

Psikospiritual Konseling Islam

all rights reserved

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

**Sanksi Pelanggaran Pasal 72
Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002**

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00- (satu juta rupiah) atau paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah)
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan dan barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait, sebagaimana dimaksud ayat (1) dipidana dengan pidana paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

Psikospiritual Konseling Islam

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.



Copyright © 2017, Agus Santoso

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Dilarang memproduksi atau memperbanyak seluruh atau sebagian dari buku ini dalam bentuk atau cara apa pun tanpa izin dari penulis dan penerbit

Psikospiritual Konseling Islam

Penulis:

Dr. Agus Santoso, S. Ag., M. Pd.

Editor/ Penyunting:

Unun Achmad Alimi

Penyelaras Akhir:

Minan Nuri Rohman

Cover & Layout:

st. Navisah

Penerbit:

Trussmedia Grafika

Jl. Dongkelan No. 357 Krapyak Kulon,
Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY)
Phone. 081 903 717 727/ 08 222 923 8689
WA. 0857 291 888 25
Email: one_trussmedia@yahoo.com
www.trussmediagrafika.com

Cetakan I, Agustus 2017

viii + 98 ; 14 x 20,5 cm

ISBN: 978-602-0992-82-2

Pengantar Penulis

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT., karena limpahan taufiq dan hidayah, maunah, dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan buku ini.

Untuk menyelesaikan buku ini, penulis banyak memperoleh bantuan dan informasi dari berbagai pihak, oleh karena itu tak lupa penulis sampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada KH Ahmad Sabbihi Munajat, mertua penulis yang telah memberikan ide awal tentang *at-tarbiyah ruhaniah*. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

melanjutkan studi. Para dosen dan teman-teman seprofesi di bidang konseling dan psikologi di UIN Sunan Ampel dan Universitas Negeri Malang yang saling dapat bertukar pikiran dalam pengembangan keilmuan dan profesi konseling Islam. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan secara satu persatu yang telah memberikan bantuannya. Semoga Allah berkenan mencatatnya sebagai amal shaleh dan memberikan pahala dari-Nya.

Penulis sadar buku ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga tidak menuntut kemungkinan untuk diberikan masukan dan koreksi. *Akhirnya*, penulis hanya dapat berdoa mudah-mudahan buku ini dapat bermanfaat.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A **Penulis**



Daftar Isi

Pengantar Penulis	v
Daftar Isi	vii
Bab I	
Pendahuluan	1
Bab II	
Konseling	7
A. Konseling: Teori dan Paradigma	8
B. Konseling Spiritual	15
C. Praktik Konseling: Antara Konselor Religious dan Sekuler	29
Bab III	
Psikospiritual Konseling Islam	45
A. Prinsip Konseling Islam dalam Hadith	47
B. Muatan Konseling dalam Hadith	52
C. Interpretasi Hadith dan Konseling	53
D. Hadith sebagai Konstruk Konseling Spiritual	55

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

Bab IV

Terapi Spiritual Ibnu Al-Qoyim Al-Jauzi 59

A. Hakikat Manusia	61
B. Kesehatan Mental	65
C. Motivasi dan Tujuan Perkembangan Spiritualitas dan Religiusitas	80
Daftar Pustaka	91
Biodata Penulis	95



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A



Pendahuluan

Konseling saat ini merupakan kegiatan yang sudah banyak dikenal masyarakat Indonesia. Banyak instansi pendidikan menggunakan jasa konselor dalam menangani permasalahan-permasalahan dan memberikan bantuan pada anak didiknya. Perusahaan-perusahaan besar juga sudah banyak yang memperhitungkan keberadaan konselor dalam peninjauan kinerja karyawan dan calon karyawannya.

Minat masyarakat pada pengetahuan diri,



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

dan permasalahan-permasalahan yang semakin hari semakin unik dan berkembang membuat keberadaan konselor atau terapis psikologi menjadi sebuah hal yang sangat dibutuhkan dan diperhitungkan. Kondisi inipun segera ditindak lanjuti oleh sejumlah perguruan tinggi sebagai suatu kesempatan baik untuk memperoleh calon mahasiswa dengan menyediakan jurusan atau program studi konseling yang bisa memenuhi kebutuhan masyarakat.

Ketika perguruan tinggi sedang giat-giatnya mencetak calon konselor, permasalahan dan kebutuhan masyarakatpun terus meningkat. Permasalahan yang terus muncul pada masyarakat adalah masalah kesehatan mental. Di sisi lain, ada masyarakat yang memiliki tingkat spiritualitas yang tidak didukung dengan pemahaman nilai dan budaya beragama yang proporsional, sehingga membuat konselor dituntut untuk mampu memberikan arahan yang sesuai dengan keyakinan



Psikospiritual Konseling Islam

dan kepercayaan konseli. Realitanya, banyak konselor atau terapis psikologi yang masih kesulitan dalam menyikapi keadaan yang ada sehingga perlu memahami terlebih dahulu permasalahan lain yang terkait dengan spiritualitas. Meski telah banyak perguruan tinggi yang giat memberikan materi tambahan berupa pendekatan agama pada mahasiswanya namun hal ini masih belum mampu secara optimal dalam menyikapi keadaan tersebut.

Para ahlipun berbondong-bondong melakukan penelitian yang bisa memberikan solusi pada permasalahan tersebut. Sekalipun masih banyak para peneliti yang masih ragu dan belum memiliki alasan kuat untuk melakukan kajian terhadap spiritualitas dan kesehatan mental yang saat ini telah banyak muncul pada masyarakat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Miller dan Thoresen¹ (2003) dan Hall Charla R., Dixon, W.A., & Mauzey, E.D.²

¹ Miller, G.A., *Integrating religion and psychology in therapy: issues and recommendations*. (Counseling and Values ARVIC Vol. 36. No. 2. 1992), h. 112-122.

² Hall, Charla R., Dixon, W.A., & Mauzey, E.D, *Spirituality and religion*:



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

(2004) tentang kaitan agama dan spiritual dengan kesehatan mental menunjukkan bahwa penelitian spiritual perlu dilakukan. Karena ada beberapa alasan yang kuat, yaitu; 1) adanya hubungan sinergis antara agama dan kesehatan, 2) adanya perbedaan interpretasi arti spiritualitas, agama (*religion*) dan keagamaan (*religiousness*), 3) adanya kebutuhan akan pendekatan terhadap tingkat pembuktian (*level of evidence*) dalam melakukan review penelitian, 4) adanya beberapa varian unik dalam statistik, 5) adanya kritik dan kepedulian terhadap agama dan kesehatan.

Seyogjanya, para konselor mengetahui konseling secara utuh dimulai dari paradigma hingga praksis terapinya. Perbedaan tingkat spiritualitas dan religiusitas antara konselor dan konselipun juga perlu diperhatikan dalam sesi konseling agar kedua belah pihak mampu menyikapi keadaan dan percakapan dengan baik dan dapat mencapai solusi terbaik. Namun tidak semua konselor memiliki *implications for counselor*. (JCD Vol. 82. 2004), h. 504-507.



Psikospiritual Konseling Islam

pengetahuan yang cukup dalam menangani perbedaan-perbedaan yang ada.

Penulis memandang perihal ini sangat menarik untuk diulas lebih lanjut. Tidak hanya itu, penulis juga hendak memaparkan solusi-solusi jitu agar konseling yang berlangsung bisa meningkatkan kesehatan mental dan spiritualitas melalui pendekatan religiusitas konselinya, terutama bagi konseli muslim. Penulis pun berharap nantinya tidak hanya pengetahuan konselor dan terapis psikologi saja yang bertambah namun juga bisa digunakan oleh para tenaga pendidik pada perguruan tinggi sehingga bisa memberikan tambahan alternative wawasan bagi mahasiswanya. □

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A





UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A



Konseling

Konseling merupakan sebuah kegiatan yang tidak hanya memberikan bantuan pada seseorang, tetapi juga mengajak seseorang untuk bisa menjadi lebih baik lagi. Terinspirasi dari ajaran Rasulullah yang memberikan konsep *rahmatan lil alamin*, rahmat untuk seluruh alam, para konselor Islam wajib mewujudkan konseling dengan jiwa kejujuran dan keikhlasan.

Sebenarnya konseling tidak hanya menjadi arahan khusus dalam sebuah ritual dan budaya pada masyarakat tertentu, tetapi lebih dari itu konseling



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

sepanjang zaman. Sejalan dengan perkembangan zaman dan pengetahuan, maka al-Qur'an dan hadith sebagai sumber ajaran atau arahan dalam melakukan konseling sebagaimana yang dilakukan oleh para ulama. Bahkan bisa menjadikan konseling lebih terasa suasana spiritualnya dibanding dengan tidak menggunakan dua sumber tersebut (al Qur'an dan asunnah). Hal ini tentunya bisa dikembangkan lagi bila para praktisi konseling Islam mendalami konstruk konseling dan psikoterapi yang berbasis spiritual Islam. Pengetahuan ini akan sangat bermanfaat bila para konselor juga mengetahui perbedaan konsep spiritualitas dan religiusitas serta dinamika perkembangan kesehatan mental-spiritual sebagaimana yang akan dipaparkan oleh penulis.

A. Konseling: Teori dan Paradigma

Ilmu pengetahuan selalu mengalami perkembangan dari waktu ke waktu, menciptakan



adanya inovasi-inovasi yang revolutif dan kumulatif. Pengetahuan-pengetahuan tersebut kemudian menjadi sebuah kerangka pikir yang disebut dengan istilah paradigma. Pengetahuan atau paradigma yang ada saat ini merupakan hasil dari perkembangan pengetahuan masa lalu yang berlangsung terus menerus hingga nanti pada masa yang selanjutnya, akan menciptakan sebuah pengetahuan yang semakin besar dan mengalami peningkatan. Kondisi tersebut diistilahkan Khun sebagai pergeseran paradigma.

Cottone¹ menjelaskan kembali paradigma Khun tersebut dalam analisis yang menyatakan bahwa sebuah paradigma ilmu pengetahuan muncul karena adanya fenomena yang ditangkap oleh panca indera dan dibuktikan secara rasional-ilmiah. Paradigma ini kemudian diterima dan dikembangkan oleh para ilmuwan dengan sebutan *normal science*. Bila paradigma tersebut tidak bisa

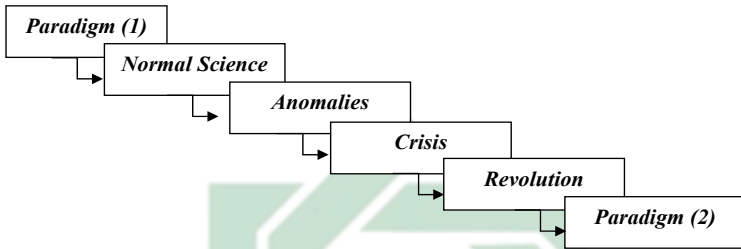
¹ Cottone, R. Rocco. 1992. *Theory and Paradigms of Counseling and Psychotherapy*, Allyn and Bacou, Massachusetts. h. 9.

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

menjelaskan atau gagal memberikan jawaban atas fenomena yang terjadi, maka timbul *anomali* yang jika dibiarkan terus menerus akan menjadi sebuah *crisis* yang dapat mengembangkan adanya kesangsian atas kebenaran paradigma yang ada.

Sebuah *crisis* yang ada tentunya harus segera diselesaikan, namun bila usaha tersebut gagal, maka terjadilah perubahan secara besar-besaran yang disebut dengan revolusi. Revolusi inilah yang melahirkan paradigma baru dalam ilmu pengetahuan. Paradigma baru ini tentunya harus memiliki kemampuan lebih baik dan mampu memberikan jawaban atas permasalahan-permasalahan yang tidak dapat dipecahkan oleh paradigma sebelumnya. Seluruh konsep paradigma ini digambarkan pada tabel berikut :

Gambar 2.1
Pergeseran Paradigma Ilmu Pengetahuan



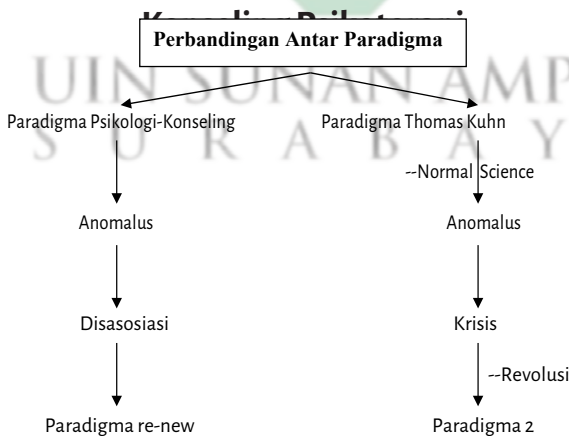
Pergeseran paradigma tersebut mungkin bisa didiskusikan dalam kajian ilmiah lainnya. Namun, teori tersebut tidak bisa digunakan dalam sebuah kajian konseling ini. Cotton² juga mengungkapkan bahwa paradigma konseling dan psikoterapi dihasilkan oleh adanya *disosiasi* yang berbeda dengan paradigma ilmiah yang telah dijelaskan sebelumnya. Paradigma *disosiasi* merupakan sebuah paradigma yang dibentuk dari paradigma lain tanpa menghilangkan paradigma yang sudah ada, sehingga paradigma yang telah ada tidak begitu saja dihilangkan. Hal inilah yang menyebabkan

² *Ibid*, h.33.

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

adanya ketidakcocokan antara paradigma ilmiah dengan paradigma konseling. Disatu sisi tingkat keberhasilan paradigma ilmiah dan paradigma konseling juga sangat jauh berbeda. Paradigma ilmiah menghasilkan data yang bersifat relatif bagi tiap subjek dan alam, sedangkan paradigma konseling dan psikoterapi menghasilkan data yang relatif bagi tiap orang dan konteks eksperimennya. Adanya perbedaan pandangan mengenai paradigma ilmiah dan paradigma konseling psikoterapi terdapat pada gambar berikut:

Gambar 2.2
Perbandingan Paradigma Thomas Kuhn dan



Psikospiritual Konseling Islam

Konseling dan psikoterapi memiliki sebuah paradigma yang terbagi atas dua model, yakni model internal dan eksternal. Model internal memiliki pola subjektivitas-humanisme yang berorientasi pada pola pemahaman individu dan realitas subjek. Sedangkan pola eksternal memiliki pola objectivitas- behavioristik yang berorientasi pada pola norma-norma budaya dan realitas ilmu pengetahuan.³ Dua model tersebut berakar dari kajian psikologi yang memberikan pengaruh signifikan terhadap perubahan individu baik dari segi internal maupun eksternal. Hal ini pula yang mendasari kajian bimbingan dan konseling dalam menentukan asumsi dasar.

Sebuah teori ilmu pengetahuan tidak hanya dipengaruhi oleh satu disiplin ilmu saja, tetapi juga oleh disiplin ilmu lainnya. Dalam konseling psikoterapi, tidak hanya dipengaruhi oleh kajian psikologi tetapi juga oleh kajian sosiologi. Diluar itu

³ *Ibid*, h.75.

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

semua, masing-masing paradigma tentu memiliki anggapan dasar yang menjadi pegangan para ilmuwan dimana kajian epistemologi ditentukan oleh sebuah kajian ontologinya.

Ilmu pengetahuan yang ada tentunya dapat dikembangkan lagi. Salah satu cara mengembangkan ilmu pengetahuan tersebut ialah dengan mengkombinasikan dengan ajaran-ajaran keislaman yang dimiliki oleh seluruh umat muslim. Perkembangan pengetahuan ini dinamakan dengan islamisasi pengetahuan. Abu al-Fadl menuturkan bahwa ada tiga langkah yang digunakan dalam pengkombinasian keilmuan Islam dan Barat. Langkah-langkah tersebut adalah :

1. Mengidentifikasi terma-terma dasar qur'aniyah
2. Menetapkan makna bahasa dan historis dari terma-terma yang dipertimbangkan sesuai dengan keadaan saat ini dan menyeluruh

3. Terma-terma yang ada diorganisir kembali sesuai dengan sejumlah kriteria yang ditetapkan (*ma'ayir*).

Selain tiga langkah tersebut, Safi menuturkan bahwa kerangka kerja tersebut bisa direduksi al-Faruqi menjadi tiga langkah kerja saja, yaitu :

1. Menguasai ilmu substantif interdisipliner barat dan warisan Islam
2. Menguasai pengetahuan metodologis; teknik analitik dan sintetik
3. Memproduksi buku-buku universitas.⁴

B. Konseling Spiritual

Secara definitif konseling merupakan salah satu bentuk bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor dengan tujuan membantu konseli dalam

⁴ Safi, Louay. 2001. *Ancangan metodologi alternative: sebuah refleksi perbandingan metode penelitian Islam dan Barat*. Terj. Imam Khoiri dll. Cet. I. Yogyakarta:Tiara Wacana Yogja, h.32-41.

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

memahami diri dan dunianya. Namun definisi ini tentunya akan berkembang bila digunakan dalam kajian berbasis spiritual dan agama. Bimbingan dan konseling dapat didefinisikan sebagai sebuah proses bantuan kepada individu agar ia dapat menyadari dirinya sendiri dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya berada. *Is the process of helping individuals to understand themselves and their world.*⁵

Konseling memiliki enam prinsip bimbingan, yakni :

1. Konseling merupakan suatu usaha yang sistematis dan secara langsung berhubungan dengan perkembangan pribadi individu (*personal development*).
2. Modal utama pelaksanaan konseling ditentukan oleh proses perilaku individu (*individual behavioral processes*).

⁵ Shertzer, Bruce & Shelly C. Stone. *Fundamentals of Guidance*. USA. Houghton Mifflin. Th. 1981, h. 40.

Psikospiritual Konseling Islam

3. Konseling berorientasi pada kerjasama (*cooperation*) bukan suatu paksaan terhadap individu untuk mengikuti konseling.
4. Konseling berasumsi bahwa manusia memiliki kemampuan untuk mengembangkan dirinya sendiri (*capacity for self-development*).
5. Konseling didasarkan pada pengukuran harga diri, nilai individu, hak dan harkat martabat.
6. Konseling merupakan suatu proses pendidikan yang berlangsung berkesinambungan dan berurutan (*continuous, sequential, educational process*). Konseling dilakukan sepanjang masa mulai dari ayunan hingga liang lahat (*From the cradle to the grave*).⁶

⁶ *Ibid.* h. 53.

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

Mendefinisikan istilah konseling spiritual bukanlah perkara mudah mengingat bahwa istilah ini dibuat melalui suatu evolusi yang cukup panjang. Konsep konseling spiritual mulai banyak diperbincangkan pada karya-karya ilmiah pada tahun 1990 yang menghasilkan adanya konsep verifikasi dimensi spiritual pada perkembangan individu. David Powell dalam Faiver mengatakan bahwa dimensi spiritual pada konseling membutuhkan dedikasi dan kepekaan seorang konselor dalam peningkatan diri terhadap suatu tujuan dan misi.⁷ *The spiritual dimensions of counselling require a counselor's dedication to quality care with a sense of purpose and mission.* Lantaran, bila mengacu pada tujuan dan misi, maka seorang konselor akan dapat bertindak secara *holistic* dalam mengintervensi konseli. Dedikasi tersebut bisa ditingkatkan dengan menyakinkan diri akan adanya

⁷ Faiver, Christopher, R. E. Ingersoll, E. O'Brien, Chirstopher McNally. *Explorations in counseling and spirituality.* Thomson Learning, Inc. Canada. 2001. h.8

Psikospiritual Konseling Islam

integrasi spiritualitas dalam konseling. Hal itu dapat dibentuk dari beberapa elemen berikut :

1. Adanya fakta psikologis yang menunjukkan sebuah ketertarikan
2. Pikiran dan tubuh merupakan suatu bukti
3. Pertimbangan-pertimbangan postmodern dan multicultural
4. Adanya beberapa isu *eksistensial*
5. Adanya pengalaman-pengalaman yang bersifat kebatinan
6. Pertimbangan-pertimbangan transpersonal
7. Posisi sentral dalam konseling dan spiritual yang berkomitmen terhadap kebenaran.

Hal lain yang perlu diperhatikan lebih mendalam lagi ialah adanya sebuah kondisi pada seseorang yang mengalami masalah-masalah spiritual yang bisa menyebabkan timbulnya kecemasan-kecemasan pada pikiran dan kesadaran

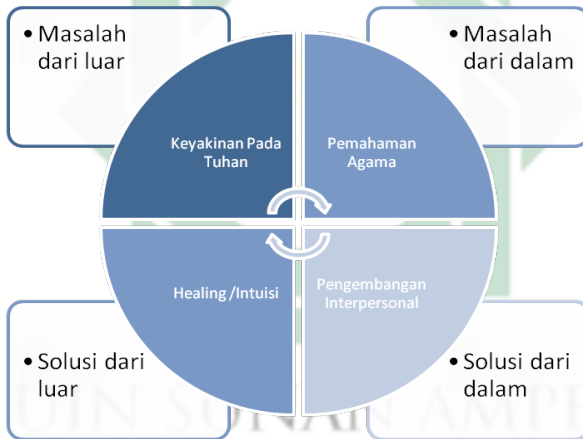
Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

jasmani. Contoh, terjadi kecemasan pada seorang ibu yang terganggu setelah melakukan 'kiret', dimana ia merasa berdosa tiap kali melihat wanita lain yang sedang hamil. Ia juga memiliki rasa takut dan trauma untuk berhubungan badan dengan suaminya kembali. Rangkaian kondisi tersebut kemudian membuatnya menjadi panik dan merasa tidak berdaya dalam menyikapi permasalahan yang ada.

Contoh yang dikemukakan bisa diambil pelajaran bahwa permasalahan yang ada merupakan hasil dari perasaan bersalah pada diri sendiri yang berakibat pada hal-hal yang lain. Lantas solusi apa yang bisa diambil untuk menyikapi kondisi demikian?. Pada dasarnya setiap orang memiliki kekuatan, *spirit*, yang bisa memulihkan dirinya sendiri dari sebuah permasalahan yang dihadapi. *Spirit* tersebut bisa berasal dari konsep pemahaman keagamaan yang dimiliki maupun dari pemahaman lainnya. Pemahaman inilah yang

bisa membuat individu bertindak sesuai dengan harapannya. Adanya permasalahan yang timbul dan solusi yang dapat muncul pada diri seseorang sebagaimana tergambar dalam siklus berikut :

Gambar 2.3
Siklus Individu dan Masalah



Ketika seseorang mengalami adanya gangguan pada dirinya, tentunya timbul suatu keinginan untuk menolong (*healing*) dirinya sendiri dengan memberikan suatu alternatif yang dapat

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

mengerakkan badan dan pikiranya bersama-sama dalam rangka menemukan suatu jawaban atas permasalahan yang dihadapinya. Namun apa yang akan terjadi bila seseorang tidak mampu melakukan sesuatu untuk dirinya sendiri?. Maka ia harus diberikan sebuah alterantif solusi, yakni dengan menggunakan bantuan konseling spiritual.

Spiritual Counselling: ... involves the use of interpersonal skills, like those of counselling, to help an individual (generally) to explore their own responses to physical, emotional and spiritual issues that are affecting them, and to redefine those responses that are no longer helpful to them by reference to their higher self.⁸

Konseling adalah tindakan mengembangkan keterampilan interpersonal untuk membantu individu dalam menguasai berbagai isu-isu yang muncul pada dirinya. Dengan pendekatan psikoterapi, seorang konselor dapat lebih memahami kondisi konseli pada tingkat yang lebih dalam dalam diri konseli, yakni mengetahui cara berfikir dan merasa. Sedangkan yang dimaksud

⁸ Dr Graham Wilson, 2003-4 Rev diakses 22/04/2004

Psikospiritual Konseling Islam

dengan konseling spiritual adalah mengembangkan keterampilan interpersonal dalam rangka mengungkap respon diri konseli, baik secara fisik, emosi maupun spiritual. Konseli diharapkan dapat menemukan kembali dirinya pada tingkat yang lebih tinggi.

Memang pada dasarnya setiap orang mempunyai kemampuan menemukan dirinya sendiri dan jawaban atas permasalahannya sendiri. Namun bila dia tidak mampu melakukan hal tersebut, maka yang diperlukan adalah tindakan penyadaran diri (*selfawareness*) sebagaimana tujuan konseling dalam pendekatan psikoanalisa. Untuk memperdalam pengetahuan tentang konseling, maka dapat dikaitkan antara konseling dengan kesehatan spiritual. Ada tiga hal yang perlu diamati, yakni:

1. Bagaimana konseptual *spiritual wellness* dalam tatanan teori psikologi

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

2. Bagaimana hubungan *interactional* antara kesehatan spiritual dan dimensi-dimensi kesehatan (*wellness*) yang lain
3. Bagaimana mendiskripsikan kejadian-kejadian yang bersifat spontanitas dan aktifitas-aktifitas intensional lain yang dapat menumbuhkan kesadaran spiritual (*spiritual awareness*) dan perkembangan spiritualitas (*spiritual growth*)

Cynthia K. Chandler, Holden, J.M., & Kolander, C.A.⁹ mencoba menjelaskan konsep dasar spiritual dalam ranah psikologi. Menukil konsep Maslow pada tahun 1971 yang mengatakan bahwa kehidupan spiritual adalah bagian dari esensi manusia yang membentuk karakteristik manusia secara alamiah. *The spiritual life is part of the human essence a defining characteristic of human nature.* Chandler juga menjelaskan bahwa konsep spiritualitas merupakan

⁹ Chandler, Cynthia K., Holden, J.M., & Kolander, C.A. (1992). *Counseling For Spiritual Wellness: Theory and Practice*. JCD Vol. 71. Nov-Des. h.168-175

Psikospiritual Konseling Islam

suatu hal yang berhubungan dengan kapasitas batin (*innate capacity*) dan kecenderungan seseorang dalam menggapai *locus of centricty* dengan cara mengembangkan pemahaman (*knowledge*) dan cinta kasih (*love*). Hal ini sebenarnya telah dimiliki oleh setiap individu namun dengan kapasitas yang berbeda-beda tergantung pada motivasi individu dalam mencari dan menemukan kebutuhan dan tujuan hidupnya.

Pada hakikatnya, spiritualitas berbeda dengan agama karena spiritualitas bersifat independen sekalipun mungkin berada pada tatanan tertentu yang disebut agama. Namun tidak semua aspek agama dapat diasumsikan sebagai spiritualitas. Spiritualitas sebenarnya bersifat alami (*nature*), ada pengalaman spiritual (*spiritual experience*) yang terbentuk akibat transformasi pada diri (*inner capacity*) yang dikembangkan melalui pemahaman dan cintakasih (*knowledge & love*) dalam beberapa tahap perkembangan yang dimulai dari perubahan

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

locus of centrism. Rangkaian proses spiritualitas tersebut diistilahkan dengan perkembangan spiritualitas (*spirital development*).

Perkembangan spiritual seseorang ditentukan oleh keseimbangan dua komponen spiritual, yaitu horizontal dan vertical. Horizontal ialah suatu rangkaian dimensi yang berada pada tujuan individu dengan kekuasaan yang Maha Kuasa dan kebutuhan spiritual. Sedangkan vertical adalah dimensi tahapan perkembangan spiritual seseorang yang dikukuhkan melalui beberapa teknik perkembangan spiritual.

Perkembangan dan kesehatan spiritual seseorang dapat berjalan dengan baik bilamana terjadi perpaduan yang seimbang, (*interrelated-interactive* antara komponen spiritual (*horizontal & vertical*) dan beberapa komponen pribadi yang terdiri dari lima dimensi yang lain, yaitu; 1) sosial, 2) fisik, 3). emosi, 4). Intelektual dan 5). Okupasi. Peningkatan spiritual seseorang bisa dilakukan

Psikospiritual Konseling Islam

melalui penyeimbangan pribadi (*personal balance*) dengan menggunakan beberapa teknik seperti meditasi, relaksasi, dan terapi mimpi (*dream level therapy*).

Burke (1999) dalam Hall telah merumuskan satu model penggabungan spiritual dan agama dalam kurikulum inti CACREP (Council for Accreditation of Counseling & Related Educational Programs). Ada empat model pengajaran dalam materi spiritual dan konseling yang didesain¹⁰, yaitu:

1. Meningkatkan keyakinan individu dalam berbagai isu-isu spiritual
2. Memberitahukan konselor cara membantu individu dalam menyikapi isu-isu spiritual
3. Meningkatkan kesadaran konselor dalam berinteraksi terhadap konseli melalui nilai-nilai spiritual yang mungkin juga berbeda dengan nilai-nilai spiritual yang dimiliki.

¹⁰ *Ibid.*

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

4. Mengakses kemampuan konselor dalam menghindarkan nilai-nilai pribadi terhadap diri konseli.

Penyajian model tersebut berpolakan pada konteks nilai-nilai multicultural, Sebagaimana diketahui bahwa konstruk paham multibudaya adalah berkembang (*evolving*). Demikian juga yang terjadi pada spiritual, dimana berkembang sebagai komponen multibudaya. Perkembangan agama sangatlah penting dalam konstruk perkembangan diri individu. Perkembangan tersebut dapat diketahui melalui cara mereka berpikir keagamaan (*religious thinking*) tentang hal-hal yang bersifat abstrak maupun keyakinan idiologi.

Hal ini dikuatkan lagi oleh Padersen dan Carey dalam Hall¹¹ yang menyatakan bahwa hal yang sangat penting dalam pembentukan nilai bagi individu adalah agama. Oleh karena itu dalam

¹¹ *Ibid.*

proses pemberian bantuan terhadap konseli hendaknya berfokus pada pandangan agama yang dimiliki (*religious worldviews*). Salah satu contoh kasus ialah bila anak ingin melakukan perbuatan bunuh diri, maka konselor dapat mengobservasi perkembangan keyakinan keagamaan konseli. Salah satu cara yang dapat dilaksanakan adalah dengan mengurangi keinginan anak untuk berusaha bunuh diri, serta menawarkan jalan yang lebih rasional dalam intervensi dengan cara *disputing* keyakinan konseli dan menawarkan solusi yang tepat terhadap masalah tersebut.

C. Praktik Konseling: Antara Konselor Religious dan Sekuler

Pada dasarnya permasalahan yang dimiliki oleh seseorang itu sangat beragam. Seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya bahwa permasalahan individu berasal dari diri sendiri dan solusinya pun telah ada dalam diri tergantung bagaimana individu

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

tersebut mampu menyikapi permasalahannya. Salah satu hal yang paling berpengaruh pada terselesaikannya sebuah permasalahan adalah adanya sisi spiritualitas dalam diri yang dapat memicu individu untuk segera mengembangkan diri dan menyikapi permasalahannya dengan baik. Namun, ada pula individu yang kurang mampu menyelesaikan permasalahan sehingga membutuhkan bantuan seorang konselor. Di satu sisi, tidak semua konselor memiliki pandangan yang sama dengan konseli dalam hal keyakinan atau religiusitas. Lantas bagaimanakah konselor dapat membantu konseli yang mengalami tekanan-tekanan psikologis dengan menggunakan spiritualitas yang telah dimiliki konselinya?

Genia, V¹² Memberikan pandangan bahwa secara konseptual masalah keagamaan yang nampak pada diri konseli adalah adanya keyakinan dan norma yang mempengaruhi performa konseli.

¹² Genia, V. *Secular Psychotherapists and Religious Clients: Professional Considerations and Recommendations*. JCD. Vol.72 (1994). h. 395-398.

Psikospiritual Konseling Islam

Bila permasalahan tersebut ditangani oleh konselor dengan pendekatan konseling religi, maka ada kemungkinan konseli dapat ditangani dengan tepat. Namun bila yang memberikan bantuan adalah seorang psikoterapi yang tidak memiliki keyakinan agama (sekuler), maka bukan tidak mungkin permasalahan tersebut juga dapat ditangani. Karena pada dasarnya konselor sekuler juga menggunakan nilai-nilai agama dalam pemahaman dimensi manusia secara utuh dalam paradigma *humanistic - eksistensial*. Paradigma eksistensial humanistik masih mempergunakan asumsi-asumsi terapeutik yang sejalan dengan etika dan nilai-nilai spiritual. Hanya saja predikat keagamaan yang dimiliki oleh dua tipe konselor tersebut menjadi bagian yang bersifat ideal dan sistem keyakinan yang berbeda dalam proses konseling.

Saat konselor religi membantu seorang konseli, maka dia dapat mengerahkan kemampuannya dalam menghubungkan dan mendiskripsikan ruang

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

kerja theologi agama tersebut dengan kesehatan emosional dan fungsi peran agama. Sedangkan konselor sekuler cukup dengan memberikan empati dan perhatian terhadap perkembangan pandangan keagamaan konseli. Meski demikian tentunya ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan kembali termasuk keabsahan dan kemurnian ajaran yang dianutnya.

Permasalahan yang muncul bila menyikapi konseli yang digambarkan dalam pembahasan sebelumnya adalah adanya hambatan keyakinan (*religiosity gap*) dan kompetensi. Masalah *religiosity gap* adalah celah yang ada dalam proses terapi, misalnya perbedaan agama, paham keyakinan yang bervariasi, dan keanekaragaman kelompok praktisi kesehatan mental. Sedangkan masalah kompetensi adalah kompetensi konselor sebagai praktisi konseling yang memiliki karakteristik, pemahaman, keterampilan dan kesadaran dalam berpraktek. Terkadang para praktisi telah memiliki rasa empati, namun tidak mampu menangkap isu-

Psikospiritual Konseling Islam

isu agama dari konseli. Oleh karena itu dibutuhkan beberapa langkah yang perlu dilakukan, yaitu:

1. Training agama secara formal
2. Melakukan pendidikan khusus tentang psikologi agama
3. Mempersiapkandiridenganmenghubungkan isu-isu agama dengan praktik-praktik klinik.

Permasalahan lain yang muncul ialah adanya perbedaan mencolok antara konselor religi dengan konselor sekuler. Perbedaan tersebut yaitu seorang konselor agama benar-benar mampu mengantarkan konseli pada arahan-arahan spiritual tanpa mempersiapkan sikap-sikap klinik maupun psyhopathologi. Sedangkan konselor sekuler tidak merasa nyaman dengan materi-materi yang bersifat religious. Untuk menyikapi itu semua, maka perlu dimunculkan beberapa rekomendasi yang dapat dijadikan arahan dalam perkembangan konseling religi, yaitu:

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

1. Meningkatkan kesadaran akan materi dan variable konseling religi serta peningkatan para professional dan fasilitator.
2. Pendidikan dan training, ada lima komponen yang harus diperhatikan, yaitu; a) psikologi agama, b) pengalaman supervisi dalam konseli konseling agama, c). konseling religious, d) kajian-kajian agama e) kelanjutan pendidikan
3. Konsultasi dan kolaborasi, yaitu pada saat tertentu, mungkin sebaiknya para praktisi klinis dan konselor religi (*religious helper*) bersama-sama memberikan tawaran treatment pada seorang konseli.

Ada tiga saran yang perlu dipertimbangkan dalam pelaksanaan perkembangan konseling religi, yakni :

1. Para psikiater sekuler hendaknya bertindak familiar terhadap sumber-sumber religious

Psikospiritual Konseling Islam

konseling

2. Melakukan tindakan professional dalam organisasi
3. Memberikan arahan-arahan yang dibutuhkan oleh para psychoterapist sekuler dalam memberikan tindakan referral kepada konseling agama
4. Melakukan penelitian, dimana kegiatan dalam area agama ini telah berkembang pesat, sehingga membangkitkan semangat bagi para peneliti untuk mengembangkan konsep konseling agama tersebut. ada tiga tawaran kajian dalam bidang ini, yaitu;
 - a. Penggabungan atau afiliasi agama dan problema yang dihadapi konseli,
 - b. Pengaruh agama terhadap proses dan hasil terapi.
 - c. Fokus keyakinan di luar tradisi dan ritual tertentu.

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

Pada saat ini penelitian spiritual telah memasuki tataran ilmu sosial dan menjadi satu indikator terpenting dalam perubahan sosial. Penyembuhan dari segi spiritualitas mulai beranjak menjadi ranah keilmuan yang dapat berhubungan langsung dengan paradigma-paradigma ilmu pengetahuan umum lainnya. Oleh karena itu, konselor juga tidak bisa lepas dari berbagai paradigma sosial sebagai bahan identifikasi.

Ada satu pernyataan yang mengatakan bahwa spiritualitas tidak dapat dibuktikan secara ilmiah. Bila dicermati lagi, spiritualitas adalah satu hal yang tidak bisa lepas dari diri manusia dan sistem keyakinan (*belife system*). Sandhu mengomentari hal ini dengan menyajikan sebuah bentuk pendekatan yang menyatakan bahwa kesehatan spiritual (*spiritual wellness*) merupakan kunci kesehatan manusia secara utuh¹³.

¹³ Sandhu, Daya Singh, 2001. *Counseling in Elementary Education*, American Counseling Association. h.223–235.

Psikospiritual Konseling Islam

Kesehatan mental secara spiritual dapat terwujud melalui kompetensi konselor dalam mengetahui gambaran seorang konseli secara utuh dan unik, termasuk nilai-nilai agama yang dianut dan diyakininya. Perlu dipertegas bahwa *spiritualitas* dan *religiusitas* merupakan satu hal yang berbeda. *Spiritualitas* beracuan pada kebenaran (*trust*), pemahaman yang mendalam (*deep sense*), rasa memiliki, keseluruhan, rasa berhubungan, dan keterbukaan serta perkembangan pribadi yang mengarah pada proses transenden. Sedangkan *religiusitas* lebih berdemensi aktifitas ritualitas¹⁴.

Seorang konseli dengan pemahaman religiusitas dapat menjadi salah satu sumber kontribusi terbesar dalam fungsi perkembangannya baik secara fisik anggota tubuh (*body*), pikiran (*mind*), dan kejiwaan (*spirit*) serta dapat menjadi tindakan preventif kesehatan seseorang. Ada satu arahan yang dapat digunakan sebagai acuan yaitu, seorang

¹⁴ *Ibid.* 226

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

konselor hendaknya melakukan intervensi terapi melalui reorientasi diri konseli, termasuk dalam aktifitas keberagamaannya.¹⁵

Ada hubungan unik yang mampu memberikan nuansa berbeda dalam perkembangan psikologi dan pemeliharaan fungsi kesehatan mental melalui konseling spiritual pada suatu komunitas, yaitu:

1. Memberikan dasar kepercayaan yang dapat diperbaharui,
2. Mengembangkan perasaan diri dalam hubungan horisontal
3. Memberikan semangat baru dalam kehidupan
4. Membantu melampaui batas keunggulan diri (*transcendent*)
5. Merancang tingkah laku diri secara prosedural dalam menghubungkan perkembangan diri dengan kejadian-kejadian kritis dalam kehidupannya

¹⁵ Bishop, D. Russel. (1992). *Journal Counseling and Values*, vol.36, h.179-191.

Psikospiritual Konseling Islam

6. Mempercepat perkembangan diri dan perubahan sosial (*social change*).

Salah satu contoh kondisi krusial yang terjadi adalah bila agama digambarkan pada seseorang dalam komunitas atau daerah tertentu yang fanatik dengan suatu budaya. Hal ini tentunya bisa mengakibatkan timbulnya permasalahan pada masyarakat, terutama pada individu yang kurang memiliki pengetahuan terhadap budaya yang dianutnya. Tanpa disadari kondisi tersebut bisa membuat seseorang kurang bisa mengaktualisasikan diri, kurang bisa mengetahui alasan atas tindakan yang dilakukan dan kurang bisa mengetahui potensi dalam dirinya sehingga hubungan apapun baik fisik, pribadi, budaya, maupun negara yang ada dalam dirinya tidak bisa bersinergi dengan baik.¹⁶ Pergeseran tersebut tentunya bisa mencelakakan diri seseorang dan

¹⁶ Chandler, Cynthia K., Holden, J.M., & Kolander, C.A. (1992). *Counseling for Spiritual Wellness: Theory and Practice*. JCD Vol. 71. Nov-Des. h.168-175

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

lingkungansekitarnya. Fanatikdalam melaksanakan ritual tertentu memang diperbolehkan namun bila sikap tersebut membuat seseorang merasa lebih unggul dari orang lain tentunya dapat menghambat tugas perkembangan yang bersangkutan. Hal inilah yang disebut dengan patologis.

Ilustrasi tersebut sebenarnya berakar dari kurangnya pengetahuan yang berkesinambungan antara budaya dan agama dengan makna hidup, tujuan kehidupan, kepribadian dan potensi diri individu atau dengan istilah lain adalah *transcendence*. Individu yang demikian akhirnya tidak mampu memahami perbedaan-perbedaan dalam persepsi sosial, strategi pengambilan informasi dan strategi kognitif serta kebiasaan yang ada. Setiap individu sebaiknya mampu menjelaskan letak perbedaan-perbedaan yang ada dalam sistem keyakinan (*belief system*) sebagai suatu nilai yang selalu diperhatikan dalam proses terapeutik yang efektif.¹⁷

¹⁷ Bishop. h.179-191

Psikospiritual Konseling Islam

Konselor dan konseli hendaknya dapat bertemu dan melakukan proses konseling dengan menghormati setiap hal termasuk nilai-nilai spiritualitas dalam agama yang dimiliki. Sedangkan dalam perkembangan kepribadian hendaknya mampu memperhatikan faktor-faktor pendukung lain dan menyikapinya dengan bijak, sehingga kepribadiannya termasuk spiritualitasnya bisa berkembang dengan optimal. Karena bila kesehatan spiritual seseorang telah berkembang dengan optimal maka individu tersebut bisa mencapai aktualisasi diri dalam kehidupannya. Shandu menyatakan bahwa ketinggian spiritualitas seseorang merupakan refleksi dari kesehatan spiritualnya, "*spiritual wellness is a reflection of spiritual health*"¹⁸. Spiritualitas yang sehat dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang secara utuh. Kesehatan mental merupakan keadaan mental yang ditandai oleh karakteristik berikut:

¹⁸ Shandu. h.227

1. Memiliki pertimbangan yang objektif (*objective judgement*) yaitu kemampuan untuk memandang sesuatu secara jujur dan teliti, apa adanya dengan mempertimbangkan pikiran sehatnya (*common sense*)
2. *Autonomy*: kemampuan untuk memperlakukan kejadian sehari-hari atas pertimbangannya sendiri dan dewasa, yaitu dengan bersifat a). inisiatif, yaitu manusia yang mempunyai kehendak, bertindak bukan manusia yang bergantung pada instruksi orang lain “robot”. b). terarah, berani menetapkan arah hidup dan perbuatan yang diyakininya (*self direction*). c). kedewasaan emosi (*emotional maturity*), yaitu kemampuan melakukan reaksi terhadap apa yang dialami, dirasakan, dilihat, didengar, dibaca dengan intensitas emosi yang selaras dengan pengalamannya. d) kemampuan untuk memotivasi diri dalam beraktifitas

Psikospiritual Konseling Islam

secara sungguh-sungguh dengan mengerahkan segala kemampuannya (*self realizing drive*). e) menerima hidup dengan sikap positif, menghargai, mensyukuri, menghormati, senang, dan percaya secara tawakal. f) menaruh rasa hormat kepada orang lain, menerimanya sebagai sesama yang memiliki sifat manusiawi, hak-hak, kewajiban, kegemaran, dan kebencian seperti dirinya sendiri (*respect for other*)¹⁹.

Keadan mental yang tidak sehat bisa dipengaruhi oleh beberapa keadaan, seperti adanya penyakit dalam hati atau jiwa. Sepintas penyakit hati memiliki makna yang sama dengan penyakit jiwa, namun dua istilah ini ternyata memiliki makna yang berbeda. Ibn Qoyim al-Jauzi menyatakan bahwa penyakit terbagi atas dua macam, yakni penyakit hati dan penyakit badan. Penyakit hati

¹⁹ Sutadipura, Balnadi. 1984. *Kompetensi Guru dan Kesehatan Mental*. Bandung: Angkasa. h.35.

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

dapat berupa keraguan, kebimbangan, kesusahan, merasa bersalah dan cemburu yang tidak beralasan, ketakutan dan sebagainya. Mengenai konsep Ibn Qoyim al-Jauzi tentang penyakit hati dan badan, akan dijelaskan lebih lanjut pada pembahasan berikutnya. □



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A



Psikospiritual Konseling Islam

Penggunaan pendekatan spiritualitas dan religiusitas pada proses konseling seperti yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya dapat memberikan nilai tambah dalam pemberian bantuan pada konseli muslim yang memiliki sisi spiritualitas yang lebih baik. Pendekatan psikospiritual konseling Islam (*Islamic psycho-spiritual counselling*) ini bertujuan untuk melakukan perubahan positif pada diri konseli dalam menggabungkan nilai-nilai keislaman secara

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

praktis. Lantas bagaimana agar dapat melakukan terapi tersebut dengan optimal? Somayya Abdullah mengungkapkan bahwa cara yang tepat untuk melaksanakan konseling Islam adalah dengan mengeksplorasi al-Qur'an dan hadith, sehingga dapat menemukan terapi yang bisa digunakan dalam ranah pengembangan konseling Islam secara praktis dan efektif.

Exploring the Qur'an, the Sirah of the Prophet and his traditions, as well as the biographies of the Prophet's companions, will provide detailed instructions for implementing successful therapy. In the main, though, it is Sufism (tasawwuf), the mystical tradition of Islam, which is credited with providing the basis for Islamic psychology. It is forwarded as the main frame of reference from which to develop a professional Islamic counselling approach.¹

Konseling Islam terbentuk dan dilatarbelakangi oleh adanya empat asumsi dasar yang bersumber dari hadith, yakni segala perkataan, perbuatan yang dicontohkan oleh Rasulullah Muhammad SAW pada umat muslim. Asumsi-asumsi tersebut merupakan

¹ Abdullah, Somayya. *Islamic Counselling & Psychotherapy Trends in Theory Development*. <http://www.uct.ac.za/depts/religion/couns.htm> diakses 15-12-2004.

prinsip dasar konseling Islam dimana terdapat muatan konseling dalam hadith, interpretasi hadith dalam konseling, serta kedudukan hadith sebagai kontruk pembentuk konseling spiritual terapan.

A. Prinsip Konseling Islam dalam Hadith

Sebagaimana yang telah diketahui bersama bahwa hadith merupakan sumber agama kedua setelah al-Qur'an untuk seluruh umat. Selain itu, hadith juga berperan penting sebagai rujukan untuk interpretasi dan implementasi syariat Islam. Hadith memiliki posisi sebagai aktifitas keagamaan (*religion in action*), sedangkan al-Qur'an menduduki posisi sebagai dogma/prinsip dasar agama Islam (*religion in dogma*). Sedangkan sumber-sumber lainnya seperti ijma', qiyas, dan al-aqwal, al-fatawa, serta al-ma'tsurat adalah sebuah hasil interpretasi para sahabat, imam, dan ulama yang disebut sebagai bentuk interpretasi keagamaan (*religion in interpretation*).

Salah satu prinsip dasar komunikasi konseling bisa diketahui dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Aisyah r.a yang menerangkan bahwa Rasulullah memerintahkan kepada umatnya untuk menempatkan seseorang itu pada tempatnya,

وعن عائشة رضي الله عنها قالت : أمرنا رسول الله :
أن نزل الناس منازلهم (رواه أبو داود)².

Hadith tersebut sesuai dengan prinsip dasar komunikasi konseling, yakni sebagai terapis psikologi atau konselor, hendaknya bisa memperhatikan kemampuan, perbedaan dan keunikan konseli dari segi strata sosial maupun kognisinya, sehingga komunikasi tersebut bisa berlangsung dengan baik dan sesuai dengan kondisi konseli.

Pesan lain yang tersirat dalam hadits tersebut ialah adanya beberapa konsep dasar komunikasi konseling, *micro skills*, yaitu keterampilan *raport*,

² المراد بذلك: معاملتهم على حسب اختلاف مشاربهم وتفاوتهم في الوظائف الشرعية في كل موقف ومقام، تعليماً ومعاملة، فيكون الخطاب على قدر عقولهم.

empati, simpati, *trans of reference* yang bertujuan untuk membangun kepercayaan konseli (*trust*). Hadith tersebut juga memberikan pelajaran bahwa pada saat itu, Rasulullah merasakan apa yang dirasakan si mukhotab/klien sebagai bentuk empati. Bagaimana Rasulullah memperhatikan risalah muhammadiyah sebagai suatu “misi konseling” yang memperhatikan perbedaan individu dengan keunikan masing-masing³. Konsep ini diperjelas dalam surat Al-A'raf ayat 26 yang artinya menyatakan bahwa Nabi Muhammad merupakan seorang penasihat yang dapat dipercaya.

..... وأنا لكم ناصح أمين⁴

Secara sederhana -tetapi bukan berarti menyederhanakan- ayat tersebut mengungkapkan bahwa Rasulullah sebagai seorang pelaku konseling,

³ عن أبي رقية تميم بن أوس الداري - رضى الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال: الدين النصيحة، قلنا: لمن؟ قلنا: لله، وكتابه، ولسوله ولأئمة المسلمين وعامتهم. رواه مسلم

⁴ (ناصر) أي باذل الإرشاد (أمين) أي مأمون على الرسالة

Al-Maliky, *Fathul al-Qorib al-Mujib*, (Al-Haromain, 1391M), h. 45.

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

yang memberikan layanan konseling, konsultasi, informasi dan lainnya sebagaimana enam fungsi layanan yang lain⁵. Peran dan fungsi konseling Rasulullah sekaligus sebagai penerima dan pemberi kepercayaan, yang dapat memberikan rasa aman kepada mukhotab/konseli untuk membantu memahami diri dan dunianya “*Guidance is the process of helping individuals to understanding themselves and their world*”⁶.

Rasulullah sebagai seorang konselor yang sempurna dengan beberapa karakteristik kompetensi di antaranya, yaitu: kompetensi yang bersifat; 1) *Intuitif*, yaitu sesuatu yang muncul dari dalam diri individu yang bersifat kata hati yang terlintas dari sinar-sinar ketuhanan. 2). *Integratif – holistic*: adalah penggabungan dari dalam diri yang bersifat baik dalam segi fisik, kognisi dan emosi serta spiritual konselor. 3) Adanya lima domain kompetensi emosional yang ada pada diri

⁵ Shertzer, Bruce & Shelly C. Stone 1981. *Fundamentals of Guidance*. USA. (Houghton Mifflin), h. 41.

⁶ *Ibid*, hlm. 40

Psikospiritual Konseling Islam

Rasulullah, yaitu; kesadaran diri (*self awareness*), kesadaran terhadap orang lain (*awareness of other*), mengatur emosi diri (*managing one's emotional*), memotivasi diri (*motivating oneself*), melakukan resolusi konflik maupun negosiasi (*negotiating/resolving conflicts*), ketrampilan untuk memberikan pelatihan kognisi dan perilaku (*cognitive-behavioral skills training*).

Sebagai bukti bahwa Rasulullah adalah seorang konselor pertama dalam dunia Islam sebagaimana temuan pada hadith di atas ialah bahwa hadith tersebut mengisyaratkan sebuah fungsi agama yang berupa nasihat. Praksis matan pada hadith tersebut secara jelas menggambarkan sebuah asumsi dasar al-Qur'an sebagai wahyu yang bersifat dogmatis, sedangkan hadith sebagai penguat teks qur'ani, penjelas makna yang multitafsir dan sebagai tambahan untuk hukum-hukum yang tidak dijabarkan dalam al-Qur'an.⁷

⁷ Zuhaily, Muhammad. *Al-Islam fi al-madi wa al-hadir*, (Dar al-Qolam Damaskus Siria. Edisi I. 1993), h.107-110.

B. Muatan Konseling dalam Hadith

Praktek konseling berbasis spiritualitas dan religiusitas yang digunakan tentunya masih berada dalam tatanan psikologi. Sehingga konseling ini bisa menjadi salah satu alternatif pengembangan teknik dan pengembangan penyembuhan diri (*healing*). Hadith bisa berfungsi optimal dalam konseling spiritual Islam sebagai:

1. Penghubung vertikal seorang hamba dengan Allah SWT yang lebih kuat dan mendalam sebagai sumber inspirasi jiwa.
2. Instrumen untuk meningkatkan kerja spirit seseorang.
3. Penemu dan sekaligus sebagai pencarian jawaban melalui eksplorasi beberapa pertanyaan filosofis eksistensial tentang *human being*, sebuah pertanyaan yang bersifat *basic existensial*, yaitu; “*who am I*” dan “*what is the meaning of life*”.

4. Penghubung horizontal yang menjembatani apa yang ada di luar diri “*outer*” dan menjadi apa yang ada di dalam diri “*inner*”.

C. Interpretasi Hadith dan Konseling

Hadith dalam perspektif *thibbunnabawy* (Terapi Kenabian) merupakan sebuah bentuk proses penyembuhan yang bersifat *indigenous*. Interpretasi hadith merupakan bagian dari *indigenous* yang terbentuk dari batas nilai, budaya, dan bahasa atau dengan meminjam istilah Sue & Sue sebagai *culture-bound values, class-bound values, & language variable*⁸. Tentunya hadith dapat digunakan dalam konseling dalam memberikan bantuan bagi konseli. Keberadaan hadith dalam kajian konseling Islami ialah sebagai bahan teks pencarian dan interpretasi (*interpretation or findings*), baik sebagai pemahaman awal (*pre-understanding*), penemuan lanjutan

⁸ Sue, Derald Wing, *Counseling the culturally diverse*, (Canada: John Wiley & Sons. 2003), h. 105

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

(*finding*), maupun pemahaman yang sebenarnya (*understanding*).

Perlu diketahui bahwa untuk menggunakan hadith dalam konseling Islam perlu mempertimbangkan beberapa hal berikut :

1. Konseling yang akan dilaksanakan adalah konseling yang berhubungan dengan *symptoms* indikasi-indikasi menyimpang, sedangkan gejala medis ataupun psikiatri dapat dialih tangan (*referral*).
2. Konseling berusaha mengkombinasikan antara ketrampilan konseling dan kemampuan teknik yang dimiliki oleh seorang konselor baik yang bersifat *intuitif* (bhs Arab *حدس*) yaitu sebagai ketrampilan kepekaan, maupun yang bukan *intuitif* yang bersifat pembelajaran dan pembimbingan kognitif dalam usaha menemukan pokok masalah dan menyelesaikannya.

D. Hadith sebagai Konstruk Konseling Spiritual

Posisi hadith dalam bidang konseling, yaitu bahwa hadith bukan hanya sekedar paradigma yang menjadi sebuah model atau contoh tuntunan dalam konseling semata, tetapi lebih luas lagi hadith sebagai konstruk konseling Islam dalam intervensi, treatment maupun teknik. Konsepsi inilah yang kemudian membentuk istilah Psikospiritual Konseling Islam.

Ada sebuah contoh hadith yang menjelaskan adanya keterkaitan antara muatan hadith dengan pembahasan konseling sebagai penjas symptom (gejala) yang terdapat pada asumsi sebelumnya. Hadith tersebut ialah:

... ليأتين علي الناس زمان يكذب فيه الصادق ويصدق فيه الكاذب ويخون فيه الأمين ويؤتمن الخؤون . . .

Artinya: sungguh akan datang pada manusia waktu dimana seorang yang jujur dianggap berbohong dan seorang pembohong dianggap jujur, seorang yang jujur akan dikhianati dan seorang yang berkhianat akan dianggap jujur”.

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

Hadith ini menggambarkan kondisi tertentu bahwa seseorang dapat dianggap sebagai pembohong dan juga bisa dianggap sebagai orang yang jujur, sebagaimana kondisi seorang yang sedang berkhianat. Untuk itu, setiap terapis-konselor perlu mengetahui dan memahami simptom-simptom dan gejala verbal-nonverbal yang muncul pada setiap individu yang ditangani secara seksama.

Hadith tersebut secara tidak langsung mengandung muatan pendekatan transaksional analisis yang menggambarkan adanya *structural analysis*, *transactional analysis*, dan *script analysis*. Dalam hal ini, seorang konselor-terapis seharusnya mampu membantu konseli untuk bisa lebih sadar (*more realistic awareness*) dan dapat menemukan beberapa alternatif solusi agar konseli bisa hidup lebih mandiri⁹.

⁹ Corey, *Ibid* h. 159

Psikospiritual Konseling Islam

Hadith di atas bila dilihat dari sisi bagaimana munculnya pribadi sehat dan tidak sehat. Pribadi tidak sehat tergambar pada seseorang yang merasa “ok” dan orang lain dianggap “not ok”. Konseling dalam kasus seperti ini, yang menjadi fokus tujuan konseling adalah terbentuknya kesadaran diri (*self awareness*). Sedangkan masalah pendekatan, teknik dan strateginya dapat ditelaah sesuai dengan masalah yang dihadapi. Oleh karena itu setiap praktisi konseling Islam harus memiliki kompetensi yang memadai agar berhasil dalam melakukan tindakan bantuan. Kompetensi dasar tersebut antara lain:

1. *Awareness*, yakni kesadaran konselor terhadap dirinya, asumsi, nilai, bias-bias, keyakinan, sistem sosial, & hal-hal lain yang membedakan antara dirinya sendiri dan konseli.
2. *Knowledge*, adalah pemahaman terhadap pandangan keagamaan, nilai-budaya dan perbedaannya bagi berbagai macam konseli.

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

3. *Skills*, adalah berbagai keterampilan yang terkait dengan perkembangan pribadi aktif dan strategi intervensi serta keterampilan interpersonal yang berhubungan dengan budaya.

Selain itu, konselor-terapis hendaknya juga memahami mekanisme perubahan melalui konseling psikologis yang dapat diterapkan misalnya melalui *self theory* yang terdiri dari 3 langkah, yakni 1). Mencari dan menemukan diri klien (*self exploration*), 2) membantu klien untuk melakukan dukungan pada terciptanya konsep diri (*self concepts*) sekaligus menemukan kekuatan konseli, 3). Membantu konseli untuk berubah dan merubah lingkungannya¹⁰. Untuk prosedur ini dapat dilihat pada penjelasan berikutnya tentang sirkel kerja intervensi psikospiritual konseling Islam yang diangkat dari konsep Ibnu Qoyim al-Jauzi.[]

¹⁰ David, John. Dkk. 31- 46.



Terapi Spiritual Ibnu Al-Qoyim Al-Jauzi

Pengetahuan mengenai paradigma konseling dalam menangani konseli yang memiliki spiritualitas dan religiusitas yang berbeda dengan diri pribadi konselor, akan mempengaruhi asumsi-asumsi praksis psikospiritual konseling Islam. Langkah awal dalam menerapkan psikospiritual konseling Islam adalah mendalami praktek konseling Islam yang dilakukan oleh para pakar agama dan spiritual Islam. Langkah nyata adalah mengeksplorasi terapi spiritual secara

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

mendalam sebagaimana model yang ditawarkan oleh Ibnu al-Qoyim al-Jauzi.

Sebelum memahami lebih lanjut mengenai terapi spiritual menurut Ibnu al-Qoyim al-Jauzi, terlebih dahulu perlu mengetahui siapa itu Ibnu al-Qoyim al-Jauzi dan kontribusinya dalam pemikiran filsafat dan etika Islam. Ibnu al-Qoyim al-Jauzi memiliki nama lengkap Abi Abdillah Muhammad bin Abi Bakar bin Ayub bin Sa'ad al-Zar'i al-Dimasq (691-751 H) merupakan seorang cendekiawan dan ahli fiqh yang hidup pada abad ke-13. Ia juga ahli tafsir, ahli hadith, penghafal al-Qur'an, ahli ilmu nahwu, ahli ushul, ahli ilmu kalam sekaligus seorang mujtahid. Salah satu karya terbesarnya adalah kita *tahdib madarij al-salikin* yang memuat pendidikan jiwa, dan akhlaq¹. Ibnu al-Qoyim diawal penyajiannya telah berseru;

¹ Al. Jauzi, Ibn al-Qoyim. *Tahdib Madarij al-Salikin*. Cet.II. Emirat Arab: Dar al-Qutaibah.h.17.

يا أهل الفلاح جي علي الفلاح . نادي منادي الإيمان
علي رأس الصراط المستقيم

Artinya: "wahai para pencari kemenangan bersegeralah mencari kemenangan dengan keimanan diatas jalan yang lurus".

Pembahasanberikutiniakanmengkolaborasikan antara *thiras* keislaman dan orientasi pengetahuan kekinian (konseling dan psikologi) yang telah dikaji dengan sedemikian rupa hingga bisa digunakan dalam praksis terapi spiritual.

A. Hakikat Manusia

Ibnu al-Qoyim mengungkapkan bahwa manusia terdiri dari dua unsur, yaitu hati dan badan. Masing-masing memiliki tugas dan peran perkembangan diri yang berbeda dalam “*ibadah*” dan “*isti’annah*”. ‘*ibadah* merupakan bentuk penghambaan diri yang bersumber dari rasa cinta, dengan cara mewujudkan apa yang disenangi dan diridloi Allah dan Rasul-Nya baik melalui kata hati dan lisan, maupun aktifitas hati dan anggota badan. Sedangkan *isti’annah*

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

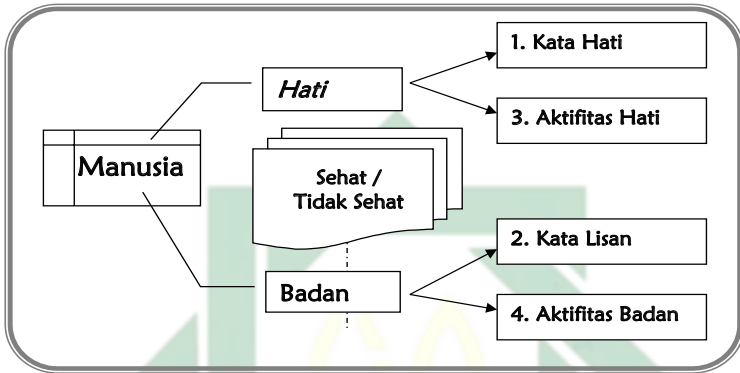
merupakan permohonan hamba pada Allah yang didasari rasa kepercayaan dan keyakinan untuk selalu mendapatkan pertolongan dan taufiq-Nya.

Konsep ibadah harus dipraktikkan dengan melibatkan empat rukun *'ibadah*, yakni (lihat skema berikut):

1. Kata hati: menyakini apa yang diinformasikan Allah melalui Rasul-Nya baik tentang Dzat Allah –*subhanahu wa ta'ala*- nama-nama, sifat-sifat dan perbuatan-Nya.
2. Kata lisan: menginformasikan apa yang telah diyakini seseorang serta mampu mendakwakannya.
3. Aktifitas hati: merupakan wujud kecintaan, ketawakalan, pertolongan, ketakutan dan pengharapan, keikhlasan, kesabaran, keridloan, dan ke-*khudu'*annya.
4. Aktifitas badan: seperti sholat, jihad, melangkahkan kaki ke masjid dan berbuat baik terhadap sesama².

² *Tahdib* h.79.

**Skema 4.1:
Hakikat Manusia dan Unsur-unsurnya**



Dua konsep (*ibadah* dan *isti'anah*) yang ditawarkan Ibnu al-Qoyim tersebut lebih ditekankan pada pengkondisian diri dalam menjalankan kehidupan sesuai dengan tugas perkembangan dan perbedaan individual. Konsep ini kemudian menjadi tolak ukur kesehatan mental dalam proses aktualisasi diri. Hal-hal yang dilakukan ialah melakukan proses keyakinan dan berdakwah, yang dapat dilakukan secara integratif dalam aktifitas hati dan aktifitas badan.

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

Bila konsepsi ini diinterpretasikan dengan menggunakan pendekatan transpersonal psikologi, maka dapat ditemukan tiga level spektrum identitas individu, yaitu prapersonal, personal dan transpersonal³. Tiga level spektrum tersebut dapat memberikan informasi tentang tingkat spiritual dan keyakinan individu dalam mempengaruhi diri. Pendekatan ini digunakan dengan tujuan menyatukan beberapa dimensi diri, yakni dimensi fisik, emosi, mental dan spiritual agar bisa mendapatkan kondisi diri yang terbaik dengan istilah lain adalah hikmah atau waskita. *That “aims at the integration of physical, emotional, mental and spiritual aspects of well-being”*.

Setiap individu pada dasarnya mengalami sebuah proses skema kognitif yakni adanya informasi yang tersusun dan tersimpan dalam level *preconscious* (semacam kata hati), kemudian dibawa ke alam kesadaran diri untuk diinterpretasikan dan

³ Frame, 2003. h.4

diorganisir dengan menggunakan pengalaman-pengalaman diri sebagai arahan-arahan perilaku (aktifitas badan). Hal inilah yang mempengaruhi alam sadar pemahaman sampai pada kesadaran diri yang terdalam (*deeper awareness of self*)⁴. Dalam proses ini, yang menjadi sentral munculnya reaksi adalah inti keyakinan (*core beliefs*). Alhasil Ibnu Qoyim menyatakan adanya kebutuhan tugas perkembangan individu dalam proses adaptasi hati **تكيف القلب**.

B. Kesehatan Mental

Ada beberapa temuan dari tawaran konsep Ibnu al-Qoyim mengenai kesehatan mental, yaitu: intregrasi agama dalam kesehatan fisik maupun mental sebagaimana yang telah dilakukan Ibnu al-Qoyim dengan mereferensi ajaran-ajaran keislaman dan pemahaman kedokteran pada zaman itu, di antaranya adalah pengaruh kedokteran Romawi,

⁴ Frame 2003. 176

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

Yunani dan India. Namun demikian kajian Ibnu al-Qoyim lebih diorientasikan pada pola pikir *intuitif*⁵.

Pendefinisian makna sehat dan tidak sehat merupakan tahap awal dalam pembahasan konseling dan kesehatan mental. Untuk itu, Ibnu al-Qoyim di awal pembahasan kitab *tahdib* telah berusaha mengkaji surat al-fatimah untuk memahami terma kesehatan mental tersebut. Akhirnya ditemukan dua macam obat yaitu obat untuk hati dan obat untuk badan. Ada penyakit hati, yakni suatu penyakit yang disebabkan oleh rusaknya ilmu dan rusaknya keinginan (*interst*). Hal ini juga akan mengakibatkan kerusakan dan kemurkaan (agresi). Kerusakan terjadi karena rusaknya ilmu dan Agresifitas terjadi karena rusaknya kehendak.

Penyakit hati juga dibagi dalam dua sumber, yakni: *syubhat* atau keragu-raguan (*fiqulubihim mord*) dan bersumber dari syahwat atau penyimpangan (Ya

⁵ lihat konsep pandangan Carl Jung yang membagi karakter diri seseorang dalam empat pola pikir, 1). Tipe berpikir, 2) Tipe perasa, 3). Tipe pengecap, dan 4). Tipe intuitif.

nisa annabi lastunna....fi kolbihi mord)⁶. Kedua sumber inilah yang menjadi embrio dari segala masalah dalam kesehatan mental. Ada pula penyakit mental yang harus diperangi oleh umat muslim, yakni penyakit yang termasuk dalam empat kategori berikut⁷:

1. *Al-kurb* yang berarti *oppress*; yaitu perasaan merasa tertekan yang ditimbulkan dari perasaan sengsara (*distress*) dan gelisah (*worry*).
2. *Al-ham*, berarti perasaan cemas, kuatir dan masghul (*anxiety*)
3. *Al-ghom* berarti perasaan sedih (*sadness*) dan menderita (*affliction*)
4. *Al-huzn* berarti perasaan berduka (*grieve*).

Kematangan diri seseorang dapat diukur dari caranya mengatasi empat permasalahan patologis

⁶ al-Jauzi, al-tib H.2

⁷ Empat kategori diatas diambil dari hadith berikut:

المهماني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من البخل والجبن وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

di atas. Rasulullah memberikan sebuah ajaran agar bisa menghadapi penyakit hati tersebut, yakni dengan cara, 1) mengetahui Tuhan dari berbagai aspek-Nya, ciptaan-Nya, nama-nama-Nya, sifat-sifat-Nya, hukum-hukum-Nya, 2) selalu ingin mendapatkan ridlo dan kasih sayang Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya, 3) mengikuti sunah-sunah Rasulullah.

Selain itu ada limabelas macam tindakan pencegahan yang bisa dilakukan agar terhindar dari empat patologis tersebut, yaitu:

1. Tauhid rububiyah; menyakini penciptaan Allah SWT
2. Tauhid uluhiyah; menyakini keesaan Allah SWT
3. Tauhid keilmuan dan keyakinan
4. Membersihkan diri dari prasangka buruk, bahwa Allah berbuat dalim pada hambanya
5. Pengakuan diri bahwa dia telah berbuat dalim

Psikospiritual Konseling Islam

6. Tawasul pada Allah dengan segala sesuatu yang disenangi Allah, seperti nama-namanya, sifat-sifat-Nya
7. Hanya meminta tolong (*isti'annah*) pada Allah SWT semata
8. Keyakinan hamba pada sikap penghambaan diri di hadapan Allah SWT dengan penuh harap
9. Mengimplikasikan tawakal dan pasrah (*tafwid*) hanya pada Allah SWT semata, serta mengakui bahwa nasibnya berada di tangan Allah SWT
10. Mendalami al-Qur'an dengan cara menyinari hati dari kegelapan syubhat dan syahwat, menemukan diri melalui al-Qur'an, mengadukan diri terhadap musibah yang menimpa diri melalui al-Qur'an, mentreatmen diri dengan al-Qur'an dari kedukaan dan kesusahan

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

11. Melakukan istighfar
12. Melakukan taubat
13. Melakukan jihad
14. Melakukan sholat
15. Memasrahkan diri pada Allah SWT.⁸

Limabelas tindakan pencegahan atau treatment preventif diatas dapat dipilah menjadi empat bagian, yakni 1). Kategori tauhid (pengesaan), 2). Kategori *tanzih* (pensucian), 3). Kategori *ubudiyah* (ritual-penghambaan), 4). Kategori *al-i'tiraf* (pengakuan). Keempat katagori ini, tidak dapat dipisahkan karena masing-masing bersifat sinergis dan dilakukan oleh empat unsur diri pada hakikat manusia yang sama, yaitu; kata hati dan lisan, serta perbuatan hati dan badan. Untuk lebih jelasnya, bisa dilihat pada tabel berikut:

⁸*al-Tib* h.155-156

Tabel 4.1
Aktifitas Treatment Spiritual Healing

No	Aktifitas Treatment	Tauhid	Tanzih	Ubudiyah	Al- I'tiraf
1.	Tauhid rububiyah	P			
2.	Tauhid uluhiyah	P			
3.	Tauhid keilmuan dan keyakinan	P			
4.	Membersihkan diri dari prasangka buruk		P		
5.	Pengakuan diri bahwa dia telah berbuat dalim				P
6.	Tawasul pada Allah SWT dengan nama-nama-Nya, dan sifat-sifat-Nya			P	
7.	Meminta tolong (<i>isti'annah</i>) pada Allah SWT semata				P
8.	Mengakui penghambaan diri di hadapan Allah SWT				P
9.	Memasrahkan diri <i>tawakal</i> dan <i>tafwid</i> hanya pada Allah SWT semata.				P
10.	Mendalami al-Qur'an			P	

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

11.	Melakukan istighfar		P		
12.	Melakukan taubat		P		
13.	Melakukan jihad			P	
14.	Mendirikan sholat			P	
15.	Memasrahkan diri pada Allah SWT				P
Jumlah		3	3	4	5

Kegiatan yang bisa dilakukan dalam kategori *ubudiyah* yang juga dapat meningkatkan perkembangan kesehatan mental adalah dengan melaksanakan sholat. Sholat merupakan sebuah ritual yang memiliki manfaat dan bisa digunakan sebagai 1) sarana untuk refresh diri dan memperkuat hubungan antara hati dan spirit ketuhanan, 2) merasakan kenikmatan bacaan-bacaanya, 3) mengharapkan terkabulkannya doa dan munajat, 4) merasakan tunduk berhadapan dengan Sang Kholik, 5) mempergunakan segala anggota badan dan kekuatannya untuk berdiri, ruku' dan sujud, 6) memberikan hak setiap anggota badan untuk rileks,

7) meninggalkan hubungan dan keterkaitan diri dengan sesama, 8) mengangkat kekuatan hati dan anggota badan yang lain menuju keagungan Allah SWT, 9) menciptakan kenyamanan diri dari beban-beban yang memberatkan.

Sholat dengan berbagai keistimewaannya dapat dijadikan obat bahkan gizi bagi seluruh hati dan badan seseorang menjadi manusia yang sehat. Sebaliknya, hati yang tidak sehat tidak akan cocok dengan gizi-gizi yang bagus tersebut. Ibnu al-Qoyim menyebutkannya sebagaimana berikut⁹:

والأغذية التي لا تلائم إلا القلوب الصحيحة وأما القلوب
العليلة فهي كالأبدان العليلة لا تناسبها الأغذية الفاضلة .

Statemen Ibnu Qoyim ini sesuai dengan sabda Rasulullah:

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله
: “قم فصل، فإن في الصلاة شفاء”

⁹ al-tib 163

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

Dari Abi Hurairah berkata, Rasulullah bersabda: "Berdiri dan sholatlah, karena di dalam sholat terdapat obat".

Untuk memudahkan bagaimana sholat bisa memberikan perubahan dalam kesehatan seseorang yang memiliki hati yang sehat dan kuat, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.2
Dampak Sholat pada Hati yang Baik

No	Unsur Diri	Hati yang Baik	Hati yang Resisten
1	Kata Hati	Berniat mencari ridla Allah SWT dengan menekankan diri pada konsep ibadah dan isti'annah	Belum mempersiapkan diri untuk khusu' baik dalam syarat, maupun rukun sholat (<i>qouli</i> dan <i>fi'ly</i>)
2	Kata Lisan	Membaca bacaan-bacaan sholat dengan tepat dan benar.	Belum memahami apa yang dibaca dan menghubungkan secara langsung antar hati akal dan pikiran
3	Aktifitas Hati	Menumbuhkan sikap penghambaan diri dan menghindarkan diri dari riya dan takabur	Adanya miskonsepsi antara sholat untuk menggugurkan kewajiban ataukah kebutuhan diri dari sikap "ibadah" dan "isti'annah"

Psikospiritual Konseling Islam

4	Aktifitas Badan	Menggerakkan anggota badan bertujuan dan sesuai dengan tuntunan Rasul, seperti berdiri tegak, ruku' dan sujud.	Belum menyadari hak dan kebutuhan setiap anggota badan untuk rileks
---	-----------------	--	---

Setelah memahami konsep treatment sholat dalam perspektif doa dan terapi, yang perlu dilakukan berikutnya adalah melakukan perubahan diri agar individu yang belum mampu menerima dirinya secara utuh dan kesehatan mentalnya terganggu dapat memiliki religiusitas dan spiritualitas yang lebih baik. Langkah pertama yang perlu dilakukan dan paling penting adalah menguatkan keimanan dan keyakinan, sebagaimana yang dikatakan Ibnu al-Qoyim, sebagai berikut:

إن الإيمان بالله وبرسوله ، والعقيدة الراسخة - لمن أهم
علاج حالات مرض القلوب أي المرض النفسي

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

“sesungguhnya iman pada Allah SWT dan rasul-Nya dengan keimanan yang dalam akan menjadi obat penawar yang paling penting dalam mengatasi penyakit hati”¹⁰.

Langkah kedua adalah membangun kompetensi diri, berupa sikap selalu berharap dengan penuh optimis untuk mendapatkan rahmat, kasih sayang Allah SWT, dan tidak boleh berputus asa serta menguatkan keyakinan untuk tidak menyekutukan Allah SWT. Ajaran ini sebagaimana yang terkandung dalam doa di bawah ini:

اللهم رحمتك أرجو: فلا تكليني إلي نفسي طرفة عين

Artinya: “ya Allah saya selalu berharap mendapatkan rahmat-Mu, dan janganlah engkau bebankan kepada diriku (sesuatu yang aku tidak mampu) sekalipun hanya sekejap mata”.

Langkah ketiga yakni mengetahui hal-hal yang harus dilakukan ketika ditimpa masalah atau musibah yang dapat membuat diri tertekan (*al-kurb/ oppress*), cemas (*al-ham/anxiety*), sedih (*al-gham/sadness*), dan berduka (*al-huzn/grieve*). Hal-hal yang

¹⁰, *al-tib* h.3

Psikospiritual Konseling Islam

yang harus diperhatikan menurut Ibnu al-Qoyim antara lain :

1. Menyadari bahwa apa yang terjadi adalah dari Allah SWT dan Dialah yang akan menggantikannya menjadi yang lebih baik, sebagaimana hadith musibah ini.
2. Menyakini bahwa apa yang menimpa dirinya adalah bukan lantaran suatu kesalahan, sedang kesalahan yang diperbuatnya bukanlah semata-mata yang membuat terjadinya suatu musibah.
3. Memandang dan berfikir musibah yang terjadi, akan membuat dirinya menyadari keagungan dan kekekalan Allah SWT SWT.
4. Memahami bahwa kedukaan yang terjadi tidaklah bisa ditolak, sebaliknya malah akan dapat meningkat terus, bila dia tidak sabar dan tidak mau menerimanya.
5. Memahami bahwa kesabarannya dalam berusaha, merupakan balasan kenikmatan yang lebih abadi, sampai dikatakan

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

andaikata tidak ada musibah maka kelak di hari kiamat kita akan jatuh pailit tidak punya apa-apa.

6. Melakukan refresh diri dengan cara selalu berharap pada Allah SWT untuk mendapatkan ganti yang lebih baik. Dalam hal ini yang ditumbuhkan adalah sikap optimistis.
7. Jangan terlalu jatuh dalam kedukaan, karena dapat membuat diri merasa terpaksa dalam bersabar menerima kenyataan cobaan tersebut. Karena itu yang perlu dibangun adalah rasa ridlo dan bukannya merana atau marah.
8. Menempatkan diri pada ketetapan Allah SWT sebagai bentuk kecintaan dan keridloannya. Tatkala Allah SWT telah menetapkan suatu ketentuan, maka dia seharusnya untuk menerimanya dengan senang dan ridlo (Perkataan Abu Daud r.a)¹¹.

¹¹ *al-thib* 147-151

Psikospiritual Konseling Islam

Konsep Ibnu al-Qoyim tersebut bila disejajarkan dengan konsep Robert Peck tentang karakteristik orang yang bermental sehat bisa disimpulkan bahwa orang yang bermental sehat adalah orang yang memiliki pertimbangan yang objektif (*objective judgement*) bukan hanya mempertimbangkan pikiran sehatnya (*common sense*) saja, melainkan juga hal-hal yang berkaitan dengan keyakinan. Berikutnya dengan sikap optimisnya, individu bisa mengerahkan kemampuan dirinya dengan total baik secari inisiatif, pengarahan diri (*self direction*), kedewasaan emosi (*emotional maturity*), pengarahan keinginan diri (*self realizing drive*), dan sikap positifnya. Terlebih ketika menghadapi masalah, maka dalam proses penyelesaiannya, individu akan memperhatikan betul tentang konsep perkembangan diri secara *interpersonal skills* dalam sisi fisik, psikis, emosi dan spiritual (sebagaimana konsep Dr Graham Wilson pada bagian kedua).

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

C. Motivasi dan Tujuan Perkembangan Spiritualitas dan Religiusitas

Perkembangan spiritualitas dan religiusitas tentunya tidak meningkat begitu saja, diperlukan motivasi dan tujuan ketauhidan yang tepat agar spiritualitas dan religiusitas bisa berkembang dengan optimal. Motivasi dan tujuan ketauhidan terbagi dalam dua kategori, yakni tauhid dalam ilmu العلم dan keyakinan الاعتقاد, juga tauhid dalam keinginan الإرادة dan kesengajaan القصد.

Tauhid dari sisi pemahaman dan keyakinan disebut dengan istilah tauhid ilmu التوحيد العلمي, sedangkan dari sisi keinginan dan kesengajaan disebut dengan istilah tauhid qosdi irady التوحيد القسدي الإرادي. Tauhid ilmu lebih terfokuskan pada penetapan sifat-sifat kemulyaan Allah SWT dan meniadakan sifat yang serupa dengan-Nya, serta dengan mensucikan dari sifat-sifat kekurangan. Tauhid ini juga dibagi dalam dua katagori global; yaitu segala puji bagi Allah SWT dan terinci; adalah

sifat-sifat *uluhuiyah*, *rububiyah*, *rahman* dan *malik*. Keempat sifat ini yang akan memunculkan banyak nama dan sifat Allah SWT¹².

Tidak hanya mengetahui kategori ketauhidan, perlu juga memahami tingkat-tingkat hidayah baik secara umum maupu khusus. Ibu al-Qoyim telah membagi tingkatan tersebut dalam beberapa fase. Fase pertama dan ketiga ditujukan khusus untuk para nabi dan tingkatan lainnya diperuntukkan bagi khalayak umum. Tingkatan-tingkatan tersebut antara lain :

1. Tingkat pertama adalah *taklimullah*: yaitu seperti yang terjadi pada nabi Musa kita dapat berbicara secara langsung dalam keadaan sadar pada Allah SWT *a'zza wjalla*.
2. Tingkat kedua adalah wahyu: yaitu tingkat para nabi ketika mendapatkan wahyu. Wahyu adalah pemberitahuan secara cepat dan tersembunyi baik secara khusus tanpa

¹² *Tahdib*, 35

perantara maupun secara umum dengan menyampaikan maknanya dapat dengan berbagai cara.

3. Tingkat ketiga adalah Allah SWT mengutus seorang rasul yang malaki (malaikat) kepada seorang utusan yang berupa manusia.
4. Tingkat keempat adalah tingkat dibawah wahyu yang berupa *tahdist*. Tahdist adalah berbicara sebagaimana yang terjadi melalui perantara rahasia dan hatinya, seperti yang terjadi pada sayidina Umar bin Khottab¹³
5. Tingkat kelima adalah tingkat *ifham*. Tingkat pemahaman ini adalah salah satu ciri nur yang diberikan Allah SWT pada hambanya, yang dapat mengerti apa yang tidak dapat dimengerti orang lain.
6. Tingkat keenam adalah tingkat *bayan al-'am* yaitu kemampuan menjelaskan dan

¹³ قال عليه الصلاة والسلام: "إنه كان في الأمم قبلكم محدثون، فإن يكن في هذه الأمة فعمربن الخطاب"

Psikospiritual Konseling Islam

membedakan mana yang benar dan mana yang salah. Tingkat ini adalah bukti bahwa Allah SWT tidak akan menyiksa hambanya manakala belum sampai pada tingkat ini.

7. Tingkat ketujuh adalah *bayan al-khas* yaitu tingkat bukti penjelas yang diikuti dengan hidayah dan taufiq Allah SWT kepada seorang hamba.
8. Tingkat kedelapan adalah tingkat *al-isma'* yaitu tingkat mendengarkan bukan hanya dengan telinga tetapi dengan hati dan penerimaannya.
9. Tingkat kesembilan adalah tingkat ilham, yaitu ilham bersifat lebih umum bagi semua orang mukmin menurut kadar keimanannya.
10. Tingkat kesepuluh yaitu tingkat *ru'yah al-shodiqah* yaitu mimpi yang berdasarkan pada tingkat kebenaran dan kejujuran (*genuine*) orang yang bermimpi tersebut¹⁴.

¹⁴ *tahdib* h.45-51

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

Dinamika Perkembangan Spiritual dan Religiusitas (antara *ibadah* dan *istia'nah*) yang ditawarkan oleh Ibn al-Qoyim merupakan sebuah konsep yang dibangun dari ilmu, ma'rifat, amal dan *haliah*, sebagai penawar dalam mengatasi masalah kesehatan mental spiritual. Ibn al-Qoyim menuturkan bahwa peningkatan perkembangan spiritual dijabarkan dalam 66 karakteristik Kesehatan Spiritual yang diistilahkan dengan *manzilah* sebagaimana yang tercantum dalam tabel berikut:

Tabel 4.3

Tahap Peningkatan Karakteristik Kesehatan Spiritual

(*Manzilah*)

No	Tahap	Katagori (<i>manzilah</i>)
1	1	1 –14 dimulai dari sadar sampai <i>khusus</i> '
2	2	15–48 mulai dari <i>ikhba'</i> sampai <i>tuma'ninah</i>
3	3	49–66 mulai dari <i>himmah</i> sampai <i>syahadah</i>
Jumlah		66 Karakter

Setiap tahapan memiliki karakteristik dan kecenderungan perkembangan spiritual vertikal dan horisontal yang berbeda. Namun demikian, sistematika urutannya tidak bersifat hierarkis tetapi sebaik bila diurutkan sedemikian rupa agar bisa lebih diterima, baik dari hal yang bersifat rasional hingga hal yang bersifat perasaan. Tahapan tersebut juga lebih memudahkan dan menyakinkan. Tahapan tersebut bisa dijabarkan kembali seperti tabel dibawah ini :

Tabel 4.4

Karakteristik Manzilah dalam Peningkatan Spiritual

No	Tahap	Katagori (<i>manzilah</i>)
I. 1–14 dimulai dari kesadaran sampai ke- <i>khusu'</i> -an		
1.	اليقظة	Bangun/Sadar :
2.	الفكرة	Fikrah (ide):
3.	البصيرة	Mata hati:
4.	العزم	Kemauan
5.	المحاسبة	Intropeksi diri

6.	التوبة	Taubat
7.	الإِنَابَة	Kembali kepada Allah SWT
8.	التذكّر	Mengingat
9.	الاعتصام	Berpegangteguh
10.	الفرار	Melarikan diri dari perbuatan yang membuat jauh dari Allah SWT
11.	السماع	Mendengar dan memperdengarkan diri
12.	الخوف	Takut pada Allah SWT
13.	الاشفاق	Rindu kepada Allah SWT
14.	الخشوع	Khusu'
II. 15 – 48 mulai dari ikhba' sampai Tuma'ninah		
15.	الاخبات	Menyembunyikan diri dari hal-hal yang menjauhkan dari Allah SWT
16.	الزهد	Zuhud
17.	الورع	Wara'
18.	التبتل	Pengahambaan yang sangat
19.	الرجاء	Berharap selalu pada Allah SWT
20.	الرغبة	Keinginan selalu pada Allah SWT

Psikospiritual Konseling Islam

21.	المراقبة	Mendekatkan diri
22.	تعظيم الحرام	Mencegah diri secara total
23.	الاخلاص	Ikhlâs
24.	التهديب	Mendidik jiwa
25.	الاستقامة	Konsisten
26.	التوكل	Tawakal
27.	الثقة	Percaya
28.	الصبر	Sabar
29.	الرضا	Ridla
30.	الشكر	Bersyukur
31.	الحياء	Malu
32.	الصدق	Jujur
33.	الايثار	Bergegas dan bersemangat
34.	الخلق	Etik
35.	التواضع	Rendah hati
36.	الفتوة	Tauladan diri
37.	الارادة	Keinginan
38.	الادب	Sopan

39.	الفقر	Faqir
40.	الذكر	Zikir
41.	اليقين	Yakin
42.	الاجتباء	Pengharapan
43.	الإحسان	Ihsan
44.	العلم	Pengertian
45.	الفراسة	Firasat
46.	التعظيم	Pengagungan
47.	السكينة	Ketenangan
48.	الطمأنينة	Tuma'ninah
III. Manzilah 49 – 66 mulai dari himmah sampai syahadah		
49.	الهمة	Keinginan yang kuat
50.	المحبة	Kecintaan
51.	الغيرة	Kecemburuan
52.	الوجد	Bersungguh-sungguh
53.	البرق	Kesungguhan
54.	الذوق	Zauq (perasaan dalam batin)

Psikospiritual Konseling Islam

55.	الصفاء	<i>Kejernihan hati</i>
56.	الفرح	<i>Kegembiraan</i>
57.	السر	<i>Rahasia</i>
58.	الغربة	<i>Keterasingan</i>
59.	التمكن	<i>Kebermaknaan</i>
60.	المعانية	<i>Kepedulian</i>
61.	الحياة	<i>Kehidupan</i>
62.	المعرفة	<i>Ma'rifah</i>
63.	رعاية الاسباب	<i>Memperhatikan sebab-sebab</i>
64.	استئناف التوحيد	<i>Pentauhidan</i>
65.	الشهادة	<i>Mempersaksikan</i>
Jumlah		66 Katagori

Sebagaimana pembahasan di atas, untuk lebih memahami mekanisme perubahan melalui konseling psikologis, dapat mengikuti pola *self theory* yang terdiri dari 3 langkah; 1) mencari dan

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

menemukan eksplorasi diri konseli, 2) membantu konseli untuk melakukan dukungan pada terciptanya konsep diri (*self concepts*) sekaligus menemukan kekuatan konseli, 3) membantu konseli untuk berubah dan merubah lingkungannya¹⁵. □



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹⁵ David, John. Dkk. 31- 46

Daftar Pustaka

- Abdullah, Somayya. *Islamic Counselling & Psychotherapy Trends in Theory Development*. <http://www.uct.ac.za/depts/religion/couns.htm> diakses 15-12-2004.
- al. Jauzi, Ibn al-Qoyim. *Tahdib Madarij al-Salikin*. Cet. II. Emirat Arab: Dar al-Qutaibah
- Al-Maliky. *Fathul al-Qorib al-Mujib*. Al-Haromain, 1391M
- Bishop, D. Russel. 1992. *Journal Counseling and Values*, vol.36
- Chandler, Cynthia K., Holden, J.M., & Kolander, C.A. (1992). *Counseling For Spiritual Wellness: Theory and Practice*. JCD Vol. 71. Nov-Des. 168-175

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

Cottone, R. Rocco. 1992. *Theory and Paradigms of Counseling and Psychotherapy*, Allyn and Bacou, Massachusetts

Dr Graham Wilson, 2003-4 Rev diakses 22/04/2004

Faiver, Christopher, R. E. Ingersoll, E. O'brien, Chirstopher McNally. *Explorations in Counseling and Spirituality*. Thomson Learning, Inc. Canada. 2001

Genia, V. *Secular psychotherapists and religious clients: professional considerations and recommendations*. JCD. Vol.72.1994

Hall, Charla R., Dixon, W.A., & Mauzey, E.D, *Spirituality and religion: implications for Counselor*. JCD Vol. 82. 2004

Miller, G.A., *Integrating religion and psychology in therapy: issues and recommendations*. Counseling and Values ARVIC Vol. 36. No. 2. 1992

Safi, Louay. 2001. *Rancangan Metodologi Alternative: Sebuah Refleksi Perbandingan Metode Penelitian Islam dan Barat*. Terj. Imam Khoiri dll. Cet. I. Yogyakarta:Tiara Wacana Yogja

Psikospiritual Konseling Islam

- Sandhu, Daya Singh, 2001. *Counseling in elementary education*, American Counseling Association
- Shertzer, Bruce & Shelly C. Stone. *Fundamentals of Guidance*. USA. Houghton Mifflin. Th. 1981
- Sue, Derald Wing. *Counseling the culturally diverse*. Canada: John Wiley & Sons. 2003
- Sutadipura, Balnadi. 1984. *Kompetensi Guru dan Kesehatan Mental*. Bandung: Angkasa
- Zuhaily, Muhammad. *Al-Islam fi al-madi wa al-hadir*. (Dar al-Qolam Damaskus Siria. Edisi I. 1993

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Biodata Penulis

Nama : Dr. Agus Santoso, SAg. M.Pd.
Jabatan : Dosen /Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam (BKI)

Pendidikan & Pengalaman :

1. Staf Pengajara Bahasa Arab di Pesantren Ilmu Al-Qur'an Singosari Malang 1989-1990
2. Staf Pengajar Bahasa Arab di Pesantren Darut Tauhid Malang 1991-1996
3. S-1 Sarjana Fakultas Tarbiyah Jurusan Bahasa Arab IAIN Sunan Ampel Malang tahun 1995
4. Asisten Dosen di Fakultas Tarbiyah Bahasa Arab 1995 – 1997

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

5. S-1 Sarjana Fakultas Tarbiyah Jurusan Bahasa Arab IAIN Sunan Ampel Malang tahun 1995 Peserta Pembibitan Calon Dosen se-Indonesia IX di Jakarta 1997
6. Diangkat sebagai Pegawai Negeri di Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya 1998
7. Sebagai Peserta Pelatihan Dosen Internasional di Damaskus Siria. 1999
8. Anggota MUI Kab. Gempol Pasuruan, 2003-2008
9. Anggota ABKIN (Asosiasi Konseling Konseling Indonesia) dan IIBKIN (Ikatan Instrumentasi Bimbingan Konseling Indonesia) tahun 2005
10. Sertifikat Izin Praktek Tes Psikologi Pendidikan tipe A/B (No: 0243/Iz.Pr/PP-IIBKIN/VIII/2005) pada Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Malang Tahun 2005

Psikospiritual Konseling Islam

11. Menempuh S2 Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Malang Program Studi Bimbingan Konseling Tahun 2008.
12. Menempuh S3 Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Malang Program Studi Bimbingan Konseling Tahun 2015.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A