

BAB II

BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM, *AT-TIBBUR RUḤĀNI AR-RAZĪ* DAN PROBLEM PSIKOLOGIS

A. Bimbingan dan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan secara bahasa berasal dari bahasa Inggris yaitu “*Guidance*” yang artinya bimbingan, pedoman dan petunjuk. Frank Parson menyatakan bahwa bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu untuk dapat memilih, mempersiapkan diri, dan memangku jabatan serta mendapatkan kemajuan dari jabatan yang dipilihnya. Mengingat pada awalnya cikal bakal bimbingan berkaitan dengan jabatan, yaitu dikembangkan oleh Frank Parson di Amerika Serikat dengan didirikannya *Vocational Bureau* pada tahun 1908 dan selanjutnya diubah menjadi *Vocational Guidance Bureau*.²⁴

Crow dan Crow (1960) mendefinisikan tentang pengertian bimbingan adalah:

“Bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang, laki-laki atau perempuan, yang memiliki kepribadian yang memadai dan terlatih dengan baik (konselor) kepada individu-individu pada setiap usia untuk membantu mengatur kegiatan hidupnya sendiri, mengembangkan pandangan hidupnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan menanggung beban dari keputusan itu sendiri.”²⁵

²⁴ Prayitno dan Erman Anti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Rieneka Cipta, 1999) hal. 93

²⁵ Priyatno dan Ermananti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Rieneka Cipta, 1999), hal. 94

Chisholm (1950) memberikan pendapatnya secara spesifik tentang bimbingan sebagai berikut:

“Guidance seeks to have each individual become familiar with a wide range of information about himself, his abilities, his previous development in the various areas of living, and his plans or ambitions for the future. Guidance than seeks to help him become acquainted with the various problems of social, vocational, and recreational adjustment with he faces. On the basic of those two types of information and the assistance of counselors, each pupil is helped to face his problems and makes plans for their solutions”.²⁶

Sedangkan Bimo Walgito mendefinisikan bimbingan sebagai bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu untuk menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam hidup, sehingga mencapai kesejahteraan hidup.²⁷

Berdasarkan pendapat beberapa tokoh tersebut, dapat difahami bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada individu atau kelompok, dalam tiap usia agar yang dibimbing dapat mengembangkan potensi dirinya sendiri dan mandiri, mengatasi kesulitan-kesulitan dalam hidup dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada berdasarkan norma dan nilai yang berlaku untuk mencapai kebahagiaan hidup.

Konseling berasal dari bahasa Inggris “*Counseling*” yang berasal dari akar kata *counsel* yang diambil dari bahasa Latin yaitu *counselium* yang artinya bersama atau berbicara bersama.²⁸ Konseling secara semantik

²⁶ Bimo Walgito, *Bimbingan Koseling Studi dan Karier*, (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2010) hal. 5

²⁷ Bimo Walgito, *Bimbingan Koseling Studi dan Karier*, (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2010) hal. 7

²⁸ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2015) hal. 3

memiliki arti nasehat (*to obtain counsel*), anjuran (*to give counsel*) dan pembicaraan (*to take counsel*). Sehingga dapat difahami bahwa konseling secara bahasa dapat diartikan sebagai pemberian nasehat dan anjuran serta pembicaraan dengan bertukar pikiran. Menurut C. Paterson (1959) mengemukakan konseling adalah proses yang melibatkan hubungan antar pribadi diantara terapis dengan klien, dimana terapis menggunakan metode-metode psikologis atas dasar pengetahuan sistematis tentang kepribadian manusia dalam upaya meningkatkan kesehatan mental klien.²⁹

Tolbert yang dikutip dalam Winkel (1991), mendefinisikan konseling adalah:

“Counseling is a personal, face to face relationship between two people, in which the counselor, by mean of the relationship and his special competencies, provides a learning situation in which the counselee, a normal sort of person, in helped to know himself and his present and possible future situations. (Konseling adalah bantuan pribadi secara tatap muka antara dua orang, yaitu seorang yang disebut konselor yang kompeten dalam bidang konseling membantu yang disebut konseli yang berlangsung dalam situasi belajar, agar konseli dapat memperoleh pemahaman tentang dirinya, situasi sekarang dan akan datang).³⁰

Karakteristik konseling biasanya ditandai dengan adanya perjanjian eksplisit antara konselor dan kliennya di tempat tertentu dan pada waktu yang telah disepakati, dalam kondisi kerahasiaan yang tertib, dengan parameter etis, waktu terlindungi dan tujuan spesifik. Konseling secara umum dicurahkan untuk memperkuat atau mengembalikan pemahaman

²⁹ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Jogjakarta: Al Manar, 2008) hal. 179

³⁰ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenanda Media Group, 2012) hal. 27

diri klien, sumber daya pengambilan keputusan, pengambilan resiko, dan pertumbuhan pribadi.³¹

Sehingga konseling merupakan sebuah proses pemberian bantuan yang melibatkan hubungan antar pribadi oleh konselor kepada klien dengan menggunakan metode-metode psikologis untuk memperkuat atau mengembalikan pemahaman diri klien, sumber daya pengambilan keputusan, pengambilan resiko, dan pertumbuhan pribadi, dengan tujuan akhir meningkatkan kesehatan mental klien.

Sedangkan Islam adalah konsep yang menyeluruh untuk seluruh kehidupan manusia, yang mampu membawa kebahagiaan, ketenangan, dan keridlaan bagi manusia. Konseling dalam Islam adalah tugas manusia dalam membentuk manusia yang ideal. Konseling merupakan amanat Allah kepada semua rasul dan nabi-Nya, untuk menjadikan manusia berharga, bermanfaat bagi sesama, baik dalam urusan agama, dunia, pemenuhan kebutuhan, pemecahan masalah dan hal lainnya.³² Maka, bimbingan dan konseling Islam adalah suatu proses bimbingan dan konseling yang didasarkan atas nilai-nilai ketuhanan dan ajaran agama Islam, yaitu *Al-Qur'ān* dan *Al-Ḥadīṣ* untuk kebahagiaan manusia.

Hamdani Bakran Adz-Dzaki menjelaskan definisi konseling Islam adalah aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien), dalam hal bagaimana

³¹ Stephen Palmer (Ed.), *Konseling dan Psikoterapi*, Terjemah oleh Haris H. Setiadjud (Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar, 2011) hal. 9

³² Musfir ibn Sa'īd Az-Zahrāni, *Konseling Terapi*, terjemah oleh Sari Narulita dan Miftahul Jannah, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 16

seharusnya seornag klien dapat mengembangkan potensi akal fikirannya, kejiwaannya, keimanannya, dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik, benar dan mandiri yang berparadigma kepada *al-Qur'ān* dan *as-Sunnah* Rasulullah SAW.³³

Sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli (pembimbing / konselor) kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan potensi diri sendiri dan mandiri, mengembalikan pemahaman diri, sumber daya pengambilan keputusan, pengambilan resiko, pertumbuhan dan perkembangan pribadi dengan potensi dan sarana yang ada berdasarkan nilai dan norma yang berlaku untuk memperoleh kebahagiaan hidup (*survive life*) atas dasar ajaran Islam, yaitu *Al-Qurān* dan *Al-Ḥadis*.

2. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islam merupakan turunan dari bimbingan dan konseling secara umum, maka tujuannya mengacu pada bimbingan konseling umum dan Islam. Patterson menegaskan bahwa bimbingan dan konseling bertujuan untuk mendapatkan kondisi-kondisi yang memudahkan perubahan secara sadar (kondisi yang dimaksudkan berupa hak individual untuk membuat pilihan, mandiri dan *autonomus*) dengan

³³ Hamdani Bakran Adz-Dzaki, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Al-Manar, 2004) hal. 189

melakukan interview kepada klien untuk memperoleh data yang cenderung bersifat kualitatif dan rahasia.³⁴

Menurut Shertzer dan Stone, tujuan dari pelaksanaan konseling secara umum adalah perubahan tingkah laku (*behavioral change*), kesehatan mental positif (*positive mental health*), pemecahan masalah (*problem resolution*), keefektifan pribadi (*personal effectiveness*), dan pembuatan keputusan (*decision making*).³⁵

Sedangkan Prayinto dan Erman Anti memaparkan tujuan umum bimbingan dan konseling adalah untuk membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimiliki klien (seperti potensi genetik dan bakat), berbagai latar belakang yang ada (seperti latar belakang keluarga, pendidikan dan status sosial ekonomi) serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya (seperti norma dan nilai yang berlaku). Sedangkan tujuan khusus dari bimbingan dan konseling merupakan penjabaran dari tujuan umum yang dikaitkan secara langsung dengan permasalahan yang dihadapi klien sesuai dengan kompleksitas masalahnya.³⁶

Maka tujuan dari bimbingan dan konseling dapat disimpulkan secara sederhana untuk membantu klien memperoleh kebahagiaan hidup secara

³⁴ Andi Mappiare AT. *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT. Radja Grafindo Persada, 2006) hal. 15

³⁵ Andi Mappiare AT. *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT. Radja Grafindo Persada, 2006), hal. 46

³⁶ Priyatno dan Ermananti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Rienka Cipta, 1999) hal. 114

mandiri dengan memanfaatkan potensi diri dan sarana yang ada sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku serta mengatasi permasalahan yang dihadapi sesuai dengan kompleksitas masalahnya.

Lebih jauh lagi, secara khusus tujuan dari pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam sebagaimana pendapat Hamdani Bakran Adz-Dzaki adalah:

- a. Untuk menghasilkan perbaikan, perubahan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*muṭma'innah*), bersikap lapang dada (*roḍiyyah*) dan mendapatkan pencerahan taufiq dan hidayah dari Tuhan (*marḍiyyah*).
- b. Menghasilkan perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat bagi diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja, lingkungan sosial maupun alam sekitarnya.
- c. Menghasilkan kecerdasan emosi pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa tolereansi, kesetiakawanan, tolong menolong dan kasih sayang.
- d. Menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan taat kepada Tuhan, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya dan ketabahan menerima ujian-Nya.
- e. Menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, menanggulangi

berbagai persoalan hidup, dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya dalam berbagai aspek kehidupan.³⁷

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa substansi dari tujuan Bimbingan dan Konseling Islam adalah untuk mengembalikan manusia sesuai dengan fitrahnya yaitu, *ḥalifātullāh* (QS. Al-Baqoroh [2]: 30), *abdullāh* (QS. Adz-Dzariyat [51]: 56), dan pemakmur bumi (QS. Hud [11]: 61) dengan menjalin hubungan secara vertikal kepada Allah (*ḥablum minallāh*) dan hubungan secara horizontal kepada sesama manusia dan makhluk Allah lainnya (*ḥablum minan nās*).

3. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Sejatinya fungsi bimbingan dan konseling Islam sama dengan fungsi bimbingan dan konseling umum, tetapi ada muatan religius dan nilai-nilai wahyu Allah dalam pelaksanaan fungsi tersebut. Adapun fungsi bimbingan dan konseling ditinjau dari segi kegunaan pelayanan di kelompokan menjadi empat bagian³⁸, yaitu:

- a. *Fungsi pemahaman klien* dengan berbagai permasalahannya dan tujuan-tujuan konseling. Maka pemahaman yang dilakukan berkaitan erat dengan pemahaman terhadap diri klien beserta masalahnya oleh diri klien sendiri dan pihak-pihak lain yang akan membantu klien, serta pemahaman terhadap lingkungan oleh klien.

³⁷ Hamdani Bakran Adz-Dzaki, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Al-Manar, 2004) hal. 221

³⁸ Priyanto dan Ermananti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Rieneka Cipta, 1999) hal. 197-217

- b. *Fungsi pencegahan (preventif)*, lebih mengarah kepada perbaikan lingkungan, mendorong perbaikan kondisi diri pribadi klien, meningkatkan kemampuan individu untuk hal-hal yang diperlukan dan mempengaruhi perkembangan kehidupan, mendorong individu untuk melakukan sesuatu yang bermanfaat dan menggalang dukungan kelompok terhadap individu yang bersangkutan.
- c. *Fungsi pengentasan (kuratif)* berkaitan erat dengan permasalahan klien yang pada umumnya adalah klien selalu bersikap tergantung pada orang lain, kekurangan informasi, terjadinya konflik dalam diri klien, kecemasan dalam memilih keputusan dan klien tanpa masalah yang hanya membutuhkan dukungan dari orang lain.
- d. *Fungsi pemeliharaan dan pengembangan (developmental)*, berkaitan dengan memelihara segala sesuatu yang baik yang ada pada diri klien, baik hal tersebut adalah pembawaan atau hasil dari perkembangan yang telah dicapai selama ini, yang kemudian dikembangkannya dan dimanfaatkan sebesar-besarnya untuk kepentingan klien.

Dari uraian diatas, difahami bahwa fungsi bimbingan dan koseling Islam ada empat yaitu fungsi pemahaman, preventif, kuratif dan *development*, yang dalam hal ini Hamdani Bakran Adz-Dzaki

membahasakan dengan fungsi remedial atau rehabilitatif, fungsi edukatif atau pengembangan dan fungsi preventif atau pencegahan.³⁹

Namun, secara umum fungsi dari pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam adalah berkaitan dengan perbaikan dan penyembuhan pada tahap mental, spritual atau kejiwaan dan emosional, serta melanjutkan materi konseling yang diberikan kepada pendidikan dan pengembangan dengan menanamkan nilai-nilai wahyu dan metode filosofis, dengan harapan bahwa individu akan memperoleh wacana-wacana Ilahiyah tentang bagaimana mengatasi masalah, kecemasan, dan kegelisahan, serta mampu melakukan hubungan komunikasi yang baik secara vertikal maupun horizontal.⁴⁰

Sehingga dapat disimpulkan, bahwa fungsi bimbingan dan konseling Islam adalah fungsi pemahaman, fungsi pencegahan (preventif), fungsi pengentasan (kuratif) dan fungsi pemeliharaan serta pengembangan (developmental) atas dasar penanam nilai-nilai wahyu yang memandirikan klien dalam mengatasi problematika kehidupan serta mampu berkomunikasi secara vertikal dan horizontal.

³⁹ Hamdani Bakran Adz-Dzaki, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Al-Manar, 2004) hal. 217.

⁴⁰ Hamdani Bakran Adz-Dzaki, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Al-Manar, 2004) hal. 219

4. Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling, ada beberapa unsur yang harus diketahui antara lain:

a. Konselor

Konselor adalah pihak yang membantu klien dalam proses konseling.⁴¹ Konselor dituntut profesional dalam bidang bimbingan dan konseling yang mempunyai kewenangan untuk memberikan bantuan kepada klien yang sedang mengalami permasalahan psikologis atau tidak mampu menyelesaikan problematika kehidupannya, dan orang yang tidak mampu melakukan realisasi dan aktualisasi dirinya. Carl Rogers sebagai peletak dasar konseling menyebutkan bahwa ada tiga karakteristik konselor yaitu *congruence, unconditional positive regard, dan empathy*.⁴²

Supaya proses bimbingan dan konseling dapat berjalan dengan lancar dan efektif, maka untuk menjadi konselor profesional harus terpenuhi beberapa syarat. Bimo Walgito menjelaskan beberapa syarat yang harus dipenuhi oleh pembimbing atau konselor sebagai berikut:

- 1) Pembimbing harus memiliki pengetahuan yang cukup, baik secara teoritik maupun praktik. Sebab teori tentang konseling sebagai landasan dalam praktik, dan bimbingan konseling

⁴¹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling; Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011) hal. 21

⁴² Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling; Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011) hal. 21

merupakan ilmu terapan (*applied science*), maka baik teoritik maupun praktik harus dikuasai oleh konselor.

- 2) Secara psikologis, seorang konselor harus dapat mengambil tindakan yang cukup bijaksana. Dalam hal ini dimaksudkan dalam diri konselor harus ada kemantapan dan kestabilan psikis, terutama dalam hal emosi.
- 3) Konselor harus sehat secara jasmani dan rohani, sebab jika sakit akan mengganggu konselor dalam menjalankan tugasnya.
- 4) Konselor harus mempunyai kecintaan terhadap pekerjaannya dan individu yang dihadapinya.
- 5) Konselor harus mempunyai inisiatif yang baik sehingga usaha bimbingan dan konseling dapat berkembang ke arah yang sempurna.
- 6) Konselor harus supel, ramah tamah, dan sopan santun dalam segala perbuatannya, sehingga konselor dapat bekerja sama dengan berbagai pihak yang dibutuhkan dalam konseling.
- 7) Konselor harus mempunyai sifat-sifat yang dapat menjalankan prinsip dan kode etik bimbingan dan konseling.⁴³

⁴³ Bimo Walgito, *Bimbingan Koseling Studi dan Karier*, (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2010) hal. 41

Menurut Tohari Musnamar, syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh konselor Bimbingan dan Konseling Islam adalah sebagai berikut:

- 1) Kemampuan dan keahlian
- 2) Sifat kepribadian yang baik (*akhlāqul karīmah*)
- 3) Kemampuan kemasyarakatan
- 4) Ketaqwaan kepada Allah SWT (*taqwallāh*)⁴⁴

Dari beberapa pendapat diatas, bahwa seorang konselor Islam harus profesional, ahli dalam bimbingan dan konseling secara teoritik dan praktik, disertai dengan sikap dan kepribadian yang baik (akhlaqul karimah), bertaqwa kepada Allah dan memiliki kompetensi yang memadai tentang ilmu-ilmu lain yang menunjang keberhasilan konseling.

b. Klien

Klien adalah kebalikan dari konselor, yaitu pihak yang dibantu. Willis (2009) mendefinisikan klien adalah setiap individu yang diberikan bantuan profesional oleh konselor atas permintaan dirinya atau orang lain.⁴⁵ Klien adalah orang yang sedang mempunyai masalah, tidak mampu menyelesaikan permasalahan dirinya, tidak mampu realisasi dan aktualisasi potensi dirinya yang membutuhkan

⁴⁴ Tohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: UII Press, 1992), hal. 42

⁴⁵ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling; Dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011) hal. 46

pertolongan / bantuan untuk membantu terselesainya masalah atau mencari solusi atas masalahnya kepada seorang ahli (konselor) atas dasar potensi, kompetensi, kemauan, dan pilihan klien sendiri.

c. Masalah

Masalah atau problematika adalah yang yang tidak kalah penting juga selain konselor dan klien. Masalah adalah kesulitan-kesulitan klien yang seharusnya tidak ada dalam kehidupan klien atau yang dapat menghambat perkembangan dan proses belajarnya, atau yang dapat menghalangi pencapaian kebahagiaan hidup klien. Singkatnya, masalah adalah kondisi atau realitas yang memerlukan suatu pemecahan dan treatment.

Perlu ditegaskan pula, bahwa masalah yang termasuk dalam ranah bimbingan dan konseling Islam bukanlah masalah yang bersifat material, bukan pula masalah yang terlalu parah sehingga klien sudah berada diluar kesadaran, sebab bimbingan konseling Islam berbeda dengan bhakti sosial, pengobatan fisik dan pengentasan kemiskinan.

Walaupun objek material dalam bimbingan dan konseling Islam sama dengan psikiatri dan psikologi klinis, yaitu manusia dengan berbagai problem psikologisnya, tetapi bimbingan konseling Islam cenderung melihat potensi dan kelebihan manusia untuk berkembang dan baik, maka masalah yang ditangani dalam bimbingan dan konseling Islam adalah permasalahan yang ringan

dan berada dalam kondisi kesadaran. Artinya, klien masih mampu menjalankan fungsi kognitifnya.

Dari paparan di atas, proses konseling hanya akan terjadi apabila ada ketiga komponen tersebut, yaitu konselor dengan segala keahlian dan kemampuannya, klien dengan segala problem dan potensinya, serta masalah dengan segala bentuknya yang harus ditangani.

5. Asaz-asaz Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islam memiliki azas sebagaimana bimbingan konseling secara umum, tetapi ada beberapa azas tambahan yang menjadi ciri khas bimbingan dan konseling Islam. Adapun asaz-asaz bimbingan dan konseling secara umum, sebagaimana disebutkan Prayitno (1987) adalah asaz kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kemandirian, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, alih tangan dan tut wuri handayani.⁴⁶

Selain azas diatas, dalam bimbingan dan konseling Islam ada beberapa azas khusus yang menjadi ciri khasnya, seperti yang dikemukakan oleh Aunur Rahim Faqih (2001), sebagai berikut:

a. Azas Kebahagiaan Dunia dan Akhirat

Pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam haruslah membawa klien memperhatikan kebahagiaan hidup klien, di dunia dan akhirat. (*QS. Al-Baqoroh* [2]: 201).

⁴⁶ Prayitno, dalam Priyanto dan Ermananti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, hal. 115

b. Azas Fitrah

Bimbingan dan konseling Islam merupakan bantuan kepada klien untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya sehingga segala aspek tingkah laku dan tindakannya sesuai dengan fitrahnya tersebut. (*QS. Rūm* [30]: 30)

c. Azas Lillahi Ta'ala

Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling dilaksanakan semata-mata karena Allah ta'ala. Sehingga konsekuensinya antara konselor dan klien harus ikhlas, rela, tanpa pamrih dan untuk pengabdian kepada Allah semata. (*QS. Al-Bayyinah* [98]: 5)

d. Azas Bimbingan Seumur Hidup

Pada dasarnya manusia tidak ada yang sempurna, sehingga dalam kehidupannya akan selalu menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itu, proses bimbingan dan konseling terjadi sepanjang hayat.

e. Azas Kesatuan Jasmaniah-Rohaniah

Bimbingan dan konseling Islam memperlakukan klien sebagai makhluk jasmaniah-rohaniyah, sehingga pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam membantu individu untuk hidup dengan keseimbangan jasmaniyah dan rohaniyah.

f. Azas Keseimbangan Rohaniah

Rohani manusia memiliki unsur daya kemampuan berfikir, merasakan dan kehendak hawa nafsu serta akal. Maka bimbingan

dan konseling Islam menyadari keadaan kodrati tersebut dengan berpijak pada firman-firman Tuhan serta hadist Nabi, membantu klien untuk memperoleh keseimbangan diri dalam segi mental rohaniyah.

g. Azas Kemajuan Individu

Bimbingan dan konseling Islam memandang seorang individu merupakan suatu maujud (eksistensi) tersendiri, yang mempunyai hak, keunikan tersendiri, berbeda dengan satu dan lainnya, dan kemampuan fundamental potensial rohaniyahnya.

h. Azas Sosialitas Manusia

Manusia adalah makhluk Sosial, maka bimbingan dan konseling Islam memperhatikan aspek sosialitas klien, seperti pergaulan, cinta, kasih sayang, rasa aman, penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain, rasa memiliki dan dimiliki. (*QS. An Nisā'* [4]: 1)

i. Azas Kekhalifahan Manusia

Bimbingan dan konseling Islam memperhatikan kedudukan manusia sebagai khalifah dalam kesinambungan dengan kedudukannya sebagai makhluk Allah yang mengabdikan pada-Nya.

j. Azas Keselarasan dan Keadilan

Bimbingan dan konseling Islam memperhatikan keharmonisan, keselarasan, keseimbangan dan keserasian dalam segala segi, baik terhadap dirinya sendiri, orang lain dan juga Tuhan sebagai pencipta.

k. Azas Pembinaan *Akhlaq al-Karimah*

Setiap manusia mempunyai sifat-sifat negatif dan sifat-sifat positif. Maka, bimbingan dan konseling Islam membantu individu untuk memelihara, mengembangkan dan menyempurnakan sifat-sifat baik, dengan kata lain untuk pembinaan *akhlaq al-karimah*.

l. Azas Kasih Sayang

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan berlandaskan dengan rasa kasih sayang. Hal ini karena setiap manusia memerlukan cinta dan kasih sayang dari orang lain.

m. Azas Saling Menghargai dan Menghormati

Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam pada dasarnya memiliki kedudukan sederajat, yang membedakan hanya fungsinya saja, sehingga hubungan yang terjadi antara konselor-klien merupakan hubungan saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah.

n. Azas Musyawarah

Bimbingan dan konseling Islam dilaksanakan dengan atas musyawarah, antara konselor dan klien terjadi dialog yang baik, tidak saling mendikte dan tidak ada perasaan tertekan dan keinginan yang tertekan diantara keduanya.

o. Azas Keahlian

Bimbingan dan konseling islam dilaksanakan hanya oleh orang-orang yang memang ahli dan memiliki kemampuan dalam bidang

bimbingan dan konseling Islam, baik keahlian dalam metodologi, teknik bimbingan dan konseling, maupun permasalahan yang menjadi objek bimbingan konseling.⁴⁷

6. Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling Islam

Sebagai sebuah ilmu pengetahuan teoritik dan terapan, maka bimbingan dan konseling Islam memiliki prinsip dasar yang menjadi pedoman pelaksanaannya. Prinsip dasar bimbingan dan konseling Islam berkaitan dengan tujuan pelaksanaannya, pembimbing (konselor) dan yang dibimbing (klien), serta isi konselingnya.

Prinsip bimbingan dan konseling Islam yang berkaitan dengan tujuannya adalah ditujukan kepada individu untuk menggapai kebahagiaan di dunia dan akherat yang sejalan dengan ajaran Islam. Berkenaan dengan pembimbing (konselor) dan orang yang dibimbing (klien), maka prinsipnya adalah dilakukan oleh dan untuk manusia sesuai dengan pandangan Islam tentang hakikat manusia. Berkenaan dengan materi atau isi dari konseling, maka bimbingan dan konseling Islam isinya adalah ajaran Islam. Sedangkan berkaitan dengan proses konselingnya, maka bimbingan dan konseling Islam berlandaskan pada ukhuwah Islamiyyah (hubungan manusia yang berlandaskan pada ajaran Islam).⁴⁸

⁴⁷ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press Yogyakarta, 2001), hal. 21-33.

⁴⁸ Hajir Tajiri, "Konseling Islam; Studi terhadap Posisi dan Peta Keilmuan", *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 06, No. 20, (Juli-Desember, 2012) hal. 238-239

Lebih khusus, Sulistyarini dan Mohammad Jauhar (2014) menjelaskan prinsip pelayanan bimbingan dan konseling Islam sebagai berikut:

- a. Selalu memiliki prinsip landasan dan prinsip dasar, yaitu hanya beriman kepada Allah SWT.
- b. Memiliki prinsip kepercayaan, beriman kepada malaikat.
- c. Memiliki prinsip kepemimpinan, yakni beriman kepada Nabi dan Rasul-Nya.
- d. Memiliki prinsip pembelajaran, yakni berprinsip kepada *Al-Qur'an*.
- e. Memiliki prinsip masa depan, yakni beriman kepada hari akhir dan kehidupan setelah mati.
- f. Memiliki prinsip keteraturan, yakni beriman kepada ketentuan Allah.⁴⁹

7. Metode Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam Islam banyak sekali metode yang digunakan dalam konseling, diantaranya adalah seperti yang dijelaskan oleh Dr. Musfir bin Said Az-Zahrani, yaitu:

- a. Metode keteladanan, dengan memberikan suri tauladan yang baik (*QS. Al-Aḥzāb* [33] : 21) dan sikap ikut-ikutan (*QS. Al-Mā'idah* [05]: 31).

⁴⁹ Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, *Dasar-Dasar Konseling; Panduan Lengkap Memahami Prinsip-Prinsip Pelaksanaan Konseling*, (Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher, 2014) hal. 87

- b. Metode penyadaran, yang banyak menggunakan ungkapan-ungkapan nasihat dan juga *at-targhīb wa at-tarhīb* (janji dan ancaman) sebagai contoh *QS. Al-Hajj* [22]: 1-2
- c. Metode penalaran logis, dialog dengan akal dan penalaran individu (*QS. Al-Hujurōt* [49]: 12)
- d. Metode Kisah. *Al-Qurān* banyak sekali merangkum kisah-kisah nabi dan dialog dengan kaumnya. Kisah-kisah bisa dijadikan sebagai model perilaku dalam prosesn konseling.⁵⁰

Metode bimbingan dan konseling Islam didasarkan atas apa yang ada di dalam *al-Qur'an, as-Sunnah, ijma'* (keepakatan kaum muslimin) dan juga ijtihad pada ulama' sehingga menghasilkan menghasilkan model konseling Islam sebagai berikut:

- a. Islam memandang tabiat dasar manusia adalah baik, tetapi tabiat itu dapat berubah.
- b. Sesungguhnya manusia adalah makhluk terbaik yang telah diciptakan Allah SWT (*QS. At-Tīn* [95]: 4) dengan tugas sebagai khalifah di muka bumi (*QS. Al-Baqoroh* [02]: 30) yang diberikan kemampuan untuk berfikir, merenung, mengamati, menelaah, dan memahami diri sendiri serta orang lain (*QS. Al-Alaq* [96]: 5, dan *QS. Aḍ-Ḍāriyat* [51]: 21)

⁵⁰ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, terjemah oleh Sari Narulita dan Miftahul Jannah, (Jakarta: Gema Insani, 2005) hal. 26

- c. Manusia adalah makhluk yang penuh dengan kesadaran dan tanggung jawab, serta mampu membedakan antara yang baik dan yang buruk. (QS. *Al-Insān* [76]: 3, QS. *Aṭ-Ṭūr* [52]: 21).
- d. Selain sebagai makhluk yang sempurna, manusia memiliki kelemahan dalam dirinya, sehingga manusia harus terus berusaha melawan hawa nafsu dan keinginannya bermaksiat kepada Allah. (QS. *Ali Imrān* [03]: 14. Dengan kelemahan tersebut, manusia merasa khawatir dan gelisah serta membuat perilakunya terguncang. (QS. *Al-Ma'ārij* [70]: 19-35).
- e. Motivasi yang kuat mampu mengendalikan perilaku dan memerintahkannya untuk melakukan apapun yang diinginkan. Motivasi terbesar dalam Islam adalah motivasi untuk selalu beribadah kepada Allah. (QS. *Aḍ-Ḍāriyat* [51]: 56).
- f. Islam telah membagi jiwa manusia ke dalam tiga keadaan. *An-Nafsul Muṭmainnah* (QS. *Al-Fajr* [89]: 27-30), *An-Nafsul Amāratu Bisyyū'* (QS. *Yusuf* [12]: 53) dan *An-Nafsul Lawwamah* (QS. *Al-Qiyāmah* [75]: 1-2).
- g. Sesungguhnya pertentangan dalam diri seseorang ditutup dengan kecenderungan orang untuk menerima keinginannya dalam melakukan perbuatan buruk yang merupakan titik kelemahannya. (QS. *An-Nās* [114]: 4-6 dan QS. *Al-Mujādilah* [58]: 19).⁵¹

⁵¹ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, terjemah oleh Sari Narulita dan Miftahul Jannah, (Jakarta: Gema Insani, 2005) hal. 29-33

8. Karakteristik Khusus Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islam mempunyai karakteristik khusus yang berbeda dengan bimbingan dan konseling umum, sebagaimana pendapat Dr. Musfir bin Said Az-Zahrani tentang terapi mental Islami, sebagai berikut:

- a. Terapi mental Islami adalah terapi keimanan (*QS. Ar-Ra'ad* [13]: 28). Maksudnya pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam di dasarkan atas konsep keimanan yang kokoh dalam jiwa hingga mampu menjadikan jiwa individu diliputi rasa aman, tenang, ridla dengan segala yang diberikan Allah dan sehat secara mental.
- b. Terapi mental Islami adalah terapi perilaku (*QS. Al-Isrā'* [17]: 29). Menurut Islam manusia adalah makhluk sosial, maka konseling yang dilakukan dengan memberikan suri tauladan yang baik yang disertai dengan adanya konsep janji dan hukuman dalam mengubah perilaku seseorang.
- c. Terapi mental Islam adalah terapi yang realistik (*QS. Al-Isrā'* [17]: 82 dan *QS. Al-Mu'min* [40]: 38-39). Konseling Islam tidak didasari oleh filsafat-filsafat ataupun kekuatan di luar batas kenormalan, seperti tenung, sihir dan mantra. Tetapi konseling Islam didasari oleh kaidah dasar yang telah ditetapkan Allah kepada semua makhluk-Nya.
- d. Terapi mental Islami adalah terapi yang menghormati kemuliaan manusia dan berlandaskan atas akhlaq yang mulia (*QS. Al-Qolam* [68]: 4 dan *QS. Al-Isrā'* [17]: 70).

- e. Terapi mental Islami adalah terapi yang menyeluruh kepada semua kepribadian dengan segala isi dan fasenya di berbagai kesempatan (*QS. Al-Hadīd* [57]: 4 dan *QS. Asy-Syuarā'* [26]: 18-81).
- f. Terapi mental Islami adalah terapi yang aplikatif (*QS. Al-Hūd* [11]: 42). Maksudnya konseling Islam memberikan solusi realistik yang logis dan aplikatif bagi setiap individu.
- g. Terapi mental islami adalah terapi yang dilandasi oleh rasa saling tolong menolong, toleransi dengan mengangkat beban mental yang ada, memberikan pertolongan, sugesti, dan juga rasa optimisme (*QS. Az-Zumar* [39]: 53).
- h. Sesungguhnya Allah tidak pernah memberikan proses terapi ataupun penyembuhan melalui segala sesuatu yang diharamkan, seperti para normal dan sihir.⁵²

B. *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzī*

1. Biografi *Ar-Rāzī* dan Karya-karyanya

Al-Rāzī nama lengkapnya adalah *Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzī*, terkenal di dunia Barat dengan sebutan *Rhazes*. Beliau dilahirkan pada tahun 251 H / 865 di Rayy, Teheran, Iran dan wafat pada tahun 313 H / 925 M dalam usia 62 tahun.⁵³ Berkaitan dengan kelahirannya, Dr. *Abdul Latif Al-Qoyyd* menjelaskan pendapat tentang kelahiran *Ar-Rāzī* dalam muqoddimah kitab *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī*

⁵² Musfir bin Said Az Zahrani, *Konseling Terapi*, terjemah oleh Sari Narulita dan Miftahul Jannah, (Jakarta: Gema Insani, 2005) hal. 49-51

⁵³ Wikipedia Bahasa Indonesia, *Muhammad ibn Zakariya Ar-Razi*, (https://id.wikipedia.org/wiki/Muhammad_bin_Zakariya_ar-Razi diakses pada Kamis, 23 April 2016)

Bakr Ar-Rāzī bahwa *Ar-Rāzī* lahir pada tahun 250 H / 864 M dan meninggal dunia pada 5 *Sya'ban* 313 H / 25 Oktober 925 M.⁵⁴

Ar-Rāzī pada masa mudanya menghabiskan waktunya untuk mendalami filsafat, kimia, matematika dan sastra. Selanjutnya sisa umurnya beliau gunakan untuk mempelajari ilmu kedokteran, hingga beliau menjadi dokter Islam terkenal. Beliau mempelajari karya-karya ilmuan terdahulu, baik dari bangsa Arab, Yunani, Hindia maupun bangsa lainnya. Ia juga terkenal sebagai ulama' yang zuhud dari harta dan gemerlapnya dunia, dibuktikan dengan pengabdianya bersama pemerintah dengan menjadi dokter mereka. Selain itu ia juga menyayangi murid-muridnya, lemah lembut kepada pasiennya dan orang-orang fakir.

Walaupun ia banyak belajar dari karya-karya ilmuan Yunani, seperti Socrates, Plato, Gallen, dan lain sebagainya, tetapi ia mencapai jalan pemikirannya dengan sendirinya. Hal ini karena ia takut akan serangan pemikiran dan tuduhan-tuduhan dari *rival*-nya. Kitab *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakr Ar-Rāzī* merupakan hasil pemikirannya sendiri. Ia menetapkan dirinya sebagai seorang filsuf untuk melayani manusia dengan pemikiran-pemikirannya secara jasmani dan ruhani, secara akal budhi dan prakteknya.⁵⁵

Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzī memiliki banyak karya tulis yang sebagian besar masih dapat kita jumpai hingga saat ini,

⁵⁴ Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzī, *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*, (Mesir: Maktabah An-Nahḍoh Al Miṣriyyah, 1978) hal. 9

⁵⁵ Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzī, *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*, (Mesir: Maktabah An-Nahḍoh Al Miṣriyyah, 1978) hal. 9

khususnya dalam bidang kedokteran dan filsafat. Menurut *Abū Raihan al-Birūnī* dalam bukunya “Indeks buku-buku *Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzī*”, bahwa *Ar-Rāzī* memiliki 184 karya tulis, yang terdiri dari 56 karya dalam bidang kedokteran, 32 karya dalam bidang fisika, 21 karya dalam bidang kimia, 12 karya dalam bidang filsafat, 7 karya dalam bidang logika (*manṭiq*), 6 karya dalam bidang biologi, 7 karya dalam bidang tafsir dan ringkasan serta 12 karya dalam bidang lainya.⁵⁶

2. Hakikat Manusia

Pada awalnya *Ar-Rāzī* membahas tentang proses penciptaan alam semesta, tetapi selanjutnya mengerucut pada pembahasan tentang manusia. *Ar-Rāzī* berpendapat di dalam kitabnya, *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakar Ar-Rāzī* sebagai berikut.

“... Alam semesta dan seluruh isinya diciptakan pertama kali oleh Allah berupa cahaya suci (*Al-Anwār Al-Muqoddasah*), selanjutnya dari cahaya suci tersebut, Allah menciptakan akal (*al-aqlu*) yang di dalamnya terdapat *an-nafs an-nāṭiqah al-ilāhiyyah* (jiwa berfikir), selain itu dari cahaya suci, Allah juga menciptakan *an-nafs al-ḥayawāniyyah* (jiwa hewani) dan *an-nafs aṭ-ṭobi’iyyah* (jiwa alami). Kemudian diciptakan *aṭ-ṭobā’i al-basiṭoh* (tabiat tunggal) dan *aṭ-ṭobā’i al-murākabah* (tabiat tersusun). Selanjutnya baru diciptakan makhluk langit (*al-ajrām as-samāwiyyah*) dan makhluk bumi (*al-ajrām al-arḍiyyah*). Karena *an-nafs al-kulliyah* (jiwa universal) bergabung dengan *al-hayūl al-ūla* (materi pertama) maka terbentuklah organisme untuk terciptanya kenikmatan jasmaniyyah, maka Allah menyuruh *al-aql* untuk memberitahu kepada *an-nafs al-kulliyah* (jiwa universal), bahwa tempatnya bukanlah *al-‘alam al-jasmaniyyah*, tetapi di *al-‘alam al-‘alāwi* (alam yang mulia).”⁵⁷

⁵⁶ Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzī, *Aṭ-Ṭibbul Mulūkī*, (Beirut: Dārul Minhāj lin Nasr wa al-Tauzi’, 2009) hal. 29

⁵⁷ Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzī, *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*, (Mesir: Maktabah An-Nahḍoh Al-Miṣriyyah, 1978) hal. 21

An-nafs al-kulliyah yang dimaksudkan *Ar-Rāzī* adalah keseluruhan dari dimensi jiwa, yaitu *an-nafs an-nāṭiqah*, *an-nafs al-hayāwaniyyah*, (yang selanjutnya pada saat penciptaan manusia, *Ar-Rāzī* menyebutnya dengan *an-nafs al-ghoḍobiyyah*) dan *an-nafs aṭ-ṭobi'iyah* (yang selanjutnya disebut dengan *an-nafs an-nabāṭiyyah*), walaupun pada akhirnya yang kekal hanya *an-nafs an-nāṭiqah al-ilāhiyyah* atau bertempat di *al-‘ālam al-‘alawī*.

Pendapat *Ar-Rāzī* tentang *an-nafs al-kulliyah* (jiwa universal) dan pembagian jiwa secara partial (*an-nafs an-nāṭiqah*, *an-nafs al-ghoḍobiyyah* dan *an-nafs an-nabāṭiyyah*) mirip dengan pendapat Carls Rogers (1902 – 1987 M) tentang teori konseling dan psikoterapinya, yaitu organisme, medan fenomenal dan self.

An-nafs al-kulliyah (jiwa universal) memiliki kecenderungan untuk mengaktualisasikan dirinya dengan cara bertendensi dengan alam materi (*al-hayūl al-ūlā*) ketika telah membentuk organisme jasmani untuk kepuasan jasmaniyyah.⁵⁸ Sedangkan organisme dalam pandangan Carls Rogers adalah keseluruhan yang utuh, dengan kecenderungan motivasi dasar; kecenderungan untuk beraktualisasi; sebuah disposisi dasar yang ditampilkan manusia untuk mengatur dan mendekati kehidupan.⁵⁹ Kedua pendapat tersebut melihat jiwa secara utuh yang memiliki kecenderungan untuk beraktualisasi dalam kehidupan.

⁵⁸ Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzī, *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*, (Mesir: Maktabah An-Nahḍoh Al-Miṣriyyah, 1978) hal. 23

⁵⁹ Sarah Hawtin, “Konseling dan Psikoterapi Berfokus Pribadi” dalam Stephen Palmer (Ed.), *Konseling dan Psikoterapi*, terjemah oleh Haris H. Setiadjud, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011) hal. 303

Medan fenomenal adalah keseluruhan dari pengalaman manusia yang selanjutnya akan terdiferensiasikan menjadi self (diri) atas dasar pola pengamatan dan penilaian sadar, yaitu “aku” sebagai subjek, dan “aku” sebagai objek, menjadi pribadi yang unik dengan beragam karakteristik.⁶⁰ Sejalan dengan pendapat *Ar-Rāzī*, bahwa dalam kehidupannya, manusia dipengaruhi oleh keseimbangan perbuatan jiwa secara partial (*ta’dil af’āl nufūs*, yakni *an-nafs an-nāṭiqah*, *an-nafs al-ghoḍobiyah* dan *an-nafs an-nabāṭiyah*) dalam kehidupan manusia, yang didapatkan dari proses pengalaman, berfikir, belajar, dan mengelola hawa nafsu (*aṭ-ṭibā’*) yang selanjutnya akan membentuk keutamaan dan kebahagiaan hidup.⁶¹

Namun, berbeda dengan Carls Rogers yang hanya membahas jiwa dalam kehidupan duniawi, *Ar-Rāzī* jauh lebih dalam membahas konsep jiwa yang dikaitkan dengan kehidupan pasca kematian, yaitu dengan teori “kekalnya *an-nafs an-nāṭiqah al-ilāhiyyah*” dalam eksistensi penciptaannya, sehingga manusia hidup didunia pada hakikatnya adalah untuk kebahagiaan *an-nafs an-nāṭiqah* secara duniawi dan ukhrowi.

Dari dua pendapat tersebut, jika dilihat dari sisi historisnya, dimana Carls Rogers hidup antara tahun 1902 – 1987 M dengan mengeluarkan konsep dan idenya pada tahun 1942 dengan buku pertamanya, *Counseling and Psychotherapy*, sedangkan *Ar-Rāzī* hidup antara tahun 865 – 925 M

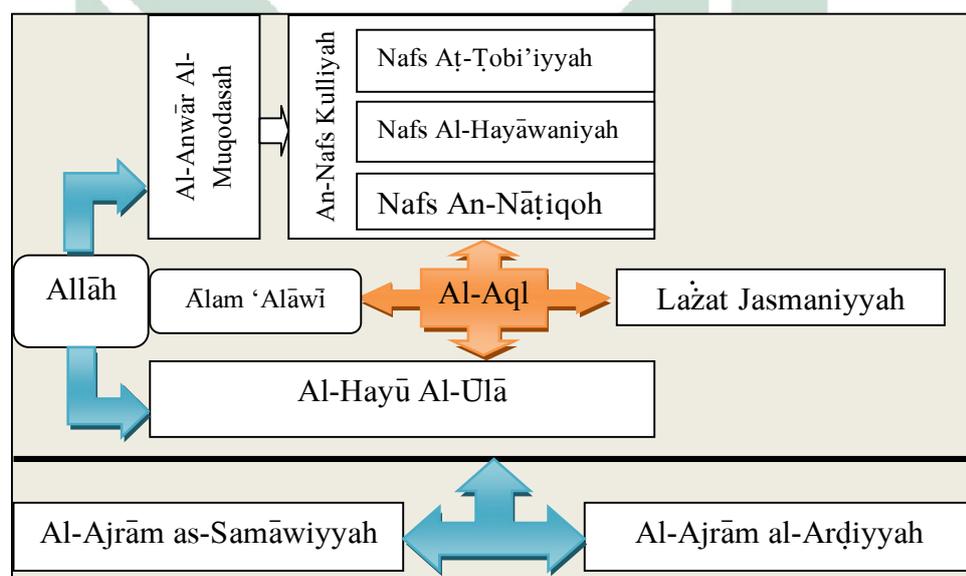
⁶⁰ Sarah Hawtin, “Konseling dan Psikoterapi Berfokus Pribadi” dalam Stephen Palmer (Ed.), *Konseling dan Psikoterapi*, terjemah oleh Haris H. Setiadjud, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011) hal. 304

⁶¹ Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzī, *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*, (Mesir: Maktabah An-Nahḍoh Al Miṣriyyah, 1978) hal. 42

dengan salah satu bukunya “*Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*” artinya selisih antara keduanya sekitar 1.050 tahun, maka pantas juga apabila *Ar-Rāzī* dikatakan juga sebagai seorang konselor dan psikoterapis, mengingat kedua konsep cenderung memiliki kesamaan, walaupun konsep Carls Rogers lebih detail dan selanjutnya menjadi cikal bakal konseling di Amerika, tetapi di sisi lain konsep *Ar-Rāzī* lebih luas yakni mencakup kehidupan dunia dan akhirat.

Selanjutnya, penulis memahami bahwa proses penciptaan yang dimulai dengan *al-anwār al-muqaddasah* hingga terbentuknya *aṭ-ṭobā’i al-basīṭoh* dan *aṭ-ṭobā’i al-murākabah* merupakan proses penciptaan ruhaniah, kemudian Allah melanjutkan dengan penciptaan jasmani dengan wujud makhluk langit (*al-ajrām as-samāwiyyah*) dan makhluk bumi (*a-ajrām al-arḍiyyah*). Salah satu makhluk bumi adalah manusia dengan ruhani dan jasmaninya.

Gambar 2.1 Skema Penciptaan Alam Semesta Menurut Ar-Razi



Selanjutnya, *Ar-Rāzī* di dalam kitabnya, *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakar Ar-Rāzī*, membagi jiwa (*an-nafs*) manusia menjadi tiga jenis, sebagai berikut.

“Jiwa manusia ada tiga macam, yaitu: *An-nafs an-nabāṭiyyah* (jiwa tumbuhan), *an-nafs al-ghoḍobiyyah* (jiwa amarah) dan *an-nafs an-nāṭiqoh* (jiwa berfikir). *An-nafs an-nāṭiqoh* adalah unsur jiwa yang bersifat khusus yang tetap abadi setelah rusaknya badan, sedangkan *an-nafs an-nabāṭiyyah* (jiwa tumbuhan) dan *an-nafs al-ghoḍobiyyah* (jiwa amarah) akan rusak seiring dengan rusaknya badan, tetapi sifat *an-nafs* berbeda dengan sifat jasmani,”⁶²

An-nafs an-nabāṭiyyah dan *an-nafs al-ghoḍobiyyah* diciptakan untuk keperluan *an-nafs an-nāṭiqoh*. *An-nafs an-nabāṭiyyah* berperan sebagai yang menyiapkan makanan bagi jasad untuk keperluan *an-nafs an-nāṭiqoh*. *An-nafs an-nabāṭiyyah* berfungsi untuk menghindari kekurangan nutrisi dan pertumbuhan jasmani, sehingga jasad tetap dalam kondisi baik penuh dengan kenikmatan.

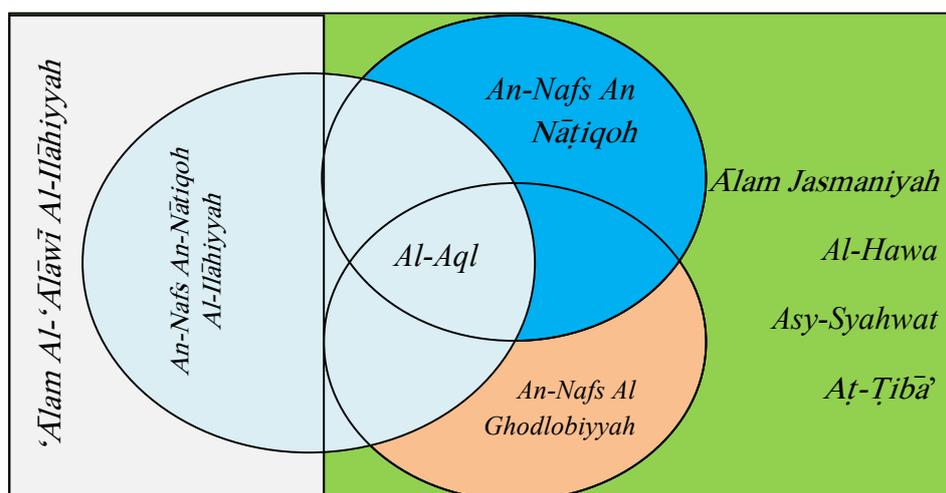
Sedangkan *an-nafs al-ghoḍobiyyah* menolong *an-nafs an-nāṭiqoh* dalam rangka mengekang *asy-syahwāniyyah* (syahwat). *An-nafs al-ghoḍobiyyah* berusaha mencegah kekuatan *asy-syahwāniyyah* (syahwat), sehingga *asy-syahwāniyyah* tidak menguasai diri manusia.

Dalam keadaan netral, *an-nafs al-ghoḍobiyyah* menghasilkan banyak keutamaan, seperti keberanian dan percaya diri, tetapi dalam keadaan kurang dari batas normal akan menghasilkan keburukan, seperti membabi

⁶² Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzī, *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*, (Mesir: Maktabah An-Nahḍoh Al Miṣriyyah, 1978) hal. 23

buta bahkan keburukan lain. Sedangkan *an-nafs an-nāṭiqoh*, sebagai tempat individu untuk berfikir.⁶³

Gambar 2.2 Skema Jiwa Manusia Menurut Ar-Rāzī



Sehingga dalam perspektif konseling, hakikat manusia menurut *Ar-Rāzī* adalah makhluk ciptaan Allah yang diberikan potensi ilahiyah berupa akal berfikir. Manusia terdiri dari dua unsur yang saling berkaitan yaitu jasmani dan ruhani. Ruhani manusia dibedakan menjadi tiga, yaitu *an-nafs an-nāṭiqoh* (jiwa berfikir), *an-nafs an-nabāṭiyyah* (jiwa tumbuh) dan *an-nafs al-ghoḍobiyyah* (jiwa amarah). Selain itu, Allah juga menciptakan hawa nafsu (*al-hawa*), syahwat (*asy-syahwāt*) dan tabiat (*thobāi al-basīṭoh wa al-murākabah*) untuk kehidupan manusia.

Hawa nafsu, syahwat dan tabiat selalu mengajak manusia mengarah kepada kepuasan diri pada kenikmatan duniawi yang berbahaya bagi

⁶³ Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzī, *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*, (Mesir: Maktabah An-Nahḍoh Al Miṣriyyah, 1978) hal. 23

eksistensi *an-nafs an-nātiqoh*.⁶⁴ Maka dalam hal ini, *an-nafs al-ghoḍobiyyah* berperan untuk mengekang syahwat supaya tidak tenggelam pada kenikmatan jasad yang merusak fungsi *an-nafs an-nātiqoh*. Begitu pula *an-nafs an-nabātiyyah* berfungsi memberi nurtisi dan menjaga keutuhan jasad sebagai alat dan tempat *an-nafs an-nātiqoh*. Maka *an-nafs al-ghoḍobiyyah* dan *an-nafs an-nabātiyyah* berfungsi membantu eksistensi dari *an-nafs an-nātiqoh*, dan keduanya akan rusak seiring rusaknya badan jasmaniyyah. Tetapi *an-nafs an-nātiqoh* akan tetap abadi setelah rusaknya jasad jasmani.

3. Manusia Sehat dan Tidak Sehat

Ar-Rāzī berpendapat bahwa manusia sehat adalah orang yang memfungsikan jiwa berfikirnya untuk setiap perkataan dan perbuatannya yang mampu mengekang hawa nafsunya supaya tetap terjadi keseimbangan perbuatan jiwanya. Sebab, hakikat manusia adalah jiwa berfikirnya (*an-nafs an-nātiqoh*), selain kekal setelah rusaknya tubuh, jiwa berfikir mampu menunjukkan individu kepada jalan memperoleh kesempurnaan, yaitu dengan cara mengangan-angan, mempertimbangkan dan menyeimbangkan perbuatan yang dilakukan secara dlohir supaya menimbulkan keseimbangan perbuatan jiwa, yakni dengan mengekang hawa nafsu.⁶⁵

⁶⁴ Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzī, *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*, (Mesir: Maktabah An-Nahḍoh Al Miṣriyyah, 1978) hal. 39

⁶⁵ Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzī, *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*, (Mesir: Maktabah An-Nahḍoh Al Miṣriyyah, 1978) hal. 46

Manusia yang sehat adalah manusia yang mampu memfungsikan jasmani dan ruhaninya. Supaya jasmani berfungsi dengan baik, maka perlu dirawat, diberikan nutrisi, dijaga dengan sebaik-baiknya, sehingga apabila sakit perlu ditreatment dengan medis pada umumnya. Selain itu, manusia juga harus memfungsikan ruhaninya dengan baik, yaitu dengan cara mengekang hawa nafsu dan menjaganya, menghindari ajakan tabiat dan syahwat, supaya seimbang perbuatan jiwanya (*ta'dīl af'āl an-nufūs*). Keseimbangan perbuatan jiwa berfikir (*an-nafs an-nāṭiqoh*), jiwa tumbuh (*an-nafs an-nabāṭiyyah*) dan jiwa amarah (*an-nafs al-ghoḍobiyah*) akan menghasilkan kebahagiaan hidup.

Keseimbangan perbuatan jiwa yang dimaksudkan adalah berfungsinya tiga unsur jiwa secara optimal sesuai dengan tugasnya masing-masing. *An-nafs an-nāṭiqoh* (jiwa berfikir) berfungsi untuk memberitahu fikiran / otak tentang alam semesta dan kebesarannya, memikirkan apa yang ada didalamnya serta kekaguman, keinginan dan kerinduan untuk mengetahui segala sesuatu yang ada di dalamnya, khususnya mengetahui tentang dirinya sendiri dan keadaannya setelah kematian menjemput. *An-nafs an-nabāṭiyyah* berfungsi untuk memberikan makanan dan nutrisi terhadap jasad, menumbuhkan dan menjaga jasad secara kuantitas maupun kualitas sehingga jasad menjadi sehat dan subur. Sebab jasad sebagai tempat dan alat kehidupan manusia. Sedangkan *an-nafs al-ghoḍobiyah* memiliki fungsi untuk membantu

mengatur syahwat supaya tetap dalam koridornya, sehingga akal tidak terbelenggu oleh syahwat yang menghambat fungsinya.⁶⁶

Berkaitan dengan manusia tidak sehat, *Ar-Rāzi* menyebutkan beberapa patologi yang berbahaya bagi kehidupan manusia yang berasal dari dominasi hawa nafsu dan syahwat diantaranya adalah sebagai berikut:

Tabel. 2.1 Penyakit yang Menyerang Jiwa Manusia Menurut Pandangan *Ar-Rāzi*

No	Nama Penyakit	Keterangan
1.	' <i>Ujb</i> (ujub)	Perasaan dalam jiwa manusia yang senang akan pujian yang melebihi haknya. Ujub disebabkan oleh hawa (<i>al hawa</i>).
2.	<i>Al-Ḥasad</i> (Iri / Dengki)	Iri / dengki berasal dari berkumpulnya sifat <i>bakhl</i> (pelit) dan <i>asy-syirhi</i> (rakus) di dalam jiwa manusia.
3.	<i>Al-Ghoḍb</i> (Marah)	Marah berfungsi untuk melindungi diri dari keburukan, tetapi ketika melebihi / mengurangi koridor fungsinya, akan merusak fungsi akal.
4.	<i>Ithrōh al-kiḍb</i> (kebanyakan berdusta)	Dusta adalah kepribadian buruk yang dipengaruhi oleh hawa nafsu (<i>al-hawa</i>), yaitu memberikan khabar yang tidak sesuai dengan kenyataanya.
5.	<i>Al-Bukhl</i> (Pelit)	Pelit tidak hanya disebabkan oleh hawa nafsu (<i>al-hawa</i>) tetapi juga ketakutan akan kefakiran.

⁶⁶ Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzi, *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*, (Mesir: Maktabah An-Nahḍoh Al Miṣriyyah, 1978) hlm. 45-47

6.	<i>Faḍl aḍ-ḍōr min al-fikr wa al-ham</i> (Bahaya fikiran dan kegembiraan)	Berfikir dan terlalu gembira yang berbahaya merupakan penyakit akal, dimana akal menuruti tabiat dan al hawa.
7.	<i>Al-ghom</i> (Khawatir / takut)	Takut disebabkan oleh <i>al-hawa</i> yang mempengaruhi <i>al-‘aql</i> (berkolaborasi).
8.	<i>Asy-Shirhi wa An-Nahmi</i> (rakus)	Rakus disebabkan oleh kuatnya <i>nafs syahwāt</i> yang mendorong <i>nafs an-naṭiqoh</i> menuruti <i>al-hawa</i> (hawa nafsu).
9.	<i>As-sakar</i> (mabuk)	Mabuk adalah kesukaan hawa nafsu dan yang paling merusak akal.
10.	<i>Ifrōṭ al-Jima’</i> (Over jima)	Merupakan penyakit yang berbahaya yang disebabkan oleh hawa nafsu.
11.	<i>Al-wal’i wal-‘abtsi</i> (Sabotase, doktrin, fanatik)	Merupakan penyakit yang disebabkan oleh ujub.

Apabila jiwa manusia tidak berfungsi normal atau salah satu dari fungsi jiwa mengalami gangguan, didominasi oleh hawa nafsu, syahwat dan tabi’at, maka jiwa individu mengalami sakit (*al-asqam / al-‘alam*) yang menghilangkan kebahagiaan hidup (*al-lazat*). Misalnya jika *an-nafs ghodobiyyah* mendominasi jiwa seseorang, maka *an-nafs an-naṭiqoh* tidak akan berfungsi dengan baik, sehingga seorang tidak bisa berfikir jernih dan cenderung mudah marah. Jika jiwa didominasi oleh syahwat maka akan timbul *asy-syirh wa an-nahm* (rakus dan tamak). Jiwa yang cacat apabila tidak segera dilakukan treatment, akan menimbulkan bahaya dan penyakit lain yang mempersulit penyembuhannya.

Oleh karena itu, maka individu yang mengalami gangguan psikologis, perlu segera datang kepada ahli (*rajulun 'āqil*) yang mampu membimbing dan memberitahukan sakit yang dialaminya supaya mudah menghilangkannya, serta berusaha menyelesaikan problem yang dialaminya dengan pelan-pelan. Selain itu, individu harus selalu memeriksakan dirinya, menganalisis dan mencari kelemahan diri secara kontinue sehingga sedikit demi sedikit individu mampu memperbaiki keburukannya. Dalam hal ini, *rajulun 'āqil* adalah konselor, sedangkan individu yang sakit adalah klien.

4. Mekanisme Perubahan Diri

Sebagai dasar indikator dalam permasalahan perilaku (*akhlāq*), *Ar-Rāzī* mengemukakan ukuran kenikmatan (*lazat*) dan penyakit/bahaya (*al-'alam / al-asqam*) serta keseimbangan perbuatan jiwa (*ta'dfil af'āl an-nufūs*). Kenikmatan (*lazat*) adalah kembalinya sesuatu yang telah tersingkirkan oleh hal yang membahayakan kepada tempat asal yang seharusnya ditempati.⁶⁷

Kenikmatan dan penyakit adalah dua hal yang nisbi. Kecanduan terhadap *an-nafs asy-syahwāniyyah* bisa menghilangkan kenikmatan, oleh karena itu, mengekang hawa nafsu adalah wajib supaya manusia tidak cenderung kepada kenikmatan, tetapi lebih kepada berfikir dan berpendapat, memfungsikan *an-nafs an-nātiqoh*. Sehingga orang yang

⁶⁷ Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzī, *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*, (Mesir: Maktabah An-Nahḍoh Al Miṣriyyah, 1978) hal. 54

berakal yang memfungsikan akal nya akan lebih mementingkan kenikmatan akhirat dari pada kenikmatan duniawi.

Cara menjaga diri agar tetap sehat dan terhindar dari problem psikologis menurut *Ar-Rāzī* berkaitan dengan aktivitas individu secara keseluruhan. *Ar-Rāzī* memandang bahwa individu terdiri dari dua unsur, yaitu jasmaniah dan ruhaniah. Kedua bagian tersebut tidak dapat dipisahkan satu sama lain, tetapi saling mempengaruhi. Bagian jasmaniah harus dijaga sebagaimana mestinya, begitu pula bagian ruhaniah. Apabila ada penyakit / masalah dalam bagian jasmaniah maka ditangani oleh bidang medis, sebagaimana kedokteran pada umumnya, tetapi jika ada masalah dalam ruhaniah, maka harus ditangani dengan *ṭibbur Rūḥānī*, yaitu dengan membujuk ruhani dengan argumen-argumen dan pengertian (*al-iqnā' bil ḥajaj wal barōḥīn*) dengan tujuan untuk menyeimbangkan perbuatan / tingkah laku jiwa (*ta'dīl af'āl an nufūs*) supaya tetap pada koridornya.⁶⁸

Menurut *ar-Rāzī*, segala bentuk problem psikologis berawal dari hawa nafsu dan thabi'at dasar atau turunan atau gabungan dari problem yang ada yang disebabkan karena tidak berfungsinya sebagaian komponen jiwa (khususnya *an-nafs an-nāṭiqoh*) atau mendominasinya komponen jiwa yang lain (*an-nafs al-ghoḍobiyah*). Oleh karena itu, sebagai langkah untuk menyeimbangkan kesehatan ruhani, maka wajib bagi setiap orang yang berakal untuk mengekang hawa nafsunya dan

⁶⁸ Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzī, *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*, (Mesir: Maktabah An-Nahḍoh Al Miṣriyyah, 1978) hal. 46

mencegahnya (*qom'il hawa wa rod'ih*) dalam setiap orang yang berargumen, orang berakal dan pada setiap agama.⁶⁹ Hal ini dapat dilakukan dengan melatih diri untuk mengekang hawa nafsu dan syahwat secara pelan-pelan sehingga terbiasa. Misalnya dengan cara mengekang hawa nafsu yang paling ringan dengan memfungsikan akal dan pendapat, sehingga apa yang dilakukan akan saling berkaitan terhadap akhlaq dan adat kebiasaan.

Selain itu *Ar-Rāzī* menyarankan kepada setiap orang untuk mengetahui kekurangan dirinya / penyakit berbahaya yang dideritanya (*al-ma'āyib wa aḍ-ḍarā'ib az-ẓimmiyah*) supaya mudah untuk memperbaiki dan menghilangkannya. Sebab, ketika individu tidak mengetahui penyakit psikologis yang dideritanya, maka ia tidak bisa menghilangkannya, bahkan tidak mampu merasakan penyakitnya. Oleh karena itu, setiap individu harus menyandarkan permasalahannya kepada orang yang berakal (*rojulun 'āqil*, dalam hal ini adalah konselor yang kompeten) untuk memberitahu kekurangan dan penyakit berbahaya yang ada di dalam dirinya. Konselor dalam hal ini dituntut untuk objektif, dengan mengatakan yang sebenarnya, tidak menyanjungnya atau tidak memermalukannya.⁷⁰

Abdul Latīf Muhammad Al-Gāid, dalam sinopsisnya tentang pemikiran *Ar-Rāzī* berpendapat bahwa hakikat manusia menurut *Ar-Rāzī*

⁶⁹ Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzī, *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*, (Mesir: Maktabah An-Nahḍoh Al Miṣriyyah, 1978) hal. 49

⁷⁰ Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzī, *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*, (Mesir: Maktabah An-Nahḍoh Al Miṣriyyah, 1978) hal. 51

adalah *an-nafs an-nāṭiqoh al-ilāhiyyah* (jiwa berfikir yang agung) yang akan abadi setelah rusaknya *an-nafs an-nabāṭiyyah* (jiwa tumbuhan) dan *an-nafs al-ghoḍobiyyah* (jiwa amarah) bersama dengan rusaknya jasad. Jasad berfungsi sebagai alat untuk *an-nafs an-naṭiqoh*, bukan tujuan kehidupan. Akal adalah dasar untuk kepribadian manusia. Manusia adalah pribadi yang merdeka, dimana *Allāh* telah menciptakannya. Sehingga manusia harus sungguh-sungguh dalam menjaga pribadinya secara jasmani maupun ruhani, dengan cara menjauhkan diri dari kenikmatan semu yang menyakitkan.⁷¹

Gambar 2.3 Skema Mekanisme Perubahan Diri



5. Tujuan Konseling

Sebagaimana hakikat manusia adalah ruhaniahnya, sedangkan ruhaniah secara fitrah bukan bertempat di alam *jasadi* yang *fana'*, tetapi berada di alam yang mulia di sisi *Allāh*, maka secara umum tujuan dari konseling adalah mengembalikan manusia kepada fitrahnya, yakni

⁷¹ Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzi, *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*, (Mesir: Maktabah An-Nahḍoh Al Miṣriyyah, 1978) hal. 30.

mahluk mulia dengan memaksimalkan potensi jasmaniah dan ruhaniyahnya untuk memperoleh kebahagiaan abadi. Sebagai *output*-nya, akan terbentuk *akhlāq al-karīmah* dan kebahagiaan hidup secara individual, sosial dan spiritual, karena sejatinya tujuan koseling *Ar-Rāzī* adalah memperbaiki akhlaq manusia.⁷²

Sehingga individu akan merasakan kebahagiaan dirinya sebagai mahluk individu dalam hubungannya dengan dirinya sendiri, bahagia sebagai mahluk sosial dalam hubungannya dengan sesama, dan merasa bahagia menjadi hamba Allah secara spiritual dalam hubungannya dengan Tuhannya.

Secara khusus, tujuan konseling *Ar-Rāzī* atau *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzī* adalah memaksimalkan potensi jiwa berfikir (*an-nafs an-nāṭiqoh*), menjaga *an-nafs al-ghoḍobiyah* dan *an-nafs an-nabāṭiyyah* tetap pada koridornya, sehingga terjadi keseimbangan perbuatan jiwa manusia (*ta'dīl af'ālun nufus*).

6. Peran dan Fungsi Konselor

Berdasarkan pandangan *Ar-Rāzī*, manusia telah diberikan potensi yang tidak diberikan kepada mahluk lain, yaitu *an-nafs an-nāṭiqoh* (akal), *an-nafs al-ghoḍobiyah* (amarah), *an-nafs an-nabāṭiyyah* (jiwa tumbuh) serta potensi syahwat, hawa nafsu dan tabiat yang dapat dimaksimalkan untuk kesempurnaan dan kemuliaan manusia. Maka peran konselor dalam hal ini adalah memberikan pencerahan dan pemahaman atas apa yang

⁷² Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzī, *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*, (Mesir: Maktabah An-Nahḍoh Al Miṣriyyah, 1978) hal. 37

tidak difahami klien, menunjukkan kelemahan dan kelebihan secara objektif dengan berbagai argumen rasional.⁷³

Selanjutnya membantu klien menemukan akar masalah atas problem yang dialaminya, membantu menyelesaikan permasalahannya, melatih keseimbangan perbuatan jiwa klien, menanamkan keyakinan terhadap Allah, mengajak klien pasrah dan tawakal atas segala urusan hidupnya, dan hal-hal yang dapat mendekatkan klien kepada Sang Pencipta. Selain itu, karena tujuan dari konseling ar Razi adalah *islāḥ khuluq an-nās* (memperbaiki akhlak manusia), maka konselor sesuai dengan kemampuannya menjadi *qudwah* / teladan bagi klien.

Sedangkan fungsi konselor dalam hal ini hanyalah sebatas perantara, sebab perubahan diri klien dan kesembuhan tergantung pada kemauan klien untuk berubah dan kekuasaan Allah sebagai Dzat yang Maha Penyembuh. Konselor hanya membantu klien menunjukkan problem permasalahannya dan bagaimana seharusnya klien mengatasi masalahnya dengan potensi yang telah dianugerahkan Allah kepadanya, bagaimana seharusnya klien berkembang dan mengembangkan dirinya dengan mandiri, serta yakin, pasrah dan ikhlas atas ketetapan Allah. Berkaitan dengan kesembuhan dan perkembangan diri klien bukan dari konselor, tetapi atas potensi dan kemampuan klien sendiri serta kekuasaan Allah.

⁷³ Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzi, *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*, (Mesir: Maktabah An-Nahḍoh Al Miṣriyyah, 1978) hal. 51

7. Hubungan Konselor dan Klien

Relasi antara konselor dan klien dilakukan dengan penuh kehangatan, empati, simpati, rasa hormat, ketulusan, kesukarelaan dan perasaan positif tanpa syarat, serta penuh dengan nilai-nilai kemanusiaan dan ketuhanan. Tetapi dalam koridor ukhuwah Islamiyah, dalam hal ini menganggap klien sebagai saudara sesama yang saling membutuhkan bantuan satu sama lain, sehingga antara konselor dan klien saling *taāwun*, *tasāmuh*, dan *tafāhum*.

Relasi terapeutik dilaksanakan sesuai dengan koridor syari'at yang ditentukan oleh Allah dan rasul-Nya, yang tidak membahagiakan hawa nafsu (*al-hawa wa at-ṭobā'i*) dan memanjakan syahwat (*as-syahwāniyyah*), tetapi justru memuliakan manusia dan mendekatkan diri pada Tuhan sebagaimana hakikat fitrah manusia diciptakan.

Sesuai dengan peran dan fungsi konselor sebagai perantara, maka relasi terapeutik harus bisa membawa klien mengenali hakikat dirinya sendiri, mengenali potensi dan kelemahannya serta menyambungkan klien secara vertikal kepada Allah sebagai penciptanya. Dalam hal ini akan menciptakan kemandirian klien dalam menghadapi masalah di kemudian hari dan menjalani kehidupan dengan penuh kekuatan spiritual dengan hanya bergantung kepada Allah atas segala urusannya.

Sehingga klien tidak bergantung pada konselor, karena telah mampu memanfaatkan potensi yang diberikan Allah berupa *an-nafs an-nāṭiqoh*, *an-nafs al-ghoḍobiyah* dan *an-nafs an-nabāṭiyah* secara seimbang.

Singkatnya, pesan dari konseling *Ar-Rāzī* adalah, “Ayo mendekatkan diri kepada Tuhan dengan memaksimalkan anugerah-Nya.”

8. Teknik Konseling

Tidak ada teknik khusus yang menjadi ciri khas konseling *ar-Rāzī*, tetapi secara umum *ar-Rāzī* menjelaskan *aṭ-ṭibbur rūḥānī huwa al-iqnā' bil ḥajaj wa al-barōhīn li ta'dīl al-af'āl an-nufūs* (kesehatan ruhani adalah membujuk jiwa dengan argumen-argumen dan penjelasan-penjelasan untuk menyeimbangkan perbuatan jiwa) dan menekankan pada “*qom'i al-hawa, wa rod'ihī wa muhkālafati mā yad'ū ilaihi aṭ-ṭibā'* (mengkang hawa nafsu dan menjaganya, serta menghindari ajakan tabi'at).

Secara teknis, *Ar-Rāzī* menyarankan kepada setiap individu untuk menyandarkan dirinya kepada “*rojulun āqil*” yang akan memberikan informasi kekurangan / penyakit yang ada pada jiwanya, kemudian dengan potensi yang telah diberikan Allah berupa akal pikiran, individu akan merenungkan dan berusaha memperbaiki dirinya dengan *qom'i al-hawa*. Hal tersebut harus dilakukan secara perlahan-lahan dan terus menerus, supaya terbentuk kebiasaan yang mengejawantah menjadi akhaq, sebab tujuan dari konseling *ar-Rāzī* salah satunya adalah *iṣlāḥ al-akhlāq*.

Berdasarkan hal diatas, peneliti membuat rumusan teknik konseling *Ar-Rāzī* sebagai berikut.

1) Explorasi Diri (*Ta'rīfu Rajuli 'Uyūba Nafsihi*)

Explorasi diri yang dilakukan individu dengan cara introspeksi diri atau extrospeksi kepada orang lain, dengan tujuan untuk

mengetahui hakikat kelemahan diri dan penyakit diri, sehingga mudah untuk menghilangkan / membenahinya. Introspeksi diri bisa dilakukan dengan memikirkan kekurangan diri sendiri, meneliti dan mencarinya secara mandiri. Extrospeksi diri bisa dilakukan dengan cara menanyakan kelemahan diri dan penyakit yang dialaminya kepada orang yang dipercaya objektif mengevaluasi, serta mampu membimbing individu ke arah perubahan positif (kesempurnaan) dalam hal ini adalah *rajulun ‘āqil* (konselor).⁷⁴

2) *Iqnā’ bil ḥajaj wa al-barōhīn*

Membujuk jiwa dengan argumen-argumen dan penjelasan-penjelasan rasional dengan tujuan menyeimbangkan perbuatan jiwa, supaya tidak ada dominasi *syahwat*, *ghoḍob*, dan *tabi’at* yang akan menyebabkan penyakit dalam diri individu. Hal ini dilakukan dengan proses berfikir, mengangan-angan sebelum melakukan tindakan, mencari serta membandingkan pemikiran dengan dalil-dalil moralitas, nilai-nilai kemanusiaan dan ketuahan.⁷⁵

3) *Qom’il Hawa’ wa Muhkōlafah at-ṭibā’*

Mengekang hawa nafsu dan menolah ajakan tabiat dengan sekuat tenaga untuk menciptakan jiwa yang sehat, mengembangkan potensi berfikir dan keseimbangan jiwa. Hal ini dapat dilakukan dengan usaha yang sungguh-sungguh melaksanakan perintah syari’at, menahan diri

⁷⁴ Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzi, *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*, (Mesir: Maktabah An-Nahḍoh Al Miṣriyyah, 1978) hal. 51-52

⁷⁵ Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzi, *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*, (Mesir: Maktabah An-Nahḍoh Al Miṣriyyah, 1978) hal. 46

dari hal yang mengundang nafsu, membersihkan hati dan fikiran, serta berlatih mengendalikan diri. Hal ini dilakukan secara pelan-pelan dan terus menerus, sehingga terbentuk pribadi utuh yang sempurna (*akhlāq al-karīmah*).⁷⁶

4) *Ta'zīm al-aql li ma'rifat Al-Bārī'*

Memaksimalkan fungsi akal untuk mengetahui Sang Pencipta (*ma'rifatullāh*)⁷⁷, sehingga menjadikan individu yakin akan keberadaan Dzat yang maha Kuasa, mengetahui posisi dan tujuan dirinya diciptakan, memasrahkan serta menggantungkan diri dan segala urusannya hanya kepada Allah dan memikirkan kehidupan pasca kematian.⁷⁸ Sehingga manusia secara utuh, baik jasmaniah maupun ruhaniyah tidak tenggelam kepada kenikmatan semu duniawi, yang menjadikannya jauh dari *Al-Bārī* (*Allāh subhāna wata'ālā*) dengan cara memanfaatkan anugerah dan fasilitas yang telah Allah berikan dengan secukupnya dan sebaik-baiknya.

9. Relevansi Konsep *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzī* dengan Konsep Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam rangka mengetahui kesesuaian konsep bimbingan dan konseling *Ar-Rāzī* dengan konsep bimbingan dan konseling Islam, maka perlu membandingkan dasar pemikiran, azaz, landasan dan prinsipnya

⁷⁶ Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzī, *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*, (Mesir: Maktabah An-Nahḍoh Al Miṣriyyah, 1978) hal. 49-50

⁷⁷ Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzī, *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*, (Mesir: Maktabah An-Nahḍoh Al Miṣriyyah, 1978) hal. 36

⁷⁸ Abū Bakar Muhammad ibn Zakaria Ar-Rāzī, *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*, (Mesir: Maktabah An-Nahḍoh Al Miṣriyyah, 1978) hal. 123

secara teoritis dengan konsep bimbingan dan konseling Islam pada umumnya, yang selanjutnya menjadi karakteristik dari bimbingan konseling *Ar-Rāzī*. Berikut relevansi antara konsep bimbingan dan konseling Islam dengan karakteristik bimbingan dan konseling *Ar-Rāzī*.

Tabel 2.2 Relevansi Konsep Bimbingan dan Konseling Islam dengan Karakteristik *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzī*

Konsep Bimbingan dan Konseling Islam	Karakteristik <i>Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzī</i>
Belandaskan pada isi kandungan <i>Al-Qur'ān</i> dan <i>al-Hadīṣ</i> . ⁷⁹	Berlandaskan pada <i>Al-Qur'ān</i> dan <i>al-Hadīṣ</i> sebagai dasar pemikiran.
Memandang manusia sebagai makhluk ciptaan Allah yang dibekali dengan potensi dan kelemahan, yang ditugaskan sebagai khalifah Allah di bumi dan hamba-Nya. ⁸⁰	Memandang manusia sebagai makhluk sempurna yang dibekali dengan akal (<i>an-nafs an-nāṭiqoh</i>), jiwa alamiyah (<i>an-nafs an-nabāṭiyyah</i>) dan jiwa amarah (<i>an-nafs al-ghoḍobiyah</i>), serta hawa nafsu (<i>al-hawa</i>), syahwat (<i>asy-syahwānīyah</i>) dan tabiat (<i>aṭ-ṭobā'i</i>).
Memiliki tujuan perbaikan, perubahan, kesehatan dan kebersihan pada jiwa dan tingkah laku, menumbuhkan kecerdasan emosional dan spiritual serta memunculkan potensi ilahiyah. ⁸¹	Memiliki tujuan mengembalikan manusia pada tempat aslinya (<i>al-ālam al-'alawī</i>), perbaikan tingkah laku manusia (<i>islāḥ al-akhlāq</i>), membersihkan diri dari sifat-sifat tercela, mengekang hawa nafsu (<i>qom'i al-hawa</i>), dan mendekatkan

⁷⁹ Hamdani Bakran Arz-Dzaki, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Jogjakarta: Al Manar, 2004) hal.189

⁸⁰ Musfir ibn Saīd Az-Zahrānī, *Konseling Terapi*, terjemah oleh Sari Narulita dan Miftakhul Jannah, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 29-33

⁸¹ Hamdani Bakran Arz-Dzaki, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Jogjakarta: Al Manar, 2004) hal.221

	individu pada Tuhan serta memperoleh kehidupan yang bahagia (<i>as-saeroh al-fāḍilah</i>).
Azas kebahagiaan dunia dan akhirat	<i>Ar-Rāzī</i> mementingkan kebahagiaan haqiqi (akherat) tanpa meninggalkan kebahagiaan dan kenikmatan semu dunia.
Azas Fitrah	Berusaha mengembalikan fitrah manusia (hakikat manusia adalah ruhaniyah) ke tempat asalnya, yaitu <i>ālam ‘alawī</i> (alam mulia di sisi Tuhan).
Azas Kesatuan Jasmaniyah dan Ruhaniyah	Manusia terdiri dari unsur jasmaniyah dan ruhaniyah yang saling berkaitan, sehingga keduanya harus dijaga dan dirawat dengan baik. Tetapi, jasmaniyah hanya sebagai tempat dan alat eksistensi ruhaniyah yang akan hancur setelah kematian.
Azas Keseimbangan Ruhaniyah	Pembinaan ruhaniyah berfungsi untuk keseimbangan perbuatan jiwa (<i>at-ta’dīl fi af’āl an-nufūs</i> , yaitu <i>an-nafs an nāṭiqoh</i> , <i>an-nafs al-ghoḍobiyah</i> dan <i>an-nafs an-nābatīyyah</i>)
Azas pembinaan <i>akhlāq al-karīmah</i>	Memiliki tujuan pembinaan dan perbaikan akhlāq manusia (<i>li islāḥ al-akhlāq an-nās</i>).
Azas keahlian	Pelaksanaan bimbingan dan

	konseling harus dilakukan oleh orang yang benar-benar ahli (<i>rojulun 'āqilun katsīr al-luzūm</i>).
Berprinsip pada keimanan kepada Allah (tauhid), kehidupan setelah mati (masa depan) dan ketetapan dan takdir Allah. ⁸²	Berusaha memaksimalkan fungsi akal manusia untuk mengetahui Allah (<i>ma'rifat al-Bārī azza wa jalla</i>), kekuasaan-Nya, dan segala ciptaan-Nya serta memikirkan keadaan manusia pasca kematian.

Berdasarkan tabel 2.2 diatas, dapat difahami bahwa konsep bimbingan dan konseling *Ar-Rāzī* relevan dengan konsep bimbingan dan konseling Islam berdasarkan dasar pemikiran, landasan, azaz, tujuan, prinsipnya.

Dalam hal ini, konsep bimbingan dan konseling *Ar-Rāzī* telah melihat manusia dari kesempurnaannya, yaitu potensi akal dan ruhaniyah-nya manusia, dimana potensi tersebut menjadi pembeda manusia dengan hewan. Sebab potensi akal dan ruhaniyah manusia dapat menjadikan manusia mengenal Tuhannya (*ma'rifatullāh*) dan mengenal dirinya (*ma'rifatun nafs*), selain itu potensi ruhaniyah (dalam hal ini *Ar-Rāzī* menamakan *an-nafs an-nāṭiqoh*) akan kekal setelah rusaknya badan. Dengan kata lain, konsep dasar konseling *Ar-Rāzī* berusaha mengembalikan manusia pada tempat asalnya yang mulia dan derajatnya yang tinggi di sisi Allah.

Selain itu konsep dasar *Ar-Rāzī* mengemukakan pentingnya bagi setiap orang yang berakal menggunakan akalnya dan menjaga hawa nafsu,

⁸² Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, *Dasar-Dasar Konseling; Panduan Lengkap Memahami Prinsip-Prinsip Pelaksanaan Konseling*, (Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher, 2014) hal. 87

mengekang syahwat dan menghindari ajakan hawa nafsu (*qom'i al-hawa wa rod'ihī, wa mukhōlafat mā yad'ū asy-syahawat wa aṭ-ṭibā'*). Hal ini berkaitan dengan tempat asal manusia yang suci berada di alam mulia (*'ālam al-'ālawī*) di sisi Allah yang kekal. Untuk kembali kepada tempat asalnya yang mulia, maka jiwa manusia (*rūḥāniyah*) perlu menggunakan akal dan menjauhi kenikmatan-kenikmatan dunia, dalam hal ini adalah mengekang hawa nafsu dan syahwat.

Maka bimbingan dan konseling *Ar-Rāzī* juga mengarahkan klien untuk menemukan tempatnya yang mulia dengan cara mengekang hawa nafsu dan syahwat, sehingga klien menemukan kebahagiaan hidupnya di dunia dan akhirat.

Berbeda dengan konsep Psikoanalisa Sigmund Freud (1856-1939 M), yang melihat manusia dari nafsu dan syahwatnya, yaitu konsep *psiko-seksual* yang menyatakan bahwa pembentukan kepribadian manusia saat ini dipengaruhi oleh proses perkembangan di masa lalu. Dalam hal ini Freud membuat fase-fase perkembangan kepribadian manusia yang dimulai dengan *fase oral, fase anal, fase phalic, fase latent* dan *fase genital*.⁸³ Kesemua fase tersebut berorientasi dan mengarah kepada kesenangan hawa nafsu dan syahwat.

⁸³ Widodo Winarso, "Aspek Psikologi, Sosio-Kultural dan Sikap Islam terhadap Perilaku Transeksual di Indonesia", *FENOMENA*, Vol. 07, (Nomor 02, 2015) hal. 167

C. Problem Psikologis

1. Pengertian Problem Psikologis

Problem psikologis atau gangguan psikologis adalah disfungsi psikologis dalam diri individu yang berhubungan dengan *distress* atau hendaya pada fungsi dan respon yang atipikal atau secara kultural tidak diharapkan.⁸⁴

Dalam hal ini disfungsi psikologis berkaitan dengan gangguan dalam fungsi kognitif, emosional dan perilaku. Sebagai konsekuensi, maka timbul istilah normal untuk individu yang sehat secara jasmani maupun rohani, dan abnormal untuk individu yang mengalami gangguan secara jasmani maupun rohani. Tetapi dalam hal ini, penulis fokuskan dalam gangguan psikologis, bukan gangguan fisik yang masuk dalam ranah kedokteran.

Dalam mendefinisikan konsep normal dan abnormal, Saanin (1976) menggunakan tiga sudut pandang, yaitu sudut pandang patologi (*pathological views*), sudut pandang statistik (*statistical views*) dan sudut pandang kebudayaan (*cultural views*). Selain itu terdapat dua sudut pandang lagi, yaitu sudut pandang keseimbangan lingkungan (*ecological balance views*) dan sudut pandang kaidah ajaran agama.

Sudut pandang patologi melihat bahwa gangguan psikologis adalah akibat dari keadaan sakit atau gangguan yang jelas kelihatan gejala klinisnya. Sudut pandang statistik digunakan untuk melihat gangguan

⁸⁴ V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, terjemah oleh Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hal. 3

dalam masyarakat luas, biasanya ditentukan dalam bentuk kurva, dengan ketentuan skala minoritas sebagai abnormal. Sedangkan menurut sudut pandang kebudayaan, normal-abnormal (sehat – tidak sehat) individu diukur berdasarkan kebudayaan setempat dimana individu hidup.⁸⁵

Adapun menurut sudut pandang keseimbangan lingkungan, individu dianggap normal apabila mampu beradaptasi secara seimbang dengan lingkungan sekitar. Menurut sudut pandang kaidah ajaran agama, individu dikatakan normal apabila berperilaku sesuai dengan kaidah ajaran agama, baik agama samawi maupun agama duniawi sesuai dengan kepercayaan masing-masing.⁸⁶

Sehingga problem psikologis adalah persoalan perilaku, perbuatan atau proses-proses mental dan alam pikiran individu yang dirasakan oleh manusia dan menuntut adanya pemecahan masalah berdasarkan sudut pandang patologis, statistik, kebudayaan, keseimbangan lingkungan dan kaidah ajaran agama.

2. Macam-macam Problem Psikologis

Dalam ilmu jiwa kontemporer, problem psikologis (psikopatologi) manusia secara umum dibedakan menjadi dua bagian, yaitu *neurosis* dan *psikosis*. *Neurosis* adalah penyakit mental yang belum begitu mengkhawatirkan karena masih dalam kategori gangguan-gangguan, baik yang diakibatkan oleh susunan saraf maupun kelainan perilaku, sikap dan

⁸⁵ MIF Baihaqi, dkk, *Psikiatri; Konsep Dasar dan Gangguan-Gangguan*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2005) hal. 13.

⁸⁶ MIF Baihaqi, dkk, *Psikiatri; Konsep Dasar dan Gangguan-Gangguan*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2005) hal 17

aspek mental lainnya. Sehingga klien yang menderita neurosis masih dalam keadaan sadar, maka termasuk dalam ranah konseling. Sedangkan *psikosis* adalah penyakit mental yang parah, dengan disertai adanya disorganisasi proses pikiran, gangguan emosionalitas, disorientasi waktu, ruang dan person, serta dalam beberapa kasus disertai dengan halusinasi, delusi dan ilusi.⁸⁷

Lebih jauh lagi, Islam memandang bahwa individu terdiri dari tiga bagian, yaitu jasmani, nafsani dan ruhani. Jasmani adalah substansi material manusia yang memiliki kesamaan dengan makhluk lain, yang terdiri dari empat unsur yaitu tanah, api, air dan udara. Bentuk konkritnya adalah tubuh yang terdiri dari, tulang, darah dan daging.

Subtansi ruhani dibedakan menjadi dua bagian, yaitu *ruh al-munazzalah* dan *ruh al-ghārizah*. *Ruh al-munazzalah* adalah esensi ruh yang diberikan langsung oleh Allah kepada manusia, bersifat ghaib, diciptakan di alam perjanjian, dan hanya diketahui melalui informasi wahyu. Sedangkan *ruh al-ghārizah* adalah ruh yang berhubungan dengan badan jasmani, yang selanjutnya disebut dengan *nafsānī*. Nafsani adalah substansi psikofisik manusia yang memiliki sifat alami gabungan antara ruh dan jasad, yang secara inheren telah ada semenjak manusia siap menerimanya.⁸⁸ Hal ini sama dengan pengertian jiwa dalam pandangan Barat.

⁸⁷ Abdul Mujid, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: PT Radja Grafindo Persada, 2010), hal. 357.

⁸⁸ Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam; Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*, (Jakarta: PT. Radja Grafindo Persada, 2009), hal. 34-36.

Dua istilah terakhir ini merupakan pembagian spesifik jiwa berdasarkan substansinya, yang mana ruhani masih belum tersentuh dalam pandangan psikologi Barat. Oleh karena itu, penyakit psikologis dalam pandangan Islam dijelaskan lebih luas dan spesifik, yaitu penyakit *nafsani* dan penyakit *rūhānī*.

Penyakit *nafsāni* adalah segala gangguan *neurosis* dan *psikosis*, yang lebih menekankan pada aspek sehat-sakitnya psikologis manusia dan bersifat duniawi. Sedangkan penyakit ruhani adalah segala gangguan dan penyakit yang mengotori kesucian ruhani manusia, bersifat duniawi-ukhrowi, dan berefek pada sikap mental, baik-buruknya perilaku seseorang dan bersihnya ruhani manusia.⁸⁹ Contoh penyakit *rūhānī* adalah *munāfik*, *kufūr*, *riyā'*, *ujb*, *hasad*, dan lain sebagainya.

Lebih jauh, Abdul Mujib mengkasifikasikan gangguan psikologis dalam pandangan Islam atau psikopatologi Islam dalam tiga kategori, yaitu:

- a. Psikopatologi yang berhubungan dengan akidah atau dengan Tuhan (*Ilāhiyyah*) baik secara *Ulūhiyyah* maupun *Rubbūbiyyah*, contohnya syirik, ingkar, berbuat dosa besar (*fusuq*), *nifāq*, *riyā'* dan was was.
- b. Psikopatologi yang berhubungan dengan kemanusiaan (*Insāniyyah*), seperti iri hati (*ḥasad*), sombong (*kibr/ujub*), marah (*gaḍab*), buruk sangka (*syū'uzān*), benci (*baghdh*), dusta

⁸⁹ Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam; Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*, (Jakarta: PT. Radja Grafindo Persada, 2009), hal. 40

(*kizb*), ingkar janji (*khiyānat*), penakut (*jubn*), pelit (*bukhl/syuhh*), menipu (*ghurūr*), mengolok-olok (*mann*), menyakitkan (*aḥa*), memfitnah (*fitnah*), adu domba (*namīmah*), ghibah, rakus (*thama'*), putus asa (*ya'us*), boros (*isrāf*), menganiaya (*dzulūm*) dan materialisme (*hubb ad-dunyā*).

- c. Psikopatologi yang berkaitan dengan pemanfaatan alam semesta sebagai realisasi tugas manusia *khalifah fi al-ard*, seperti kerusakan (*fasad*), lemah (*ajz*), dan malas (*kasal*).⁹⁰

Berdasarkan tinjauan umum macam-macam gangguan psikologis, maka problem psikologis terdiri dari gangguan nafsani baik neurosis maupun psikosis yang bersifat duniawi, dan gangguan ruhani yang bersifat ukhrowi. Walaupun demikian, problem psikologis yang penulis maksudkan adalah perilaku-perilaku individu yang dilakukan menyalahi norma-norma psikis-duniawi dan ruhani-ukhrowi, sehingga menyebabkan individu mengalami hambatan dalam realisasi dan aktualisasi diri.

3. Ciri-ciri Problem Psikologis

Problem psikologis yang memerlukan pemecahan atau yang mengganggu individu dalam kaca mata Islam, sebagaimana menurut Abdul Mujib, memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Perilaku individu yang dapat mengganggu realisasi dan aktualisasi diri, yang disebabkan adanya simtomp-simtomp psikologis seperti

⁹⁰ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: PT Radja Grafinfo Persada, 2010) hal. 359

kecemasan, kegelisahan, keresahan, kebimbangan, kekhawatiran, ketakutan, keraguan, konflik, keterasingan, kemurungan dan kemalasan.

- b. Perilaku yang dilakukan individu mengandung dosa yang dilarang Allah SWT, karena dapat mengotori jiwa manusia, menodai kesucian dan kecemerlangan hati.⁹¹

4. Faktor Penyebab Problem Psikologis

Segala bentuk gangguan psikologis tentunya memiliki faktor penyebabnya yang mengakibatkan individu mengalami gangguan psikologis. Coleman, Butcher dan Carson (1980) membedakan faktor penyebab terjadinya problem psikologis berdasarkan tahap berfungsinya dan sumber asalnya.⁹² Berdasarkan tahap berfungsinya, dibedakan menjadi lima faktor penyebab yaitu;

- a. Penyebab Primer (*primary cause*), kondisi yang langsung menyebabkan terjadinya perilaku abnormal, atau kondisi yang tanpa kehadirannya perilaku abnormal tidak akan muncul. Contoh, infeksi sifilis.
- b. Penyebab yang menyiapkan (*predisposing cause*), adalah faktor yang menyebabkan individu rentan terhadap gangguan jiwa, atau kondisi yang mendahului atau membuka jalan bagi terjadinya gangguan tertentu dalam kondisi tertentu di masa depan. Contohnya, kondisi

⁹¹ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: PT Radja Grafinfo Persada, 2010) hal. 352

⁹² MIF Baihaqi, dkk, *Psikiatri; Konsep Dasar dan Gangguan-Gangguan*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2005) hal. 23-32

fisik dengan penyakit menahun, cacat, kepribadian, keadaan sosial ekonomi, dan kekerasan pada anak.

- c. Penyebab pencetus (*precipitating cause*), adalah tegangan atau kejadian traumatik yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan psikologis, misalnya kehilangan harta benda, kematian keluarga, kecelakaan, kekecewaan.
- d. Penyebab yang menguatkan (*reinforcing cause*), adalah kondisi yang cenderung mempengaruhi atau memperteguh tingkah laku abnormal yang sudah terjadi, misalnya fenomena anak yang terlalu dimanjakan orang tua.
- e. Sirkulasi faktor-faktor penyebab (*multiple cause*), adalah adanya serangkaian faktor penyebab yang kompleks dan saling mempengaruhi.

Sedangkan menurut sumber asalnya, digolongkan menjadi tiga macam yaitu faktor biologis (bio-organik), faktor psikososial, dan faktor sosiokultural. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

- a. Faktor Biologis, adalah berbagai keadaan biologis yang dapat menghambat perkembangan maupun fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari, biasanya bersifat menyeluruh dalam mempengaruhi seluruh aspek tingkah laku, mulai daya kecerdasan hingga daya tahan terhadap stress. Contohnya, kurang gizi, kelainan genetik, dan penyakit-penyakit.

- b. Faktor Psikososial, meliputi traumatik di masa kanak-kanak, deprivasi parental (kehilangan asuhan), hubungan orang tua dan anak yang patogenik, struktur keluarga yang patogenik, dan stress berat.
- c. Faktor Sosio-Kultural, meliputi keadaan objektif dalam masyarakat atau tuntutan dari masyarakat yang berakibat pada timbulnya tekanan pada individu yang selanjutnya akan melahirkan berbagai bentuk gangguan. Mislanya modernisasi, konflik dan perang, bencana alam, dan resesi ekonomi.

Lebih jauh lagi, psikologi Islam memandang problem psikologis adalah hal yang menyebabkan dosa, baik dosa secara vertikal maupun secara horizontal, baik duniawi maupun ukhrowi. Hal ini disebabkan oleh dua faktor, sebagaimana menurut pendapat Abdul Mujib, yaitu faktor internal dan faktor eksternal yang menjadi faktor utama. Adapun faktor internal yang menyebabkan gangguan psikologis adalah:

- a. Qolbu sebagai sentral kepribadian manusia yang mengalami sakit, karena potensinya tidak diaktualisasikan sebagaimana seharusnya. Sakitnya kalbu menyebabkan penderitaan batin bagi pelakunya, tetapi apabila individu sudah tidak merasakan penderitaan batin akibat perbuatan dosanya, bahkan dengan bangga menceritakan kepada orang lain, maka kalbunya telah mengalami kematian.
- b. Hawa nafsu manusia yang berupa *an-nafs ghadabiyyah (an-nafs syubū'iyah)* yang memiliki impuls agresif atau binatang buas, dan *an-nafs asy-syahwāniyyah (an-nafs bahīmiyyah)* yang memiliki

impuls seksual atau binatang jinak yang mendominasi keseluruhan sistem kepribadian seseorang.

- c. Orientasi dan motivasi hidup yang materialisme (*ḥubb ad-dunyā*), sehingga tidak ada ruang untuk pengembangan aspek spiritual dan kerohanian.

Sedangkan secara eksternal, gangguan psikologis disebabkan oleh dua hal yaitu:

- a. Godaan syaitan, yang membisikan keburukan ke dalam diri manusia, sehingga manusia tidak mampu bereksistensi sebagaimana mestinya. Godaan syaitan menimbulkan angan-angan kosong, sehingga menimbulkan kemalasan dan bisikan jahat.
- b. Makanan dan minuman yang syubhat dan haram, termasuk juga pakaian dan tempat tinggal yang haram. Mengonsumsi hal yang haram dapat menyebabkan kemalasan beribadah, banyak menganggur, banyak tidur, mengurangi tafakkur dan taddabur serta menyia-nyiaikan waktu.⁹³

Dari uraian tentang faktor penyebab problem psikologis dalam diri individu, penulis menegaskan bahwa problem psikologis yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah yang disebabkan oleh faktor tahap berfungsinya, sumber asalnya, faktor internal dan eksternal. Sebab,

⁹³ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: PT Radja Grafinfo Persada, 2010) hal. 355-356

kebanyakan dari problem psikologis memiliki faktor yang kompleks yang saling berhubungan satu sama lain.

5. Gangguan Psikologis yang Menjadi Fokus Penelitian

Sebagai upaya untuk memfokuskan penelitian secara praktik dan memudahkan verifikasi teoritik, maka penulis perlu menjelaskan problem psikologis yang menjadi pokok bahasan dan praktek konseling berdasarkan konsep *Ar-Rāzī* yang telah dirumuskan sebelumnya. Problem psikologis yang penulis bidik dalam penelitian ini adalah marah (*al-ghoḍb*), *post traumatic syndrome disorder* (PTSD) dan kecemasan (*anxiety*).

a. Marah

Secara bahasa, marah (*al-ghoḍb*) artinya tidak rela terhadap sesuatu, menggigit sesuatu, memberengut, bengkak, kemurungan dalam hal perilaku dan pergaulan serta penghalang yang terbuat dari kulit unta. Secara istilah, marah adalah perubahan internal atau emosional yang menimbulkan penyerangan dan penyiksaan guna mengobati apa yang ada di dalam hati. Perubahan yang sangat keras dari *al-ghoḍb* adalah *al-ghaiz*, yang artinya kemarahan yang hebat.⁹⁴

Dalam literatur Islam, marah adalah kekuatan syaitan yang ditaruh Allah dalam diri manusia untuk menjaga diri dan menolak kehancuran. Kemarahan (*al-ghoḍb*) adalah perubahan yang terjadi pada waktu mendidihnya darah dalam hati manusia untuk

⁹⁴ Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, *Psikologi Marah; Perspektif Psikologi Islami*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2006) hal. 7

memperoleh kepuasan apa yang ada di dalam dada. Marah merupakan sublimasi perasaan terhadap lingkungan dan kekuatan yang ada disekitarnya yang bertujuan untuk mendapatkan ketenangan. Hakikatnya, marah adalah aktifitas jiwa yang terjadi akibat mendidihnya darah pada saat orang ingin mengadakan balas dendam.⁹⁵

Dalam ilmu jiwa modern, marah adalah salah satu insting pribadi yang bertujuan untuk menjaga jiwa dan memberikan perlawanan ketika melihat musuh yang dipandang dapat mengalahkannya atau reaksi individu terhadap segala bentuk kendala yang menghambat dalam melakukan aktifitas untuk mencapai tujuan.⁹⁶

Marah sama dengan paranioid, dimana secara keliru orang yang marah mempresepsikan orang lain sebagai ancaman padahal sesungguhnya ia tidak ingin berbuat jahat. Orang yang marah cenderung tidak memiliki pertimbangan pikiran yang sehat dan cenderung berfikri pendek, berfikir negatif, tidak memiliki kontrol diri dalam ucapan maupun tindakan.⁹⁷

⁹⁵ Amir An-Najar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf; Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Modern*, Terjemah oleh Hasan Abrori, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2004) hal. 153.

⁹⁶ Amir An-Najar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf; Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Modern*, Terjemah oleh Hasan Abrori, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2004) hal 157.

⁹⁷ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam* (Jakarta: PT. Radja Grafindo Persada, 2006) hal. 367-368

Tabel 2.3 Kepribadian Marah Menurut Abdul Mujib⁹⁸

Motif	Simptomp Kejiwaan	Gangguan Penyesuaian Diri dan Pengembangan Diri
1. Pertahanan diri terhadap bahaya yang berasal dari orang lain. 2. Berusaha untuk melemahkan orang lain.	1. Paranoid personality: adanya cemburu, dengki, iri hari, curiga, sikap bermusuhan dan kepekaan berlebih. 2. Negative thinking, menganggap orang lain sebagai musuh. 3. Gangguan pengendalian impuls, kemarahan yang meledak-ledak. 4. Stres dan depresi dengan jiwa tertekan dan penurunan bergaul dengan orang lain. 5. Gangguan karena zat 6. Gangguan tidur 7. Perilaku maladaptif dan anti sosial.	1. Kesulitan menyesuaikan diri, karena menganggap orang lain sebagai musuh. 2. Kesulitan pengembangan diri karena tidak berkolaborasi, tidak minta bantuan atau nasihat kepada orang lain ketika memiliki masalah.

b. Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)

Post traumatic stress disorder (PTSD) adalah gangguan kecemasan atau stress yang berkelanjutan yang terjadi setelah seseorang mengalami peristiwa traumatik. *National Institute of Mental*

⁹⁸ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam* (Jakarta: PT. Radja Grafindo Persada, 2006) hal. 368

Health (1999) menyebutkan definisi post traumatic stress disorder sebagai gangguan kecemasan yang terjadi setelah mengalami atau menyaksikan suatu kejadian yang mengerikan, atau siksaan dengan kejahatan fisik yang gawat atau kejadian yang mengancam.⁹⁹

Post traumatic stress disorder (PTSD) dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Bullman dan Peterson (1994), *post traumatic stress disorder* secara internal di pengaruhi oleh kognisi, yaitu cara individu memberikan arti pada pengalamannya. Cara individu memberikan makna dan arti dari sebuah pengalaman akan mengarahkan pada respon dan reaksi individu terhadap stresor.¹⁰⁰ Sebagai konsekuensinya, apabila individu memberikan arti yang negatif, maka individu memiliki kecenderungan mengalami *post traumatic stress disorder*. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi PTSD adalah tingkat keseriusan stresor. Tingkat keseriusan stresor pada dasarnya adalah subjektifitas individu yang mengalaminya.

Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM-IV, 1994), terdapat tiga kelompok simtompon PTSD yaitu,

- 1) *Intrusive Re-experiencing*, selalu kembalinya peristiwa traumatik pada ingatan.

⁹⁹ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi; Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012) hal. 62

¹⁰⁰ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi; Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012) hal. 64

- a) Berulang-ulang muncul dan mengganggu perasaan mengenai peristiwa, termasuk pikiran, perasaan dan persepsi.
 - b) Muncul kembali dalam mimpi mengenai peristiwa
 - c) Pikiran-pikiran mengenai pengalaman traumatik selalu muncul, perasaan hidup kembali pengalaman traumatik, ilusi, halusinasi dan flashback mengenai peristiwa.
 - d) Gangguan psikologis ketika menyaksikan sesuatu yang mengingatkan tentang peristiwa traumatik
 - e) Terjadi reaktivitas fisik, seperti menggigil, jantung berdebar keras atau panik ketika bertemu dengan sesuatu yang mengingatkan traumatik.
- 2) *Avoidance*, selalu menghindari sesuatu yang berhubungan dengan trauma dan perasaan bersalah.
- a) Berusaha menghindari situasi, pikiran-pikiran atau aktivitas yang berhubungan dengan traumatik.
 - b) Kurangnya partisipasi atau perhatian terhadap berbagai kegiatan sehari-hari.
 - c) Merasa terpisah atau perasaan terasing dari orang lain.
 - d) Membatasi perasaan-perasaan, termasuk perasaan kasih sayang.
 - e) Perasaan menyerah dan takut pada masa depan, tidak mempunyai harapan karir, pernikahan, anak-anak atau hidup normal.

3) *Arousal*, kesadaran berlebih.

- a) Mengalami gangguan tidur atau bertahan untuk tidur
- b) Mudah marah dan meledak-ledak
- c) Kesulitan memustakan konsentrasi
- d) Kesadaran berlebih
- e) Gugub dan mudah terkejut.¹⁰¹

c. Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan menurut Freud adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya.¹⁰² Segala macam bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan individu akan menimbulkan kecemasan.

Proses terjadinya kecemasan sangat dipengaruhi oleh kognisi manusia. Blackburn dan Davison (1994) menjelaskan proses terjadinya kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan situasi yang berpengaruh dalam membantuk kecemasan, yang selanjutnya pengalaman tersebut diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan pengetahuan yang dimiliki individu terhadap situasi

¹⁰¹ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi; Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012) hal. 66-67

¹⁰² Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi; Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012) hal. 49

tersebut sebenarnya mengancam atau tidak dan pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan diri dan situasi.¹⁰³

Freud membedakan kecemasan menjadi tiga kategori, yaitu kecemasan realitas (*reality anxiety*), kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*) dan kecemasan moral (*moral anxiety*) atau perasaan bersalah. Kecemasan realitas adalah rasa takut akan bahaya-bahaya nyata di dunia luar. Kecemasan neurotik adalah rasa takut jangan-jangan insting-insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan sang pribadi dihukum jika insting tersebut dipuaskan. Kecemasan moral adalah rasa takut terhadap suara hati.¹⁰⁴ Kecemasan abnormal terdiri dari kecemasan umum (*generalized anxiety disorder*), gangguan panik (*separation anxiety*), fobia, dan obsesif kompulsif.

Calhoun dan Acocella (1995) mengemukakan aspek-aspek kecemasan memiliki tiga reaksi, yaitu reaksi emosional, reaksi kognitif dan reaksi fisiologis.

- 1) Reaksi Emosional; komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis, seperti keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri dan orang lain.

¹⁰³ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi; Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012) hal. 50

¹⁰⁴ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi; Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012) hal. 54

- 2) Reaksi kognitif, kekuatan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitar.
- 3) Reaksi fisiologis, reaksi yang ditampilkan tubuh terhadap sumber kekuatan dan kekhawatiran.

Blackburn dan Davison (1994) membuat analisis gangguan fungsional kecemasan sebagai berikut:

Tabel 2.4 Analisis Gangguan Fungsional Kecemasan dari Blackburn dan Davison (1994)

Simptomp Psikologis	Keterangan
Suasana Hati	Kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang
Pikiran	Khawatir, sukar konsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang dari tidak berdaya aatu sensitif
Motivasi	Menghindari situasi, ketergantungan diri, dan ingin melarikan diri
Perilaku	Gelisah, gugup, waspada berlebihan
Gerakan biologis	Gerakan otomatis meningkat, berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual dan mulut kering.

D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Sebagai suatu upaya untuk orisinalitas karya, maka perlu dibandingkan dengan beberapa penelitian terdahulu yang relevan, dimana akan diketahui letak perbedaan dan persamaannya. Berikut adalah beberapa karya penelitian terdahulu yang relevan dengan karya tulis ini, diantaranya adalah:

1. Bimbingan dan Konseling Islam dalam Menangani Trauma Seorang Siswa Pasca Penganiayaan di SCCC (Surabaya Children Crisis Center)

Penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Vol. 03, No. 02, 2013 oleh Hadi Riyanto & Abd. Syakur menjelaskan tentang penanganan siswa trauma dengan Bimbingan dan Konseling Islam dengan pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT). Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah masalah yang ditangani sama-sama Post Traumatic Stress Disorder / PTSD, tetapi penyebab traumatiknya berbeda. Selain itu pendekatan yang digunakan adalah Cognitive Behaviour Therapy, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menggunakan pendekatan berdasarkan pemikiran Ar-Razi.

2. Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif dalam Mengatasi Kecemasan; Study Kasus Seorang Wanita yang Diramal Akan Terlambat Mendapatkan Jodoh di Desa Dalpenang Kecamatan Sampang Madura (Skripsi Eni Fitriyawati, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2012)

Penelitian ini menjelaskan proses konseling dengan pendekatan rasional emotif yang menekankan kepada faktor penyebab kecemasan yang dilakukan dengan teknik pengajaran, teknik persuasif, teknik konfrontasi dan teknik pemberian tugas. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah masalahnya sama yaitu kecemasan, tetapi

penyebab kecemasan berbeda. Selain itu, pendekatan dan teknik yang digunakan berbeda yang berfokus pada pengubahan pola pikir klien yang irrasional menjadi rasional.

3. Hadrah Sebagai Instrumen BKI dalam Menangani Seorang Remaja yang Sulit Mengontrol Emosi (Skripsi Dho'iful Ma'ali, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014)

Penelitian ini secara umum menjelaskan pengaruh Hadrah terhadap kemampuan mengontrol emosi. Persamaan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah sama-sama mengangkat masalah emosi secara global. Perbedaannya, penelitian yang penulis lakukan mengangkat emosi secara khusus yaitu kemarahan dengan pendekatan Ar-Razi, sedangkan penelitian diatas menggunakan media hadroh sebagai instrumen BKI-nya.

4. Penggunaan Konseling Ego State untuk Mengelola Kemarahan (Penelitian Single Subject pada Siswa Kelas XI SMK Profita Bandung Tahun Ajaran 2013/2014) (Tesis Gian Sugiana Sugara, Universitas Pendidikan Indonesia, 2014).

Penelitian tersebut menjelaskan keefektifan konseling *ego state* dalam mereduksi kemarahan yang dialami oleh klien. Penelitian dilakukan dengan metode *single subject* dengan desain A-B, dengan hasil penelitian adanya penurunan skor kemarahan antara fase baseline dan fase intervensi, sehingga menyimpulkan bahwa konseling ego state efektif digunakan untuk mereduksi kemarahan klien. Penelitian ini sama meneliti kemarahan sebagaimana yang penulis teliti.