

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Secara etimologis, Bimbingan dan Konseling terdiri atas dua kata yaitu “bimbingan” (terjemahan dari kata *guidance*) dan “konseling” (diadopsi dari kata *counseling*). Secara harfiah istilah “*guidance*” dari akar kata “*guide*” berarti mengarahkan (*to direct*), membantu (*to pilot*), mengelola (*to manage*), dan menyetir (*to steer*)³³

Dari segi pengertian bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekelompok individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan dalam hidupnya, agar individu atau sekumpulan individu-individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya³⁴

Sedangkan pengertian konseling adalah Konseling, dalam bahasa Inggris, *Counseling* dikaitkan dengan kata *Counsel* yang diartikan sebagai berikut : nasehat (*to obtain counsel*), anjuran (*to give counsel*), pembicaraan (*to take counsel*). Dengan demikian

³³Syamsu Yusuf, LN, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, cetakan ke-3 (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008), hal. 5.

³⁴Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di sekolah III* (Yogyakarta: Andi Offset, 1995), hal. 4.

counseling dapat diartikan sebagai pemberian nasehat, pemberian anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.³⁵

Konseling merupakan pelayanan terpenting dalam program bimbingan. Layanan ini memfasilitasi untuk memperoleh bantuan pribadi secara langsung untuk mengatasi masalah yang timbul pada siswa.³⁶

Di samping itu, *islam* dalam wacana studi islam berasal dari bahasa arab dalam bentuk masdhar yang secara harfiah berarti selamat, sentosa, dan damai. Dari kata kerja *salima* diubah menjadi bentuk *aslama* yang berarti berserah diri. Dengan demikian arti pokok islam secara kebahasaan adalah ketundukan, keselamatan, dan kedamaian.³⁷

Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan kepada klien yang berupa informasi yang bersifat preventif sehingga klien dapat memahami dirinya dan dapat mengenali lingkungannya.³⁸ Menurut Komarudin, konseling Islam adalah proses pemberian bantuan yang berdasarkan Qur'an dan hadits, unuk menjadi penerang bagi bagi seluruh umat

³⁵ W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan* (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 1997), hal. 70.

³⁶ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan Dan Konseling*, cetakan ke-3 (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008), hal. 21.

³⁷ H. Asyari, Ahm dkk, *Pengantar Studi Islam* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2004), hal. 2.

³⁸ Sofyan S Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek* (Bandung: CV Alfabeta, 2010), hal. 6.

manusia. Guna mengantarkan manusia kepada kebahagiaan lahir batin dunia dan akhirat.³⁹

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa, Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadits Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan hadits.

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Secara garis besar tujuan Bimbingan dan Konseling Islam dapat dirumuskan untuk membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan diakhirat. Sedangkan tujuan dari bimbingan dan konseling dalam Islam yang lebih terperinci adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk menghasilkan suatu perbuatan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai, bersikap lapang dada dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah Tuhannya.⁴⁰

³⁹ Komaruddin, dkk, *Dakwah dan Konseling Islam*, (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra, 2008), hal. 54-55.

⁴⁰ Hamdan Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapy Konseling Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 1988, hal. 167.

- 2) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya.
- 3) Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong-menolong dan rasa kasih sayang.
- 4) Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintahNya serta ketabahan menerima ujianNya.
- 5) Untuk menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, ia dapat dengan baik menanggulangi berbagai persoalan hidup, dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan
- 6) Untuk mengembalikan pola pikir dan kebiasaan konseli yang sesuai dengan Islam (bersumber pada Al-Quran dan paradigma kenabian).

Sedangkan dalam bukunya *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*, Aunur Rahim Faqih membagi tujuan Bimbingan dan Konseling Islam dalam tujuan umum dan tujuan khusus

- 1) Tujuan umumnya adalah membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akherat.
- 2) Tujuan khususnya adalah:
 - a) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah
 - b) Membantu individu untuk mengatasi masalah yang dihadapinya
 - c) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang tetap baik menjadi tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.⁴¹

c. Fungsi Bimbingan Dan Konseling islam

Dilihat dari beragamnya klien maka fungsi Bimbingan dan Konseling Islam secara tradisional dibagi menjadi:

- 1) Fungsi *Preventif* (pencegahan) yaitu membantu individu agar dapat berupaya aktif untuk melakukan pencegahan sebelum mengalami masalah kejiwaan, upaya ini meliputi: pengembangan strategi dan program yang dapat digunakan mengantisipasi resiko hidup yang tidak perlu terjadi.
- 2) Fungsi *Remedial* atau *Rehabilitatif* yaitu konseling banyak memberikan penekanan pada fungsi remedial karena sangat dipengaruhi psikologi klinik dan psikiatri. Fokus peranan

⁴¹ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Jakarta: UII press, 2001), hal. 35-36.

remedial adalah: penyesuaian diri, menyembuhkan masalah psikologis yang dihadapi dan mengembalikan kesehatan mental serta mengatasi gangguan emosional.

- 3) Fungsi *Edukatif* (pengembangan atau *developmental*) yaitu berfokus pada membantu meningkatkan keterampilan dalam kehidupan, mengidentifikasi dan memecahkan masalah hidup serta meningkatkan kemampuan menghadapi transisi dalam kehidupan.⁴²

Sedangkan secara umum, fungsi Bimbingan dan Konseling meliputi beberapa aspek, diantaranya sebagai berikut :

- 1) Fungsi pencegahan, yaitu merupakan usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah.
- 2) Fungsi penyaluran, bimbingan konseling membantu mendapatkan kesempatan penyaluran pribadi masing-masing.
- 3) Fungsi penyesuaian, bahwa bimbingan konseling membantu tercapainya penyesuaian dengan lingkungannya.
- 4) Fungsi perbaikan, yaitu Bimbingan dan Konseling berusaha untuk memecahkan masalah yang dihadapi.
- 5) Fungsi pengembangan, pelayanan yang diberikan dapat membantu para siswa dalam mengembangkan keseluruhan prestasinya secara lebih terarah.

⁴² Hamdan Bakran Adz-dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Fajar Baru Pustaka, 2006), hal. 217.

d. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam

1) Asas Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan pada orang lain, atau lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain. Asas kerahasiaan merupakan asas kunci dalam upaya Bimbingan dan Konseling Islam akan mendapatkan kepercayaan dari klien.⁴³

Jika konseling dilakukan secara berkelompok maka asas kerahasiaan berlaku pada satu kelompok tersebut.

2) Asas Kesukarelaan

Dalam hal ini pembimbing berkewajiban mengembangkan sikap sukarela pada diri klien itu sehingga klien mampu menghilangkan rasa keterpaksaannya saat memberikan data dirinya kepada pembimbing. Kesukarelaannya tidak hanya dituntut pada diri klien, tetapi hendaknya berkembang pada diri konselor.

Dalam mengungkapkan permasalahan, klien rela ataupun tidak merasa terpaksa dalam menyampaikan masalahnya kepada konselor dan konselor juga tidak terpaksa dalam membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh klien tersebut. Konselor harus tulus dan ikhlas dalam membantu klien.

⁴³ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hal. 115.

3) Asas Keterbukaan

Bimbingan dan konseling islam yang efisien hanya berlangsung dalam suasana keterbukaan. Baik klien atau konselor bersifat terbuka. Keterbukaan ini bukan sekedar berarti bersedia menerima saran-saran dari luar tetapi hal ini lebih penting masing-masing bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan memecahkan masalah yang dimaksud.

Klien diharapkan bisa terbuka dalam menyampaikan permasalahan yang dihadapinya, serta mengungkapkan segenap fakta, data, dan seluk beluk berkenaan dengan masalahnya kepada konselor sehingga dalam pemberian bantuan, konselor dapat membantu sesuai dengan apa yang diharapkan oleh klien.

4) Asas Kekinian

Masalah klien yang langsung ditanggulangi melalui upaya bimbingan dan konseling Islam ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan kini (sekarang), bukan masalah yang sudah lampau, dan juga masalah yang mungkin akan dialami dimasa mendatang.

Masalah yang ditangani konselor dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling islam melalui *spiritual wellness inventory* adalah masalah-masalah yang dialami oleh klien yang harus segera di tangani oleh konselor.

5) Asas Kemandirian

Kemandirian merupakan tujuan dari usaha Bimbingan dan Konseling Islam. Dalam memberikan layanan, konselor hendaklah selalu berusaha menghidupkan kemandirian pada diri orang yang dibimbing, jangan hendaknya orang yang di bimbing itu menjadi tergantung pada orang lain, khususnya pada konselor.

Dalam proses konseling ini, konselor mendorong klien untuk mengungkapkan pendapatnya sebagai bahan untuk menyelesaikan masalahnya sendiri.

6) Asas Kegiatan

Usaha layanan bimbingan dan konseling akan memberikan buah yang tidak berarti, bila individu yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Hasil-hasil usaha bimbingan tidak tercipta dengan sendirinya tetapi harus diraih oleh individu yang bersangkutan.

Untuk itu konselor sangat berharap pada klien untuk melakukan dan mempraktekan langsung hal-hal yang sudah disampaikan oleh konselor. Sehingga tingkat kesuksesan dalam penyelesaian sebuah masalah dapat terlihat.

7) Asas Kedinamisan

Upaya layanan bimbingan dan konseling islam menghendaki terjadinya perubahan pada diri individu yang dibimbing yaitu perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik, perubahan yang selalu menuju ke suatu pembaharuan, sesuatu yang lebih maju.

8) Asas Kenormatifan

Usaha layanan bimbingan dan konseling islam tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum/negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari. Asas kenormatifan ini diterapkan terhadap isi maupun proses penyelenggaraan bimbingan dan konseling islam.

9) Asas Keahlian

Bimbingan dan konseling islam dilakukan oleh orang-orang yang memiliki kemampuan, keahlian di bidang tersebut, baik keahlian dan metodologi dan teknik-teknik bimbingan dan konseling maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan (obyek garapan/materi) bimbingan konseling.⁴⁴

⁴⁴ Aswadi, *Iyadah Dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam* (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 31.

e. Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam

1) Konselor

Konselor atau pembimbing merupakan seseorang yang mempunyai wewenang untuk memberikan bimbingan kepada orang lain yang sedang menghadapi kesulitan atau masalah yang tidak bisa diatasi tanpa bantuan orang lain. Persyaratan menjadi konselor antara lain:

- a) Kemampuan profesional
- b) Sifat kepribadian yang baik
- c) Kemampuan kemasyarakatan (Ukhuwah Islamiyah)
- d) Ketakwaan kepada Allah.⁴⁵

2) Klien

Individu yang diberi bantuan oleh seorang konselor atas permintaan sendiri atau atas permintaan orang lain dinamakan klien.³⁴ Disamping itu klien adalah orang yang perlu memperoleh perhatian sehubungan dengan masalah yang dihadapinya dan membutuhkan bantuan dari pihak lain untuk memecahkannya, namun demikian keberhasilan dalam mengatasi masalahnya itu sebenarnya sangat ditentukan oleh pribadi klien itu sendiri.⁴⁶

⁴⁵ Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 42.

⁴⁶ Imam Sayuti Farid, *Pokok-pokok Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah* (Jakarta: Bulan Bintang, 2007), hal. 14.

3) Masalah

Masalah adalah kesenjangan antara kenyataan dan harapan. Hal yang semacam itu perlu untuk ditangani atau dipecahkan oleh konselor bersama klien.

Menurut WS. Winkel dalam bukunya “Bimbingan dan konseling di sekolah menengah”, masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintang, mempersulit dalam mencapai usaha untuk mencapai tujuan.⁴⁷

Dalam kamus psikologi, dikatakan bahwa masalah atau problem adalah situasi yang tidak pasti, meragukan dan sukar dipahami, masalah atau pernyataan yang memerlukan pemecahan.⁴⁸

Adapun macam-macam masalah yang dihadapi manusia sangatlah kompleks, diantaranya sebagai berikut :

- a) Problem dalam bidang pernikahan dan keluarga
- b) Problem dalam bidang pendidikan
- c) Problem dalam bidang sosial (kemasyarakatan)
- d) Problem dalam bidang pekerjaan (jabatan)
- e) Problem dalam bidang keagamaan.

Jadi kesimpulannya masalah adalah penyimpangan dari keadaan normal atau tidak adanya kesesuaian antara keinginan

⁴⁷ Ws. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah* (Jakarta: Gramadia, 1989), hal. 12.

⁴⁸ Kartini Kartono dan Dadi Gulo, *Kamus Psikologi* (Bandung: Pionir jaya, 1978), hal. 375.

yang diidamkan dengan keadaan yang ada sehingga dapat menghambat, merintangikan dan mempersulit dalam usaha mencapai tujuan.

2. *The Spiritual Wellness Inventory*

a. Pengertian Spiritual

Spiritual adalah ruh. Ruh pada manusia merupakan kemampuan memahami pesan/ajaran/konsep yang secara ringkas disebut kesadaran. Kesadaran itu bisa berupa:

- 1) Kesadaran *Intelektual-Rasional* (benar/salah)-IPTEK
- 2) Kesadaran *Ethic-Moral* (baik/buruk, jujur/khianat)-Hukum
- 3) Kesadaran *Aesthetic-Artistic* (indah/jelek, cantik/buruk rupa)-Seni
- 4) Kesadaran *Religious-Transcendental* (Ritual-sacral.cultural-profone)-IMTAQ.⁴⁹

Kamus Webster (Guralnik, 1984) mendefinisikan “spiritual” sebagai (1) roh atau jiwa (2) atau yang terdiri dari dari roh; bukan jasmani (3) agama; suci. Spiritual berkaitan dengan kapasitas bawaan dan kecenderungan untuk berusaha, melampaui satu tempat saat sifat kosentris yang transendensi melibatkan peningkatan pengetahuan dan cinta.⁵⁰

⁴⁹ Erhamwilda, *Konseling Islami* (Yogyakarta:Graha Ilmu, 2009), hal. 24.

⁵⁰ Mary Thomas Burke and Judith G. Miranti, *Counseling: The Spiritual Dimension* (Alexandria: American Counseling Association, 1976), hal. 44.

Spiritual, yaitu yang berhubungan dengan masalah ruh, semangat atau jiwa, religius, yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesalehan, dan yang menyangkut *transcendental*.

Inti dari spiritualitas adalah menyembah dan mengabdikan kepada Allah serta hidup selaras dengan ajaran Allah yang dibawa Rasul-Nya. Orang yang menjalani spiritualitas secara konsisten adalah orang yang beriman, yakni orang yang selalu berpegang teguh pada tali Allah.

Jika kita senang, kesenangan kita adalah pada hal-hal yang disenangi Allah. Jika kita sedih, kesedihan kita adalah pada hal-hal yang mendatangkan penyesalan karena telah melanggar ketentuannya.⁵¹

2. Konseling Spiritual Dan *Spiritual Wellness*

Praktik penggunaan dimensi spiritual dalam psikoterapi diperkenalkan ke dalam psikologi barat oleh Jung (Lazlo, 1954). Ide-idenya dipengaruhi Assagioli (1965), yang diramalkan beberapa implikasi model kami kesehatan spiritual untuk praktek konseling. Dia memandang pengembangan pribadi dan spiritual pada dasarnya unik dan berurutan namun sebagian besar tumpang tindih dan interaktif, masing-masing berpotensi berkontribusi terhadap yang lain. Dia merekomendasikan bahwa terapi memperkenalkan ide-ide spiritual dan pengalaman dalam diri dan

⁵¹ Ptiatno H. Martokoesoemo, *Spiritual Thinking* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007), hal. 46.

dengan frekuensi sepadan dengan tingkat klien pengembangan pribadi dan kesehatan, sehingga tidak berkolusi dengan diri dalam pertahanan terhadap spiritualitas (kolusi yang akan mendorong penindasan terhadap Maha mulia) atau membanjiri diri (yang luar biasa yang bisa memicu darurat spiritual).⁵²

Dalam konteks bimbingan dan konseling, konseling spiritual diartikan sebagai “proses pemberian bantuan kepada individu agar memiliki kemampuan untuk mengembangkan fitrahnya sebagai makhluk beragama (*homo religious*), berperilaku sesuai nilai-nilai agama (berakhlak mulia), dan mengatasi masalah-masalah kehidupan melalui pemahaman, keyakinan dan praktik-praktik ibadah ritual agama yang dianutnya.”⁵³

Ada tiga paparan yang perlu diamati dalam topik konseling untuk kesehatan spiritual (*counseling for spiritual wellness*) yaitu:

- a). bagaimana konseptual spiritual wellrness dalam paparan basis teori psikologi.
- b) bagaimana hubungan interactional antara kesehatan spiritual dan dimensi-dimensi kesehatan (*wellness*) yang lain.
- c) bagaimana mendiskripsikan kejadian-kejadian yang bersifat seponitanitas dan aktifitas-aktifitas intensional lain yang dapat

⁵² Mary Thomas Burke and Judith G. Miranti, *Counseling: The Spiritual Dimension* (Alexandria: American Counseling Association, 1976), hal. 49.

⁵³ Syamsu Yusuf L.N., *Konseling Spiritual Teistik*, (Bandung: Rizqi Press, 2009), hal. 6.

menumbuhkan kesadaran sepirtual (*spiritual awareness*) dan perkembangan spriritualitas (*spiritual growth*).⁵⁴

“*Spiritual Wellness*” yang diartikan sebagai suatu keadaan yang tercermin dalam suatu keterbukaan terhadap dimensi spiritual yang memungkinkan keterpaduan spiritualitas dirinya dengan dimensi kehidupan lainnya, sehingga mengoptimalkan potensi untuk pertumbuhan dan perwujudan diri.⁵⁵

Selanjutnya Caharlene E. Westage mengemukakan bahwa ada empat dimensi “*Spiritual Wellness*” ini yaitu *meaning of life, intrinsic value, transcendence, community of shared values and support*. Dengan kata lain mereka yang telah memiliki “*Spiritual Wellness*” memiliki kemampuan untuk mewujudkan dirinya secara bermakna dalam dimensi-dimensi hidup secara terpadu dan utuh.⁵⁶

3. *The Spiritual Wellness Inventory*

The Spiritual Wellness Inventory” yang mempunyai makna Inventarisasi Kesehatan Spiritual untuk menjadikan pribadi yang sehat, hidup sesuai dengan tujuan yang ingin manusia capai. *how spiritual wellness would manifest in someone practicing that particular path*.

⁵⁴ Agus Santoso, *Psikospiritual Konseling...*, hal. 33.

⁵⁵ Ika Sari, *Efektifitas Program Konseling Spiritual Teistik Untuk Meningkatkan Sifat-Sifat Kerasulan pada Siswa SMAN 1 Tambun Selatan Kabupaten Bekasi* (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2011), hal. 12.

⁵⁶ Ika Sari, *Efektifitas Program Konseling Spiritual Teistik...*, hal. 51.

Untuk memenuhi kesehatan spiritual tersebut harus bisa memenuhi 10 dimensi di bawah ini:⁵⁷

1) *Conception of the absolute/Divine,*

This may fit into the categories of (Judaism, Islam, Christianity), deistic (belief in God on the evidence of reason and nature only, atheistic, pantheistic (God in everything), or panentheistic God in all things and transcending all things. One's conception of the divine is as a person's image or experience of divinity. With spiritual maturity, one also tends to view one's images as finite; more as symbols that point to the reality of the divine. In esoteric practices, this conception may come second to experiences with what one considers being divine. Always be alert to psychological contamination of the conception that is more related to the person's issues than God per se.

Konsep kepercayaan atau ketuhanan: ia mungkin cocok untuk kategori mendeskripsikan moniter (yudais, islam, kristen), deistic (percaya bahwa Tuhan itu bukti dari sebuah alasan dan hanya masa depan), ateis, pantais (tuhan didalam segalanya), atau panentais (tuhan didalam segalanya yang melebihi segalanya). Konsep individual dalam ketuhanan adalah exspresi yang mana image seseorang atau pengalaman ketuhanan (beragama). Dengan kematangan spiritual, dan juga cenderung menunjukkan sebuah imajinasi sebagai batasan. Lebih dari tanda-tanda yang menunjukkan dari ketuhanan. Dalam pengetahuan dan pemahaman oleh beberapa orang saja, konsep ini mungkin dating pada pengalaman beberapa detik

⁵⁷ Christopher Faiver, Eliot Ingersoll, Eugene O'brien, Christopher McNally, *Explorations In Counseling Spirituality*, hal. 186-187.

yang mana mempertimbangkan tentang ketuhanan. Selalu waspada terhadap kontaminasi psikologi atau konsep yang berhubungan dengan masalah banyak orang dari pada masalah pada tuhan.

Gambaran sesungguhnya/ bersifat ketuhanan/keyakinan: Konsepsi seseorang tentang ketuhanan dinyatakan sebagai citra atau pengalaman ketuhanan (beragama) seseorang. Dengan kematangan spiritual, kita juga cenderung melihat seseorang sebatas gambaran, sebagai simbol yang mengarah ke realitas ilahi.

Al-yaqin berarti perpaduan antara pengetahuan yang luas serta mendalam dan rasa cinta serta rasa rindu yang mendalam pula sehingga tertanamlah dalam jiwanya perjumpaan secara langsung dengan Tuhannya. Dalam pandangan Al-Junaid, *yaqin* adalah tetapnya ilmu di dalam hati, tidak berbalik, tidak berpindah dan tidak berubah. Dengan demikian *yaqin* adalah kepercayaan yang kokoh, tak tergoyahkan tentang kebenaran pengetahuan yang dimiliki.⁵⁸

Iman kepada Allah merupakan fondamin atau dasar pembentukan kepribadian yang sehat. Dalam kata lain iman kepada Allah memberikan hikmah (manfaat atau dampak positif) terhadap suasana psikologis (kejiwaan) seorang

⁵⁸ Hamzah Tualeka, Abd. Syakur, Muzayyanah, Zumrotul Mukaffah dan M. Yazid, *Akhlak Tasawuf* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2012), hal. 272.

mukmin. Aspek psikologis sebagai hikmah dari beriman kepada Allah itu diantaranya sebagai berikut:

- a) Terbebas dari belenggu hawa nafsu
- b) Istiqomah atau konsisten dalam melaksanakan aturan-Nya
- c) Berkembang sikap ihsan (*self control*)
- d) Ikhlas dalam beramal
- e) Tentram hatinya (perasaan tenang atau nyaman).⁵⁹

2) *Meaning*,

This is the individual sense that life is worth living. This can become an overwhelming question in times of crisis but is not limited to crisis. Meaning can be an explicit sense of what it is that makes life meaningful or a sense of purpose. Meaning does not have to be explicit. It may be simply a sense that pervades one's experiences. Many times meaning is expressed in being at peace with the question of meaning.

Arti atau makna: ini rasa egois dalam hidup adalah nilai kehidupan yang layak bisa menjadi pertanyaan yang luar biasa berkali-kali tapi tidak terbatas oleh krisis. Makna bisa menjadi rasa yang tegas yang membuat hidup berarti atau menjadi tujuan hidup. Makna tidak bisa menjadi jelas, bisa menjadi lebih praktis yang meliputi pengalaman seseorang, kadang-kadang makna diartikan suatu kedamaian dengan arti yang bermakna.

⁵⁹ Syamsu Yusuf, *Psikologi Belajar Agama (Perspektif Agama Islam)*, (Bandung: Putaka Bani Quraisy, 2005) hal. 70-72.

Makna: Ini adalah rasa individu yang hidup dan layak dijalani. Setiap hidup manusia pasti mempunyai arti atau mau tersendiri, untuk mencapai tujuan dalam hidupnya.

Jacob Needleman mengatakan bahwa: “Kita dilahirkan untuk mencari makna, bukan kesenangan, kecuali kesenangan yang terendam dalam makna”.⁶⁰

Da. Robert Firestone mengatakan bahwa “anda tidak akan menemukan makna kehidupan yang tersembunyi di bawah sebuah batu yang ditulis oleh orang lain. Anda hanya akan menemukannya dengan memberikan makna kepada kehidupan dari dalam diri anda sendiri”.⁶¹

3) *Connectedness*,

Connectedness can occur with other people, with God or Divine Considered that, and with elements in the environment. Relationships could be thought of as a recognizing and celebrating connectedness, as could a religious ritual or ecological awareness. Connectedness should not be stereotyped as extraversion or liking to socialize. It is a deeper sense, a sense of belonging.

Faktor hubungan bisa terjadi dengan orang lain, dengan tuhan atau apa yang berhubungan dengan ilahi dan dengan factor-faktor lingkungan. Hubungan bisa dipikir sebagai pengakuan dan hubungan perayaan, sebagai ritual keagamaan atau pengalaman ekologi. Faktor hubungan seharusnya tidak

⁶⁰ Daniel, H. Pink , *Buku Pintar Otak Kanan Manusia Misteri Otak Kanan Manusia* (Yogyakarta: Think, 2012), hal. 277.

⁶¹ Daniel, H. Pink , *Buku Pintar Otak Kanan Manusia...*, hal. 288.

klise, ekstraversi atau sosial lingkungan ini adalah rasa yang dalam atau mendasar. Rasa ini termasuk dalam komunitas universal atau integritas seluruh manusia.

Keterhubungan : Keterhubungan dapat terjadi dengan orang lain, dengan Tuhan atau yang dianggap Ilahi, dan dengan elemen-elemen di lingkungan.

4) *Mystery*,

This dimension relates to how a person deals with ambiguity, the unexplained and the uncertainty of life. This may be thought of as a person's capacity for awe and wonder. In addition, this dimension should reflect a person's comfort level with awe and wonder. It is certainly a function of spiritual maturity too and may be a direct result of esoteric practices. Some paths may actually discourage exoteric mystery in Practitioners.

Dimensi ini berhubungan bagaimana seseorang setuju dengan ambigu (ketidak jelasan) dan tidak ketentuan dalam hidup. Kemungkinan kapasitas seseorang untuk kegaguman dan keheranan. Sebagai tambahan dimensi ini seharusnya menggambarkan level kenyamanan seseorang dalam kegaguman dan keheranan. Secara pasti ini fungsi kesempurnaan spiritual juga dan mungkin secara langsung hasil dari praktek batin. Beberapa jalan kebatinan sebenarnya sebuah misteri dalam praktek kehidupan.

Misteri: Dimensi ini berkaitan dengan bagaimana seseorang berhubungan dengan ambiguitas, yang dijelaskan dan ketidakpastian hidup. Hal ini tentu merupakan fungsi dari

kedewasaan rohani dan mungkin merupakan hasil langsung dari praktek esoteris.

5) *Spiritual Freedom,*

This dimension is related to one's capacity for play, experience of life and the world as "safe," a sense of freedom from fear and desire in living, and one's willingness to make a commitment. It includes the ability to "forget oneself" and play like all types of sexual play. Play and freedom are sincere but not serious. They are meaningful but not necessarily purposeful.

Dalam dimensi ini berhubungan dengan sebuah kapasitas untuk bermain pengalaman hidup dan dunia yang aman. Rasa kebebasan dari rasa takut dan keinginan dalam hidup dan sebuah kebahagiaan untuk membuat ikatan atau komitmen. Yang termasuk dalam keseharian untuk melupakan dirinya sendiri atau kemampuannya sendiri. Dan semua jenis permainan seperti permainan dan kebebasan adalah ketulusan tetapi tidak serius. Mereka bermakna tetapi tidak punya tujuan penting.

Kebebasan Spiritual: Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk bermain, pengalaman hidup dan dunia sebagai "aman," rasa kebebasan dari ketakutan dan keinginan dalam hidup, dan kemauan seseorang untuk membuat komitmen.

6) *Experience/Ritual,*

This includes rituals that are a healthy part of a person's life and the experiences that accompany the behavior of carrying out the ritual. A healthy ritual involved requires that the energy be directed toward an experience or activity. It is proactive, not passive. This is important to differentiate meditation from

something like watching television. The ritual helps Often Become the person-centered present, reconnect with others or the divine, and forge meaning in relation to life circumstances.

Ritual ini adalah bagian dari kesehatan dalam kehidupan seseorang dan pengalaman yang dipunya kebiasaan melakukan ritual. Kesehatan ritual membutuhkan energi untuk sebuah tujuan pengalaman aktivitas. Ini proaktif tapi tidak aktif, meditasi harus terhindar dari sesuatu seperti menonton tv. Ritual selalu membantu seseorang untuk berpendirian (terpusat) dalam berhubungan dengan ketuhanan. Dan melupakan rasa atau makna kehidupan.

Ritual (ibadah): Ini termasuk ritual yang merupakan bagian yang sehat dari kehidupan seseorang dan pengalaman yang menyertai perilaku melaksanakan ritual. Sebuah ritual yang sehat mensyaratkan bahwa energi yang terlibat diarahkan pengalaman atau kegiatan.

Komitmen orang islam terhadap ajaran islam seharusnya tidak hanya sebatas mengamalkan ritualitas keagamaan (seperti: sholat, shoum, haji dan memakai jilbab), tetapi yang lebih penting lagi adalah pemahaman akan makna esensial dari pengalaman tersebut. Makna esensial dari setiap ibadah itu adalah sebagai berikut:

a) Ibadah merupakan perwujudan iman seseorang kepada Allah.

- b) Ibadah merupakan bentuk taqarrub, ta'abbud, dan mahabbah seorang manusia sebagai makhluk kepada Allah sebagai kholiq.
- c) Ibadah mengandung nilai-nilai yang harus direfleksikan dalam sikap dan perilaku atau akhlak sehari-hari dalam berhubungan dengan orang lain, yaitu akhlakul karrimah (akhlak yang mulia).⁶²

7) *Forgiveness*,

This dimension Reflects one's attitudes toward giving and receiving Forgiveness. Forgiveness is here described as one embarks on a journey with no guaranteed products / results. In total, it is engaged in willful process from both the giving and receiving ends combined with the "magic" that heals. In this sense, the process may require a considerable time.

Dimensi ini secara langsung memberi dan menerima rasa maaf. Memaafkan disini didefinisikan sebagai perjalanan sebuah permulaan dengan hasil produk tidak bergaransi. Dalam keseluruhan proses ini mengikat dari keduanya antara memberi dan menerima yang dikombinasikan dengan magic (sihir) yang menyembuhkan. Dalam rasa ini prosesnya membutuhkan waktu yang lama.

Pengampunan: Dimensi ini mencerminkan sikap seseorang terhadap memberi dan menerima pengampunan.

Rasa bersalah sejati memiliki fungsi sebagai suara hati yang bermanfaat yakni: mengarahkan orang menuju

⁶² Syamsu Yusuf, *Psikologi Belajar Agama...*, hal. 30.

pertumbuhan pribadi. Derita yang ditimbulkan oleh rasa bersalah sejati memberikan petunjuk bagi individu bahwa ia telah melakukan sesuatu yang tidak baik bagi dirinya.⁶³

8) *Hope,*

This is the experience that one's Suffering in vain or is not going to last forever. Like one's sense of freedom, it too is an experience of, ultimately, feeling "safe" in life. Hope is also Expressed as faith that there is some reality to life that Allows one to Endure experiences of Suffering. Some people have said that loss of hope implies loss of faith in God in that the hopeless person is feigning omniscience by assuming they know that things will be bad forever and always.

Ini adalah pengalaman bahwa sebuah penderitaan yang tidak sia-sia atau pergi selamanya, seperti sebuah rasa kebebasan juga sebuah pengalaman, yang pada akhirnya merasa aman dalam hidup. Harapan yang diexpresikan sebagai iman dimana beberapa realita dalam hidup yang selalu mengikuti atau mengizinkan untuk menanggung pengalaman penderitaan. Beberapa orang bilang bahwa kehilangan harapan menyiratkan kehilangan keyakinan atau iman kepada tuhan. Dimana keputusan seseorang adalah pura-pura mengetahui segala hal oleh asumsi mereka sendiri padahal itu bisa menjadi hal yang sangat buruk.

Harapan: ini adalah pengalaman bahwa penderitaan seseorang tidak sia-sia atau akan bertahan selamanya. Harapan

⁶³ Frank G. Goble, *Madzab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow* (Yogyakarta: Kanisus, 1987), hal. 127.

ini juga dinyatakan sebagai keyakinan bahwa ada beberapa realitas hidup yang memungkinkan seseorang untuk bertahan pengalaman penderitaan.

Orang yang membiarkan hasrat-hasratnya mencemari persepsinya berarti merongrong kesehatan psikologinya sendiri. Bagi orang yang benar-benar mata realitas semesta tampak seperti apa adanya, terkadang tidak seperti yang diharapkannya.⁶⁴

9) *Knowledge/Learning,*

A person possessing spiritual well being has an interest in increasing both knowledge of self and knowledge of things perceived as external to the self. This learning need not be defined by academic standards. Learning and acquiring knowledge is welcomed despite the trials that may be experienced in the process.

Proses kebahagiaan spiritual seseorang sangat penting dalam penambahan ilmu diri sendiri dengan hal-hal yang dirasakan perlu diluar diri sendiri. Pembelajaran ini tidak didefinisikan oleh standat akademik. Pembelajaran dan perolehan ilmu adalah ilmu yang datang meskipun percobaan itu mungkin sebuah proses dari pengalaman.

Pengetahuan/Pembelajaran: Seseorang yang memiliki kesejahteraan rohani memiliki minat dalam meningkatkan baik pengetahuan tentang diri dan pengetahuan tentang hal-hal yang dianggap eksternal diri

⁶⁴ Frank G. Goble, *Madzab Ketiga Psikologi Humanistik...*, hal. 126.

10) *Present-centeredness.*

Being Able to be present in passing moments. This is not a state that you could be in all the time. When you are in this state, you can see what is going on around you. Rituals usually helps cultivate this. In the end, it is the ability to experience what is, to experience life (as Huston Smith says) point-blank. In contemplative traditions it is experienced as the only reality. The past is a thought, a memory and the future a thought, an anticipation. The eternal present is always, everywhere, everywhen

Disetiap waktu sanggup untuk hadir. Ini tidak menerangkan bahwa kamu bisa disetiap waktu. Ketika kamu ada disituasi ini kamu bisa melihat apa yang terjadi disekitarmu. Ritual biasanya membantu mengolah ini. Pada akhirnya, ini adalah kemampuan untuk mengalami itu, untuk pengalaman itu (seperti yang diucapkan Huston Smith) titik kehampaan. Dalam tradisi bertafakkur adalah pengalaman sebagai realita pemikiran masa lalu, kenangan dan pemikiran masa depan, sebuah antisipasi. Kehadiran yang kekal adalah selalu, dimanapun dan kapanpun.

Hadir keterpusatan: Mampu hadir dalam melewati saat-saat. Ini bukan keadaan yang Anda bisa di sepanjang waktu. Ketika Anda berada dalam keadaan ini, Anda dapat melihat apa yang terjadi di sekitar anda.

4. Metode Konseling Spiritual

Keterkaitan agama dan spiritual tentunya akan memeberikan alternatif konkrit dalam perubahan individu. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam mencermati berbagai metode yang dapat

digunakan dalam konseling spiritual, yaitu: 1) meningkatkan pemahaman dasar keyakinan/kepercayaan yang dapat diperbaharui, 2) mengembangkan perasaan (*feeling*), 3) mampu memberikan semangat baru dalam kehidupan, 4) membantu untuk melampaui batas *transcend*, 5) memprediksi rancangan tingkah laku diri secara prosedural dalam menghubungkan antara perkembangan dengan kejadian-kejadian krisis dalam kehidupannya, 6) mampu mempercepat perkembangan diri (*personal growth*) dan perubahan social (*social change*).

Ada tiga metode yang dapat dikembangkan dalam konseling spiritual yang di sampaikan oleh Bapak Agus Santoso dalam perkuliahan materi konseling spiritual, yaitu: metode *intrapsychic*, interpersonal, dan *psychostuctural*.

1) Metode *intrapsychic* ini lebih menekankan pada proses internal psikologis yang melibatkan ego yang dapat bersifat positif (*egosyntonic*) dan negatif (*egodystonic*) ataupun yang bersifat netral. Proses pembentukan *egosyntonic* dapat dilakukan dengan cara memberikan pembelajaran yang lebih tinggi, nilai-nilai luhur dan keyakinan disamping pembentukan dari lingkungan dan budaya yang baik. Sedangkan *egodystonic* dapat tumbuh lantaran tekanan atau konflik sosial. Sedangkan yang bersifat netral dapat dinyatakan bawaan dari ego integrity yang dilabelkan dengan

kepribadian. Konseling spiritual dalam ranah ini lebih difokuskan pada psikologi dalam diri individu.

- 2) Metode interpersonal, lebih menekankan pada hubungan antara individu dengan yang lain. Keterkaitan ini dapat menjadi metode konseling spiritual yang tepat dalam mengakomodasi hubungan komunikasi antar sesama.
- 3) Metode *psychostuctural* yang merupakan ranah dengan istilah berbeda dari *intracultural* dan *international*, metode ini lebih berfokus pada budaya yang bersifat internal dan mempresentasikan ketiga struktur (id, ego, superego).

Pada dasarnya, kebutuhan yang paling mendasar dari diri seseorang adalah aktualisasi (*self actualisasi*), dan satu indikasi yang dapat menyatakan wujud dari diri seseorang adalah adanya perkembangan kesehatan spiritualnya (*spiritusl wellness*). Shandu menyatakan "*spiritual wellness is a reflection of spiritual health*" bahwa ketinggian spiritualitas seseorang merupakan refleksi dari kesehatan spiritualitasnya.

Dan dalam bukunya Ibu Sri Astutik ada empat model pengajaran dalam materi spiritual dan terapi yang didesain, agar dapat membantu individu, yaitu: 1) meningkatkan keyakinan individu terhadap isu-isu spiritual; 2) mengajarkan bagaimana caranya menyikapi isu-isu spiritual tersebut; 3) meningkatkan kesadaran mereka dala berinteraksi terhadap klien melalui nilai-nilai spiritual yang mereka

miliki;4) mengakses kemampuan mereka dalam menghindari nilai-nilai pribadi terhadap diri klien.⁶⁵

3. Pribadi Sehat

Dalam al-Qur'an mempunyai berbagai arti yakni: tentang penciptaan Adam as; "roh ciptaan Allah, yang membuat manusia siap untuk mempunyai sifat-sifat yang paling suci."⁶⁶

Kepribadian yang terintegrasi adalah kepribadian yang sehat yang membuat seseorang merasakan ketentraman dan kebahagiaan. Menurut islam kepribadian yang sehat itu hanya bisa dicapai jika ia mampu mengatasi konflik aspek-aspek fisik dengan spiritual dalam dirinya. Pengkompromian antara kebutuhan-kebutuhan fisik dan kebutuhan spiritualnya sangat mungkin dilakukan manusia apabila manusia itu konsisten dalam berperilaku sesuai petunjuk Allah, dan tidak berlebihan pada pemenuhan salah satu dorongan saja.⁶⁷

Pandangan Rogers tentang hakekat manusia sangat bertolak belakang dengan teorinya Freud dalam psikoanalitik. Menurutnya manusia itu pada haikatnya adalah sebagai berikut:

- a. Manusia itu pada dasarnya adalah positif. Di dalam diri setiap orang terdapat potensi-potensi untuk menjadi sehat dan tumbuh secara kreatif.⁶⁸

⁶⁵ Sri Astutik, *Psikoterapi Islami* (Yogyakarta: Pital, 2012), hal. 31.

⁶⁶ Erhamwilda, *Konseling Islami* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hal. 5-6.

⁶⁷ Erhamwilda, *Konseling Islami* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hal. 34.

⁶⁸ C.H. Hall dan Lindzey G., *Theories of Personality* (New York: John Wiley & Sons, INC., 1970), hal. 125.

b. Manusia itu penuh akal, mampu mengarahkan diri, dan mampu hidup secara produktif dan efektif. Rogers hanya sedikit menaruh simpati pada sistem yang didasarkan pada suatu asumsi bahwa seorang individu tidak bisa dipercaya dan oleh karenanya diberikan arahan, motivasi, instruksi, hukuman, ganjaran, kontrol, serta pengolahan oleh orang lain yang kedudukannya superior dan seorang “pakar”. Ia sangat yakin dan menaruh kepercayaan yang mendalam dalam kecenderungan manusia untuk berkembang secara positif dan konstruktif apabila tercipta suasana menghormati dan mempercayai.⁶⁹

c. Manusia itu selalu atau tiada henti-hentinya terlihat dalam suatu proses meng-aktualisasi-diri mereka. Aktualisasi diri ini menurut Maslow lebih merupakan keadaan akhir dari kematangan mental dan emosional, karena itu lebih merupakan *self-being*.⁷⁰

Pandangan dan konsep teori Rogers dinamai pendekatan *terapi terpusat pada pribadi (Person centered therapy)*. Menurutnya pribadi yang sehat adalah pribadi yang berfungsi secara penuh, dan kongruensi. Rogers menyebutkan “*the underlying aim of therapy is to provide a climate conducive to helping the individual become a fully functioning person*”⁷¹

⁶⁹ G. Correy, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (California: Brooks/Cole Publishing Company, 1996), Edisi ke-5, hal. 200.

⁷⁰ R.R. Coottone, *Theories and Paradigma of Counseling and Psychotherapy* (Boston: Allyn and Bacom, 1992), hal. 129.

⁷¹ G. Correy, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (California: Brooks/Cole Publishing Company, 1996), Edisi ke-5, hal. 202.

Pribadi yang bisa berfungsi secara penuh adalah pribadi yang teraktualisasi, orang yang menjadi makin teraktualisasi itu memiliki ciri-ciri: a) keterbukaan terhadap pengalaman, b) percaya pada diri sendiri, c) sumber evaluasi internal, dan d) kesediaan untuk tumbuh secara berlanjut.⁷² Dalam Al-Qur'an banyak sekali ayat-ayat yang menerangkan pribadi sehat yang bisa berfungsi secara penuh tersebut, antara lain adalah:

Keterbukaan terhadap pengalaman adalah merupakan salah satu dari ciri pribadi yang sehat, yaitu pribadi yang mau dan bersedia membuka diri dari berbagai masukan dan informasi dari luar terutama dalam hal yang baik-baik yang bisa memperbaiki dan memajukan pribadinya. Firman Allah swt:

فَبَشِّرْ عِبَادِ ﴿١٧﴾ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ ۗ

Artinya “(Sampaikanlah berita gembira kepada hamba-hamba-Ku (yaitu) mereka yang mendengarkan perkataan lalu mengikuti apa yang paling baik diantaranya.” (Q.S. Al-Zumar 39:17-18).⁷³

Pribadi yang terbuka terhadap pengalaman dan mau memilah dan memilih serta mengambil yang terbaik untuk diamalkan atau menggantikan pengalamannya selama ini yang mungkin keliru maka akan membuat kepribadian semakin mapan.

رَبَّنَا إِنَّا سَمِعْنَا مُنَادِيًا يُنَادِي لِلْإِيمَانِ أَنْ ءَامِنُوا بِرَبِّكُمْ فَءَامَنَّا

⁷² G. Correy, *Theory and Practice of Counseling...*, hal. 203.

⁷³ Tim Syaamil Al-Qur'an, *Al-Qur'anul Karim Terjemah Tafsir Per Kata* (Bandung: Sygma Kreatif Media Group), hal. 460.

رَبَّنَا فَاعْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَفَّنَا مَعَ الْأَبْرَارِ ﴿١٩٣﴾

Artinya: "Ya Tuhan kami, sesungguhnya kami mendengar orang yang menyeru kepada iman (yaitu): "Berimanlah kamu kepada Tuhan-mu", maka kami pun beriman. Ya Tuhan kami ampunilah bagi kami dosa-dosa kami dan hapuskanlah dari kami kesalahan-kesalahan kami, dan wafatkanlah kami beserta orang-orang yang berbakti". (Q.S Ali-Imron 3: 193).⁷⁴

Sebagai orang yang memiliki kepribadian yang terbuka dalam menerima pengalaman, dalam surat di atas menggambarkan bahwa seseorang dengan hati yang lapang dan senang menerima seruan atau pengalaman dari yang lain dan tidak memandang siapa yang memberi seruan. Di sisi lain seseorang tidak hanya terbuka untuk menerima akan tetapi juga terbuka untuk memberi dan berbagi pengalaman yang di milikinya kepada yang lain.

Dalam hal ini juga berarti bahwa keterbukaan terhadap pengalaman baru dapat membuat kita berkembang sesuai dengan ajaran-Nya. Tidak hanya terpaku kebiasaan yang ada dan sulit menerima hal baru atau fanatik.

Percaya diri adalah orang yang mau bekerja keras dalam berusaha, tidak putus asa dalam kegagalan, suka melakukan introspeksi, dan berusaha untuk memperbaiki dari kekurangan yang ada pada dirinya, sehingga mereka terhindar dari perilaku tercela dan sesat. Firman Allah swt:

وَلَا تَأْيِسُوا مِنَ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنَ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ

⁷⁴ Tim Syaamil Al-Qur'an, *Al-Qur'anul Karim...*, hal. 75.

الْكَافِرُونَ ﴿٧٧﴾

Artinya “Jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir. (Q.S. Yusuf 12:87).⁷⁵

Berputus asa berarti hilangnya gairah, semangat, sinergi dan motivasi hidup setelah seseorang tidak berhasil menggapai sesuatu yang di inginkan. Akibat ketidakberhasilan maka seseorang tidak mau berusaha, apalagi mengulang pada pekerjaan yang sama.⁷⁶

قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ

إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿٧٧﴾

Artinya: Katakanlah: "Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."(Q.S Al-Zumar 39:53).⁷⁷

Dalam Al Qur'an diterangkan bahwa kepercayaan diri ini berada pada pribadi yang *istiqomah*, yaitu pribadi konsisten dan konsekuen dalam memegang teguh keimanan kepada Allah Swt. Sehingga mereka tidak ada rasa tajut kepada apapun dan siapapun kecuali terhadap Allah Swt. Serta tidak merasa hina, sebab mereka merasa percaya diri bahwa keselamatan dan keberuntungan sedang menunggu mereka.

⁷⁵ Tim Syaamil Al-Qur'an, *Al-Qur'anul Karim Terjemah Tafsir Per Kata* (Bandung: Sygma Kreatif Media Group), hal. 246.

⁷⁶A. Mujib dan J. Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), hal. 190.

⁷⁷ Tim Syaamil Al-Qur'an, *Al-Qur'anul Karim...*, hal. 464.

Sumber evaluasi internal artinya yang mengevaluasi perbuatan apapun yang dilakukan, mulai berfikir, bersikap dan berbuat, adalah dirinya sendiri, sebab manusia memiliki hati nurani yang selalu lurus dan benar. Dalam al-Qur'an disebutkan sebagai pribadi muhsin, yaitu pola hidup atau gaya hidup seorang hamba dalam menjalani kehidupannya selalu merasakan hadirnya Allah sebagai Tuhannya. Firman Allah swt:

قُلْ إِنْ تُخْفُوا مَا فِي صُدُورِكُمْ أَوْ تُبْدُوهُ يُعَلِّمَهُ اللَّهُ وَيَعْلَمُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَاللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٣٩﴾

Artinya “Katakanlah: Jika kamu sembunyikan apa yang ada dalam hatimu atau kamu nyatakan, Allah pasti mengetahuinya.” Dia mengetahui apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi. Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu. (Q.S. Ali-Imran 3:29).⁷⁸

Orang yang memiliki keyakinan bahwa yang mengevaluasi dirinya dari kata hati yang dilandasi iman kepada Allah Swt, maka kapanpun dan dimanapun dia berada, sekalipun di tempat yang sepi dan tersembunyi dari penglihatan manusia. Maka perbuatannya selalu jujur, baik, dan benar, sebab dalam berbuat mereka akan selalu merasa diperhatikan dan dilihat oleh Allah yang pengetahuan-Nya tidak terbata oleh waktu dan tempat.

⁷⁸ Tim Syaamil Al-Qur'an, *Al-Qur'anul Karim ...*, hal. 53.

a. Kesiediaan yang meningkat untuk tumbuh secara berlanjut

Pribadi yang memiliki kesadaran yang meningkat untuk tumbuh secara berlanjut akan selalu terpacu untuk melakukan perubahan pada dirinya. Perubahan ini dari yang negatif kepada yang positif, dan yang sudah baik kepada yang yang lebih baik, sambil mengoreksi dirinya dari kesalahan dan kekurangan, berusaha untuk memperbaiki, dan bersegera untuk berbuat yang lebih baik dan benar. Menurut keterangan al-Qur'an untuk melakukan perubahan itu harus dilakukan oleh kemauan dan usaha diri sendiri bukan menunggu orang lain yang merubahnya. Firman Allah swt:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ
 اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya: “Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia (Q.S. Ar-Ra’d 13:11).⁷⁹

Orang yang memiliki kesadaran untuk melakukan perubahan pada dirinya dari yang negative kepada yang positif, dari yang sudah baik kepada yang lebih baik, mereka melakukan hal itu dengan segera dan tidak menunda-nunda, sehingga mereka diberi predikat sebagai orang yang saleh dan mendapat karunia yang besar dari Allah Swt.

⁷⁹ Tim Syaamil Al-Qur'an, *Al-Qur'anul Karim Terjemah ...*, hal. 250.

Jadi penelitian ini bermaksud untuk memberikan bimbingan dan konseling islam terhadap pembentukan pribadi sehat mahasiswa BKI melalui *the spiritual wellness inventory* agar mahasiswa dapat menyelesaikan semua tugas hidupnya yang sudah menjadi kewajibannya dan bisa menjadi pribadi sehat sesuai dengan ciri-ciri di atas.

4. Bimbingan Dan Konseling Islam Melalui *The Spiritual Wellness Inventory*

Sesuai pengertian di atas dapat penulis simpulkan dari pengertian Bimbingan dan konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan kepada klien yang berupa informasi yang bersifat preventif sehingga klien dapat memahami dirinya dan dapat mengenali lingkungannya.⁸⁰ Dan juga *the spiritual wellness inventory* *The Spiritual Wellness Inventory*” yang mempunyai makna Inventarisasi Kesehatan Spiritual untuk menjadikan pribadi yang sehat, hidup sesuai dengan tujuan yang ingin manusia capai. *how spiritual wellness would manifest in someone practicing that particular path.*⁸¹ Sehingga dapat disimpulkan oleh penulis bahwa Bimbingan dan Konseling Islam melalui *the spiritual wellness inventory* adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar dapat mengembangkan

⁸⁰ Sofyan S Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek* (Bandung: CV Alfabeta, 2010), hal. 6.

⁸¹ Christopher Faiver, Eliot Ingersoll, Eugene O'brien, Christopher McNally, *Explorations In Counseling Spirituality*, hal. 186.

potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan melihat kesehatan spiritual yang meliputi: a) *Conception of the absolute/Divine*, b) *Meaning*, c) *Connectedness*, d) *Mystery*, e) *Spiritual Freedom*, f) *Experience/Ritual*, g) *Forgiveness*, h) *Hope*, i) *Knowledge/Learning*, j) *Present-centeredness*. Sehingga pribadi sehat seseorang yang mencakup keterbukaan terhadap pengalaman, percaya diri, sumber evaluasi internal, dan kesediaan yang meningkat untuk tumbuh secara berlanjut dapat dilihat melalui sepuluh dimensi di atas.

B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan

Sebelum peneliti melakukan penelitian terkait dengan bimbingan dan konseling islam *the spiritual wellness inventory* dan pembentukan pribadi sehat. Terlebih dahulu peneliti menelaah beberapa penelitian terdahulu yang terkait dengan tema yang akan peneliti lakukan sebagai bahan acuan dan perbandingan peneliti menyusun kerangka penelitian. Berikut beberapa penelitian yang peneliti temukan:

1. Judul : Pendekatan Konseling Spiritual Untuk Mengatasi *Bullying* (Kekerasan) Siswa Di SMA Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta.
- Nama : Rina Mulyani
- NIM : 09220079
- Fakultas : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Bentuk Karya : Skripsi

Tahun : 2013

Dalam skripsi ini menjelaskan tentang tipologi *bullying* (kekerasan) dan pelaksanaan proses konseling spiritual untuk mengatasi *bullying* (kekerasan) siswa di SMA Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta. Penanganan BK terhadap kasus kekerasan dengan menggunakan pendekatan konseling spiritual terwujud dalam beberapa program. Diantara program yang diterapkan di SMA Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta adalah bimbingan spiritual (bersifat klasikal), pengajian kelas (bersifat klasikal), konseling individu dan layanan responsif.

2. Judul : Konseling Spiritual Teistik untuk Meningkatkan Karakter Transedensi Siswa SMA

Oleh : Repi Lestari

NIM : 1103382

Bentuk Karya : Penelitian Kuasai Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung

Tahun : 2013

Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan konseling spiritual teistik untuk meningkatkan karakter transendensi siswa kelas XI SMA Laboratorium Percontohan UPI Bandung. Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan konseling spiritual teistik efektif untuk meningkatkan karakter transendensi siswa SMA.

3. Judul : Implementasi Bimbingan Mental Spiritual Menangani Kenakalan Siswa di SMK Negeri 2 Pati

Oleh : Guru PAI SMK Negeri 2 Pati

Bentuk Karya : Ilmiah

Penelitian ini bertujuan untuk menangani kenakala para siswa SMK Negeri 2 Pati dengan menggunakan Bimbingan Mental Spiritual yang dilakukan dengan beberapa pendekatan yakni pendekatan represif dan pendekatan preventif. Upaya dari peneliti berhasil dengan berbagai teknik pelaksanaannya yang terprogram secara jelas dan mudah.

4. Judul : Konsep Jiwa dalam Al-Qur'an (Solusi Qur'ani untuk Penciptaan Kesehatan Jiwa dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam)

Oleh : G. M. Aji Nugroho, Lc

NIM : 09226017

Prodi : Pendidikan Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Bentuk Karya : Tesis

Tahun : 2011

Tesis yang ditulis dengan judul konsep jiwa dalam al qur'an (solusi qur'ani untuk penciptaan kesehatan jiwa dan implikasinya terhadap pendidikan islam merupakan tambahan pada khasanah psikologi sekaligus pendidikan islam. Tesis ini berupaya membangun sebuah konsep kesehatan jiwa berdasarkan pemahaman terhadap ayat-ayat al qur'an yang membicarakan jiwa manusia. Secara operasional kesehatan jiwa dalam al qur'an sebagai realisasi dari kesanggupan mengoptimalkan potensi dan urgensi qalb dan 'aql dalam mengendalikan diri (nafs) kejiwaan manusia. Implikasinya dalam pendidikan islam baik input maupun output dapat terjamin kualitas dan kuantitasnya.

5. Judul : Konseling Islami: Perpektif Al-Qur'an tentang Konsep Pribadi Berfungsi Penuh (*Full Functioning person*) oleh Carl Rogers
- Oleh : Abdul Hayat
- Bentuk Karya : Jurnal
- Pekerjaan : Tenaga Pengajar pada Fakultas Tarbiyah IAIN Antasari Banjarmasin

Tulisan ini membahas dan mengungkap tentang pribadi yang sehat menurut Carl Rogers dan di hubungkan dengan perspektif Al Qur'an. Yang di dalamnya di jelaskan bahwa pribadi yang berfungsi penuh adalah pribadi yang teraktualisasi yaitu memiliki ciri-ciri kepribadian pokok sebagai berikut: 1) keterbukaan terhadap pengalaman, 2) percaya diri, 3) sumber evaluasi internal, dan 4) kesiediaan untuk tumbuh secara berlanjut.

6. Judul : *The Spiritual Wellness Inventory*
- Oleh : Elliot Ingersoll
- Tugas : Desertasi
- Tahun : 1995

Penelitian ini digunakan untuk meningkatkan spiritualitas (iman) dan agar bisa mendapatkan rasa eksplorasi diri sendiri. Penelitian ini saat itu di tujukan pada seorang klien yang berusia 29 tahun dengan inisial Ed yang merasa tingkat religousitasnya menurun dan mersa mengalami depressi tingkat rendah sejak hubungannya berakhir dengan pacarnya. Permasalahan dalam di Ed saat itu dia mengalami gangguan *mood* dan pikiran-pikiran negative yang tetanam, sehingga peneliti memberikan proses konseling yang mengungkap pengalaman dari diri Ed yang

sesungguhnya memiliki minat tinggi dalam hal keagamaan dan mempunyai potensi besar, maka Ed memulai kembali membuat konsep dirinya dan belajar bagaimana untuk membantah pikiran irasional dan memeriksa kembali peran misteri dan ambiguitas dalam mengambil risiko.

Melihat dari penelitian-penelitian di atas, peneliti ingin sekali mengembangkan dan menerapkan materi SWI (*The Spiritual Wellness Inventory*) untuk membantuk pribadi sehat mahasiswa yang ada di prodi BKI fakultas Dakwah dan Komunikasi. Dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dan proses konseling sesuai layanan dan asas bimbingan dan konseling islam yang berpedoman pada dimensi yang ada dalam SWI. Dan dalam hal ini peneliti berhasil dalam melakukan penelitian yang menekankan pada 10 dimensi yang ada pada SWI yaitu *Conception of the absolute/Divine, Meaning, Connectedness, Mystery, Spiritual Freedom, Experience/Ritual, Forgiveness, Hope, Knowledge/Learning, Present-centeredness* untuk membentuk pribadi sehat mahasiswa.

C. Hipotesis

Istilah hipotesis berasal dari kata “*hypo*” yang artinya dibawah dan “*thesa*” yang artinya kebenaran. Jadi, hipotesa adalah dibawah kebenaran atau kebenarannya masih perlu diuji lagi.⁸² Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai data terkumpul.⁸³

⁸² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), cetakan ke-13, hal. 71.

⁸³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hal. 2.

Jadi yang dimaksud dengan hipotesis adalah dugaan sementara tentang kebenaran mengenai hubungan variabel atau lebih, ini berarti dugaan itu bisa benar atau salah tergantung peneliti dalam mengumpulkan data sebagai pembuktian dari hipotesis.

Berdasarkan anggapan dasar di atas, hipotesis itu sendiri dibagi menjadi dua macam yakni:

1. Hipotesis Awal (Hipotesis Nol)

Hipotesis awal merupakan hipotesis yang mengandung pernyataan menyangkal dan biasanya ditulis dengan (H_0).

2. Hipotesis Altrnatif (Hipotesis Kerja)

Hipotesis kerja merupakan hipotesis yang isinya mengandung pernyataan yang tidak menyangkal dan biasa ditulis dengan (H_a).

Adapun hipotesis penelitian ini adalah:

1. H_a : Ada Pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam Melalui *The Spiritual Wellness Inventory* Pembentukan Pribadi Sehat Mahasiswa Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.
2. H_0 : Tidak ada Pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam Melalui *The Spiritual Wellness Inventory* tidak Pembentukan Pribadi Sehat Mahasiswa Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.