap ampunan Allah. Dan juga dengan cara bersyukur yaitu dengan lisan, hati, dan perbuatan.

Orang-orang yang beragama, baik dalam populasi umum dan orang-orang dengan penyakit medis, telah melaporkan tingkat depresi yang lebih rendah dan pemulihan lebih cepat dari depresi (Koenig, King, & Carson, 2012). Mungkin saja sikap dan perilaku yang dipupuk agama membantu mengatasi gejala depresi dan meningkatkan kemampuan orang percaya untuk mengatasi penyakit. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa psikoterapi keagamaan lebih efektif dalam mengurangi depresi daripada terapi konvensional pada orang beragama tanpa penyakit medis (Propst, Ostrom, Watkins, Dean, & Mashburn, 1992). Agama mempromosikan, dan dalam beberapa kasus secara langsung memerintahkan, penganut untuk bermurah hati dengan dan untuk melayani orang lain. Mendorong kemurahan hati secara eksplisit dari perspektif agama dapat meningkatkan altruisme, yang kemudian dapat membantu menjelaskan efek yang dimiliki psikoterapi keagamaan terhadap gejala depresi di antara orang-orang yang sakit secara medis.

Konseling sebagai sebuah proses membantu dari adanya hubungan profesional antara konselor dan konseli (klien) yang melibatkan proses pembelajaran (sehingga meniscayakan adanya perubahan perilaku) demi mencapai tujuan-tujuan konseling, dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai pendekatan. Pendekatan konseling Islam mungkin merupakan salah satu pendekatan yang paling prospektif di Indonesia mempertimbangkan besarnya jumlah umat Islam, serta faktor keyakinan pemeluknya bahwa agama Islam merupakan jalan hidup (*way of life*) sekaligus merupakan solusi atas

semua persoalan yang dihadapi manusia. Di antara teknik dalam konseling Islam yakni konseling dengan iman dan doa.

Konseling Qurani diyakini memiliki dampak menyehatkan dan menyembuhkan berdasarkan perspektif teoritis-filosofis maupun dalam perspektif aplikasi dari para pemeluk agama (Syarif, 2002). Belakangan, ilmuwan-ilmuwan barat secara empiris melalui banyak studi ilmiah telah menunjukkan efek terapeutik dari keimanan dan doa.

Dalam praktek, seorang psikolog muslim yang ditemui penyusun mengungkapkan bahwa beliau tidak menerapkan secara khusus pendekatan Konseling Qurani dalam konselingnya. Diyakininya bahwa pendekatan dimaksud terutama bermanfaat dalam membantu konseli yang mengalami permasalahan psikologis yang cukup berat, bahkan disertai dengan gejala-gejala klinis seperti depresi ataupun stres berat. Sementara pada umumnya masalah-masalah yang diadukan atau dikonsultasikan kepada konselor seringkali hanya merupakan masalah yang ringan saja. Selanjutnya, dalam pandangannya konseling dengan pendekatan keimanan itu sebenarnya berorientasi pada kebermaknaan hidup, yang dalam konteks konseling telah populer terdapat teknik khas yang fokusnya pada hal tersebut, yakni teknik logoterapi. Metode inilah yang diterapkan oleh psikolog terhadap klien apabila membutuhkan pendekatan konseling yang lebih dalam.

Terakhir, meski tidak secara khusus menerapkan pendekatan Konseling Qurani dalam konselingnya, namun psikolog meyakini bahwa konseling yang berorientasi pada keimanan dan keislaman secara ideal dapat diterapkan dalam konteks pencegahan (preventif), dan diterapkan secara kelompok. Dengan demikian dapat membentuk pribadi individu yang lebih kuat dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Terlebih dengan situasi dan kondisi kehidupan dunia saat ini, yang didominasi oleh pandangan materialistik (mengagungkan harta-benda), perilaku konsumtif, dan hedonistik, konseling keimanan

diyakini psikolog sebagai pendekatan yang penting dan dapat diandalkan.

Gangguan jiwa bisa disebabkan oleh setan, oleh karena itu kita harus memiliki prinsip akhlak agar terbebas dari gangguannya. Allah berfirman:

“Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal, (yaitu) orang-orang yang mendirikan shalat dan yang menafkahkan sebagian rezeki yang kami berikan kepada mereka. Itulah orang-orang yang beriman dengan sebenar-benarnya. Mereka akan memperoleh beberapa derajat ketinggian di sisi Tuhannya dan ampunan serta rezeki (nikmat) yang mulia.” (QS.al-Anfaal(8):2-4).

Prinsip yang kedua adalah tawakal, menjadikan hati ridha kepada segala ketentuan dan takdir Allah.

Allah berfirman:

“Dan hanya kepada Allah hendaknya kamu bertawakal, jika kamu benar-benar orang yang beriman” (QS. Al-Maidah:5).

Prinsip yang ketiga adalah ikhlas, yaitu bebas dari apa yang selain Allah.

Allah berfirman:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ

وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ ﴿٥﴾

“Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya beribadah kepada Allah dengan mengikhlaskan amal (ketaatan) kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus, dan supaya mereka mendirikan

shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus.” (QS: Al-Bayyinah:98).

Beberapa psikolog muslim menyarankan untuk melakukan ruqyah syar'iyah untuk memastikan apakah keadaan klien disebabkan oleh adanya gangguan jin/setan atau gangguan kejiwaan. Hal ini dikarenakan adanya kemiripan gejala. Akan tetapi klien yang mengalami gangguan jin akan segera sembuh setelah dilakukan proses ruqyah. Terdapat suara maupun gerakan aneh yang bukan kebiasaan mereka. Gangguan jiwa bersifat menetap lebih lama, dan proses penyembuhannya secara bertahap.

Psikolog yang merupakan narasumber penulis, menerapkan psikoterapi Islam dengan metode *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Sebagaimana dapat memaksimalkan potensi dalam diri sendiri atau individu agar dapat mencapai tampilan yang maksimal baik dalam hubungan antar individu, rumah tangga, permasalahan anak-anak, dan dunia kerja. Kunci keberhasilan dari metode ini yaitu: yakin, khusyu', ikhlas, pasrah, dan syukur. Disamping itu adanya dukungan dari orang terdekat akan mempercepat kesembuhan klien. Melalui tiga tahapan yaitu *the set up*, *the tune in*, dan *the tapping* klien akan diajak untuk memunculkan masalahnya, menyadari masalahnya, dan mensyukuri keadaannya. Terapis akan melakukan ketukan pada 19 titik tertentu dan berbeda di setiap tahapan. Klien dianjurkan untuk bersyukur kepada Allah SWT dan tawakal menghadapi permasalahannya.

Dua klien pada kasus diatas cukup efektif ditangani dengan metode ini. Terdapat perbaikan keadaan psikologisnya. Klien yang mendapatkan dukungan penuh dari orang terdekat memiliki tingkat kesembuhan yang lebih signifikan jika dibandingkan dengan yang tidak mendapat dukungan. Klien yang telah menyadari bahwa dia adalah hamba Allah, dan semua hamba Allah akan di uji maka akan lebih tenang menghadapi permasalahannya. Apalagi klien tersebut adalah hafizhoh, maka psikolog hanya perlu membantunya

menemukan jati dirinya kembali. bunuh diri merupakan tindakan yang dilarang Allah SWT.

Penyakit apapun akan dapat disembuhkan atas izin Allah SWT. Kita harus memilih pengobatan yang berdasar pada Al-Qur'an dan Al-Hadist. Beberapa jurnal juga telah membuktikan bahwa psikoterapi Islam efektif untuk membantu penyembuhan berbagai macam gangguan jiwa, pada semua manusia tidak terbatas umur. Psikoterapi Islam dalam menyembuhkan gangguan insomnia, kecemasan, skizofrenia, bipolar, ptsd, nyeri menstruasi, nyeri pada saat proses persalinan, dan masih banyak lainnya.

Berdasarkan hasil wawancara kedua yang disajikan di atas, berikut beberapa ulasan bagaimana konseling dengan Konseling Qurani diterapkan oleh psikolog.

1. Psikolog menerapkan metode-metode konseling secara fleksibel menyesuaikan kebutuhan klien/konseli; tidak menerapkan secara khusus satu metode tertentu.
2. Dalam konteks yang paling dekat dengan keimanan, keberagamaan, ataupun keislaman, psikolog cenderung menerapkan konseling logoterapi yang mengarah pada pencapaian kebermaknaan hidup.
3. Pada umumnya, masalah-masalah yang diadukan atau dikonsultasikan kepada konselor seringkali hanya merupakan masalah yang ringan saja, yang cenderung tidak menuntut konseling ke arah kebermaknaan hidup.
4. Psikolog meyakini bahwa konseling logoterapi yang mengarah pada pencapaian kebermaknaan hidup, begitu pula konseling yang berorientasi pada keimanan dan keislaman merupakan konseling yang dalam, yang terutama sangat membantu individu dalam mengatasi masalah yang cukup berat, bahkan bila disertai dengan gejala-gejala klinis, seperti depresi ataupun stres berat.

Di samping itu, beberapa psikolog juga meyakini bahwa konseling yang berorientasi pada keimanan dan keislaman secara

ideal dapat diterapkan dalam konteks pencegahan (preventif), dan diterapkan secara kelompok. Dengan demikian dapat membentuk pribadi individu yang lebih kuat dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Terlebih dengan situasi dan kondisi kehidupan dunia saat ini, yang didominasi oleh pandangan materialistik (mengagungkan harta-benda), perilaku konsumtif, dan hedonistik, konseling keimanan diyakini psikolog sebagai pendekatan yang penting dan dapat diandalkan.

BAB V

KESIMPULAN

1. Kelemahan kajian psikologi Barat dalam mereduksi fenomena-fenomena perilaku untuk melihat manusia membutuhkan adanya pengembangan sudut pandang psikologi dari perspektif Al Qur'an, karena secara normatif Al Qur'an merupakan sumber pokok ajaran Islam yang dapat digunakan merumuskan dan mengembangkan psikologi. Al Qur'an merupakan firman Allah yang berisi petunjuk mengenai banyak hal agar manusia mampu menjalani kehidupannya dengan selamat dan bahagia. Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai sumber bimbingan konseling terhadap segala gangguan kerohanian yang berada di dalam hati manusia.
2. Indikator kesehatan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an dan Hadist antara lain: hubungan Individu dengan Tuhan (hablumminallah), hubungan Individu dengan diri sendiri, hubungan individu dengan orang lain (hablumminannaas), serta hubungan Individu dengan alam semesta.
3. Manusia berkualitas menurut Al-Qur'an adalah manusia yang memiliki iman kepada Allah, memiliki amal saleh, memiliki ilmu pengetahuan, dan menjalin hubungan sosial yang baik antara sesama manusia dengan tidak memandang derajat, suku bangsa, dan agama. Selain itu manusia yang berkualitas adalah manusia yang senantiasa membina hubungan yang baik dengan alam sekitarnya.
4. Konseling Qur'ani adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah, dengan cara memberdayakan (empowering) iman, dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT kepadanya untuk mempelajari tuntunan

Allah dan Rasul-Nya, agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kokoh sesuai tuntunan Allah SWT.

5. Jadikan Allah sebagai konselor melalui Al-Qur'an, untuk menyelesaikan masalah dalam kehidupan kita. Manusia jika memiliki masalah, kembalilah kepada Allah, minta petunjuk dan pertolonganNya. Alquran adalah salah satu konselor untuk menghadapi permasalahan hidup. Masalah tidak ada kecil atau besar semua satu paket dan Al Qur'an adalah solusi dan motivasi dari segala masalah. Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai sumber bimbingan konseling terhadap segala gangguan secara holistik (ijtimaiyyah) yang terkait dengan masyarakat dan lingkungannya.
6. Bimbingan dan Konseling Qur'ani adalah upaya membantu seseorang dalam mengembangkan atau kembali kepada fitrah, dengan cara memberdayakan iman, dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan Rasul-Nya, agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kokoh sesuai tuntunan Allah SWT. Al-Qur'an adalah pedoman hidup bagi manusia, ia adalah petunjuk bagi setiap pribadi dan berisi peraturan bagi seluruh masyarakat. Di dalam Al Qur'an terkandung pedoman praktis bagi setiap pribadi dalam hubungannya dengan Tuhannya, keluarga, lingkungan sekitar, sesama muslim, non muslim baik yang berdamai maupun yang memerangnya, serta untuk diri sendiri. Individu yang mengikuti panduan ini pasti selamat dalam hidupnya di dunia maupun akhirat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Raiya, H., & Pargament, K. I. (2010). Religiously integrated psychotherapy with Muslim clients: From research to practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 41(2), 181-188. doi:10.1037/a0017988
- Abu-Raiya, H., Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2011). Examining coping methods with stressful interpersonal events experienced by Muslims living in the United States following the 9/11 attacks. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3(1), 1-14. <http://dx.doi.org/10.1037/a0020034>
- Abu-Ras, W., Senzai, F., & Laird, L. (2013). American Muslim physicians' experiences since 9/11: Cultural trauma and the formation of Islamic identity. *Traumatology*, 19(1), 11-19. doi:10.1177/1534765612441975
- Adz-Dzaky, H. . (2002). *Psikoterapi dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Ahmad, K.I., & Setiawan, M.A. (2013). *Bimbingan dan konseling qur'ani (Alternatif pendekatan lapangan)*. Bandung: CV. Nurani Pendidikan.
- Aknin, L. B., Dunn, E. W., & Norton, M. I. (2012). Happiness Runs in a Circular Motion: Evidence for a Positive Feedback Loop between Prosocial Spending and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 13(2), 347–355. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9267-5>
- Aknin, L. B., Dunn, E. W., Whillans, A. V., Grant, A. M., & Norton, M. I. (2013). Making a difference matters: Impact unlocks the emotional benefits of prosocial spending. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 88, 90–95. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2013.01.008>

- Algoe, S. B., Fredrickson, B. L., & Gable, S. L. (2013). The social functions of the emotion of gratitude via expression. *Emotion*, 13(4), 605–609. <https://doi.org/10.1037/a0032701>
- Ali, S. R., Liu, W. M., & Humedian, M. (2004). Islam 101: Understanding the religion and therapy implications. *Professional Psychology: Research and Practice*, 35(6), 635–642. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.35.6.635>
- Al- Qur'ân al- Karîm (2005). Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, Bandung: CV. Penerbit Jumanatul Ali.
- Ashby, J. S., & Lenhart, R. S. (1994). Prayer as a coping strategy for chronic pain patients. *Rehabilitation Psychology*, 39(3), 205-209. <http://dx.doi.org/10.1037/h0080317>
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., & Hilgard, E.R. (1999). *Pengantar psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Balliet, D., Mulder, L. B., & Van Lange, P. A. M. (2011). Reward, punishment, and cooperation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 137(4), 594–615. <https://doi.org/10.1037/a0023489>
- Bloom, M. V. (2005). Origins of healing: An evolutionary perspective of the healing process. *Families, Systems and Health*, 23(3), 251–260. <https://doi.org/10.1037/1091-7527.23.3.251>
- Budiharto, S. & Anggraini, R.D. (2007). Survey efektivitas konseling qur'ani untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa. Proceeding. Temu Ilmiah dalam Rangka Nasional Psikologi Islami II, 4-5 Agustus 2007. Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Clarke, S. P., Crowe, T. P., Oades, L. G., & Deane, F. P. (2009). Do goal-setting interventions improve the quality of goals in mental health services? *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 32(4), 292–

299. <https://doi.org/10.2975/32.4.2009.292.299>.

Cohrs, J. C., Christie, D. J., White, M. P., & Das, C. (2013). Contributions of Positive Psychology to Peace. *American Psychological Association*, 68(7), 590-600.

Corey, G. (2003). *Teori dan praktek konseling & psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.

Daradjat, Z. (1994). *Doa menunjang semangat hidup*. Jakarta: Ruhama.

Diponegoro, A. M. (2009). *Psikologi Konseling Islami dan Psikologi Positif*. Yogyakarta: UAD Press.

Egan, G. (2010). *The Skilled Helper a Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping*. Ninth Edition. Belmont, CA: Brooks/Cole.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>

French, D. C., Eisenberg, N., Sallquist, J., Purwono, U., Lu, T., & Christ, S. (2013). Parent–adolescent relationships, religiosity, and the social adjustment of Indonesian Muslim adolescents. *Journal of Family Psychology*, 27(3), 421-430. doi:10.1037/a0032858

Freud, S. (1961). *The future of an illusion*. New York, NY: Norton. (Original work published 1923).

Froh, JJ, Fan, J., Emmons, RA, Bono, G., Huebner, ES, & Watkins, P. (2011). Mengukur rasa syukur di masa muda: Menilai sifat psikometrik skala rasa syukur orang dewasa pada anak-anak dan remaja. *Penilaian Psikologis*, 23 (2), 311-324.

<http://dx.doi.org/10.1037/a0021590>

- Gania, V. (1994). Secular Psychotherapists and Religious Clients: Profesional Consideration and Recommendations. *Journal of Counseling and Development*. (72): 395 – 398.
- Gordon, A. M., Impett, E. A., Kogan, A., Oveis, C., & Keltner, D. (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance in intimate bonds. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(2), 257–274. <https://doi.org/10.1037/a0028723>
- Grossoehme, D. H., Vandyke, R., Jacobson, C. J., Cotton, S., Ragsdale, J. R., & Seid, M. (2010). Written prayers in a pediatric hospital: Linguistic analysis. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(4), 227–233. <https://doi.org/10.1037/a0020035>.
- Hall, S. A., & Gjesfjeld, C. D. (2013). Clergy: A partner in rural mental health? *Journal of Rural Mental Health*, 37(1), 50-57. doi:10.1037/rmh0000006
- Hamjah, S. H., (2013). Islamic Approach in Counseling. *Journal Religion and Health* , 279-289.
- Jzerman, H. I., Karremans, J. C., Thomsen, L., & Schubert, T. W. (2013). Caring for sharing: How attachment styles modulate communal cues of physical warmth. *Social Psychology*, 44(2), 160–166. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000142>.
- Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health (2nd ed.)*. New York, NY: Oxford University Press.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih, M. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Braithwaite, S. R., Graham, S. M., & Beach, S. R. H. (2009). Can prayer increase gratitude? *Psychology of Religion and Spirituality*, 1(3), 139-149. doi:10.1037/a0016731.

- Lesmana, J.M. (2013). *Dasar-dasar konseling*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-PRESS).
- Levin, J. (2013). Religious behavior, health, and well-being among Israeli Jews: Findings from the European Social Survey. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 272–282. <https://doi.org/10.1037/a0032601>.
- Lun, V. M. C., & Bond, M. H. (2013). Examining the relation of religion and spirituality to subjective well-being across national cultures. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 304–315. <https://doi.org/10.1037/a0033641>.
- Muslim. (1983). *Terjemah hadits Shahih Muslim* diterjemahkan oleh Ma'mur Daud. Jakarta: Widjaya
- Nicholson, A., Rose, R., & Bobak, M. (2010). Associations Between Different Dimensions of Religious Involvement and Self-Rated Health in Diverse European Populations. *Health Psychology*, 29(2), 227–235. <https://doi.org/10.1037/a0018036>.
- Palmer, S. (2010). *Konseling dan psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar..
- Paloutzian, R., & Park, C. L. (2013, Eds.). *Handbook of psychology of religion and spirituality (2nd ed.)*. New York, NY: The Guilford Press..
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. New York, NY: Guilford Press.
- Park, C. L. (2013). Religion and meaning. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality (2nd ed., pp. 357–379)*. New York, NY: Guilford Press..

- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Poerwandari, K. (2013). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Presseau, J., Tait, R. I., Johnston, D. W., Francis, J. J., & Sniehotta, F. F. (2013). Goal conflict and goal facilitation as predictors of daily accelerometer-assessed physical activity. *Health Psychology*, 32(12), 1179-1187. doi:10.1037/a0029430.
- Propst, L. R., Ostrom, R., Watkins, P., Dean, T., & Mashburn, D. (1992). Comparative efficacy of religious and nonreligious cognitive-behavioral therapy for the treatment of clinical depression in religious individuals. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 94-103. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.60.1.94>.
- Saenz, R., & Waldo, M. (2013). Clients' preferences regarding prayer during counseling. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 325-334. <https://doi.org/10.1037/a0033711>
- Saunders, S. M., Miller, M. L., & Bright, M. M. (2010). Spiritually conscious psychological care. *Professional Psychology: Research and Practice*, 41, 355-362.
- Senko, C., & Hulleman, C. S. (2013). The role of goal attainment expectancies in achievement goal pursuit. *Journal of Educational Psychology*, 105(2), 504-521. doi:10.1037/a0031136
- Sideridis, G. D. (2005). Goal orientation, academic achievement, and depression: Evidence in favor of a revised goal theory framework. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 366-375. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.3.366>

- Silverstein, A., & Trombetti, I. (2013). Aristotle's account of moral development. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 33(4), 233-252. doi:10.1037/a0031013.
- Stroebe, W., Van Koningsbruggen, G. M., Papies, E. K., & Aarts, H. (2013). Why most dieters fail but some succeed: A goal conflict model of eating behavior. *Psychological Review*, 120(1), 110–138. <https://doi.org/10.1037/a0030849>.
- Sumaryani, S. & Nurasa, I. (2010). Pengaruh pembacaan dzikir pada ibu melahirkan terhadap tingkat nyeri intra natal di Rumah Bersalin Fajar Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 39–44.
- Syarif, A. (2002). *Psikologi qur'ani*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Thayyarah, N. (2013). *Buku Pintar Sains dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Urošević, S., Abramson, L. Y., Alloy, L. B., Nusslock, R., Harmon-Jones, E., Bender, R., & Hogan, M. E. (2010). Increased rates of events that activate or deactivate the behavioral approach system, but not events related to goal attainment, in bipolar spectrum disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 119(3), 610-615. doi:10.1037/a0019533.
- Vogel, M. J., McMinn, M. R., Peterson, M. A., & Gathercoal, K. A. (2013). Examining religion and spirituality as diversity training: A multidimensional look at training in the American Psychological Association. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44(3), 158-167. doi:10.1037/a0032472.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi.
- Watson, P.J., Sawyers, P., Morris, R. J., Carpenter, M. L., Jimenez, R. S., Jonas, K. A., & Robinson, D. L. (2003). Reanalysis within a Christian ideological surround: Relationships of intrinsic religious

Orientation with fundamentalism and right-wing authoritarianism.
Journal of Psychology and Theology, 31, 315–328.

Glosarium

Al Hasyr. Salah satu surah dalam Al Qur'an yang berarti pengusiran

Behaviorisme. Teori perkembangan perilaku, yang dapat diukur, diamati dan dihasilkan oleh respon pelajar terhadap rangsangan.

Brainstorming. Suatu teknik kreativitas yang mengupayakan pencarian penyelesaian dari suatu masalah tertentu dengan mengumpulkan gagasan secara spontan dari anggota kelompok.

Depresi. Kondisi medis berupa perasaan sedih yang berdampak negatif terhadap pikiran, tindakan, perasaan, dan kesehatan mental seseorang.

Detoksifikasi. Lintasan metabolisme yang mengurangi kadar racun di dalam tubuh, dengan penyerapan, distribusi, biotransformasi dan ekskresi molekul toksin.

Dzikir. Puji-pujian kepada Allah yang diucapkan berulang-ulang.

Fir'aun. Gelar yang digunakan untuk seluruh penguasa Mesir kuno dari semua periode.

Fisiologi. Salah satu dari cabang-cabang biologi yang mempelajari berlangsungnya sistem kehidupan.

Holistik. Berpikir secara menyeluruh dengan mempertimbangkan segala aspek

Humanisme. Sebuah pemikiran filsafat yang mengedepankan nilai dan kedudukan manusia

Interpersonal. Interaksi antar individu

Kafir Quraisy. Orang-orang Quraisy yang menolak dakwah Nabi Muhammad Saw

Klien. Seseorang yang menggunakan layanan dari seorang atau sebuah organisasi.

Kompetensi. Kemampuan yang dibutuhkan dibutuhkan untuk melakukan atau melaksanakan pekerjaan yang dilandasi oleh pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja.

Konseli. Orang yang perlu memperoleh perhatian sehubungan dengan masalah yang dihadapinya dan membutuhkan bantuan dari pihak lain untuk memecahkannya.

Konseling. Proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada individu yang mengalami sesuatu masalah.

Konselor. Seorang yang mempunyai keahlian dalam melakukan konseling/penyuluhan.

Metode. Cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan

Parameter. Ukuran seluruh populasi dalam penelitian yg harus diperkirakan.

Patologi. Ilmu tentang penyakit (ilmu kedokteran)

Populasi. Kumpulan individu sejenis yang berada pada wilayah tertentu dan pada waktu yang tertentu pula.

Prevalensi. Proporsi dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu dalam jangka waktu tertentu.

Problem Solving. Sebuah mindset yang membawa seseorang berpikir positif untuk mencari jalan keluar dari permasalahan.

Psikodinamika. Teori yang berusaha menjelaskan hakikat dan perkembangan kepribadian.

Psikolog. Seorang praktisi psikologi yang telah menempuh pendidikan profesi psikologi.

Psikologi. Sebuah bidang ilmu pengetahuan dan ilmu terapan yang mempelajari mengenai perilaku dan fungsi mental manusia secara ilmiah.

Psikoterapi. Salah satu metode penanganan yang umum dilakukan untuk menangani berbagai masalah kejiwaan.

Psikoterapis. Seseorang yang melakukan terapi untuk mengatasi gangguan mental dengan metode yang teruji dan sesuai prinsip ilmu psikologi modern.

Qalb. Dapat diartikan dengan hati, jantung dan akal.

Stimulus. Perangsang organisme bagian tubuh atau reseptor lain untuk menjadi aktif.

Trauma. Keadaan jiwa atau tingkah laku yang tidak normal sebagai akibat dari tekanan jiwa atau cedera jasmani.

Validitas. Sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya.

Indeks

A

Abu-Raiya, 3, 7, 92
Adam, 26
Agama, 1, 2, 3, 10, 75, 84, 93
Al Bukhari, 29
Al Mujadilah, 22
Al-Qur'an, 3, 4, 8, 9, 16, 17, 19,
23, 26, 27, 36, 37, 38, 41, 42,
43, 44, 63, 67, 68, 69, 71, 76,
77, 78, 80, 88, 89, 90, 91, 93
Atkinson, 10, 93
At-Taghabun, 28

B

Barat, 7, 9, 81, 89
Behaviorisme, 100
Bersyukur, 50, 51
Bimbingan, 25, 73, 90, 92
Brainstorming, 100

D

Depresi, 100
detoksifikasi, 29
dzikir, 34, 50, 62, 65, 71, 98

E

Evaluasi, 14

F

Freud, 11, 13, 94

I

Ibrahim, 17, 20, 23, 27, 47, 51,
61
Indonesia, 3, 4, 85, 95, 97
Islam, 3, 6, 8, 15, 16, 33, 34,
36, 37, 38, 43, 44, 45, 64, 66,
68, 69, 73, 74, 75, 78, 83, 85,
87, 88, 89, 92, 93

K

Kedermawanan, 5
Kompetensi, 100
Konseling, 5, 6, 10, 12, 15, 16,
17, 19, 21, 22, 23, 27, 29, 30,
33, 34, 35, 38, 41, 42, 44, 54,
55, 56, 60, 61, 63, 64, 65, 69,
71, 73, 76, 84, 85, 88, 90, 92,
94, 95, 96, 101
Konselor, 19, 20, 21, 43, 47,
48, 49, 60, 61, 63, 64, 65, 66,
74, 75, 76, 101

L

Luqman, 18

M

Maryam, 16, 19, 20, 23

Maslow, 13

Muhammad, 16, 17, 20, 22, 28,
36, 38, 39, 40, 41, 44, 45, 46,
67, 78, 80, 81, 100

Muqouqis, 22

Muslim, 5, 28, 92, 94, 96

P

Pargament, 2, 3, 7, 8, 92, 96

Prevalensi, 101

pro-sosial, 5

Psikodinamika, 101

Psikologi, 1, 3, 7, 10, 30, 35,
70, 93, 94, 96, 98, 101

Psikoterapi, 88, 92, 101

Psikoterapis, 35, 101

S

Saunders, 7, 73, 97

Spiritual, 87

T

Thayyarah, 7, 98

Tuhan, 11, 17, 30, 33, 34, 39,
49, 50, 63, 77, 90

Z

Zaitun, 28

Zakaria, 16

Psikologi dan Konseling Qur'ani

Tentang Penulis

Dr. Ahmad Muhammad Diponegoro

Adalah dosen Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta mengajar Psikologi Islam dan Konseling Islami. Lahir di Yogyakarta. Pendidikan terakhir di Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada Yogyakarta. Menulis buku dan artikel di berbagai media dan Jurnal Ilmiah. Minat penelitian: Psikologi Islam, Psikologi Indigenous, Psikologi faal, dan Psikologi kebahagiaan.

