

Dr. Yedi Supriadi., M.Pd

PSIKOLOGI KONSELING ISLAM



Dr. Yedi Supriadi, M.Pd

PSIKOLOGI KONSELING ISLAM

 **CV. IMAN RIJALULLAH**
PENERBIT & PERCETAKAN

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 19
TAHUN 2002
TENTANG HAK CIPTA**

**PASAL 72 KETENTUAN
PIDANA
SANKSI PELANGGARAN**

Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu Ciptaan atau memberikan tanpa izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (SatuJuta Rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun, dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) Dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun, dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

Dr. Yedi Supriadi., M.Pd

PSIKOLOGI KONSELING ISLAM



PSIKOLOGI KONSELING ISLAM

Penulis

Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd

- *Pembimbing Majelis Dzikir RIJALULLAH” Buniwangi, Palasah - Majalengka - Jawa Barat – INDONESIA*
- *Pondok Pesantren RIJALULLAH, Berbasis Psikoterapi Islam*
- *Conselor di Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon*
- *Dosen STAI PUI Majalengka*
- *Dosen UIN SIBER Syekh Nurjati Cirebon*
- *Hp / WA : 0852-8008-4569*
- *E-mail : yedisupriadi0111@gmail.com*
- *Website : <https://www.yedisupriadi.com/>*

Pengantar: *Dr. Yedi Supriadi, M.Pd*

Editor: *Bambang Trisetiadi (Yadi)*

Layout: *Arif Wahyono & Tim Rijalullah*

Desain Cover: *Arif Wahyono & Yadi*

Penerbit:

CV. IMAN RIJALULLAH

Perumahan Plumbon Pratama Blok D No.11 RT.024/RW.001 Desa Gombang –
Kecamatan Plumbon – West Java – INDONESIA Hp/WA: +62.8522.4100.054
E-mail: penerbitcirebon@gmail.com

Hak Cipta dilindungi undang-undang pada penulis All right reserved

ISBN : 978-623-89694-3-2

Kata Pengantar

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan taufik-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku ini dengan baik. Buku ini disusun dengan tujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai psikologi konseling, yang mencakup teori-teori dasar, pendekatan yang digunakan dalam praktik konseling, serta relevansi konseling dari perspektif Islam.

Psikologi konseling merupakan cabang ilmu yang memfokuskan diri pada pengembangan individu melalui bantuan profesional untuk mengatasi permasalahan emosional, sosial, dan psikologis. Dalam dunia yang semakin kompleks ini, kebutuhan akan layanan konseling yang dapat mengakomodasi berbagai lapisan masalah semakin tinggi. Oleh karena itu, buku ini hadir untuk menjelaskan berbagai aspek penting dalam psikologi konseling, dari pengertian, tujuan, hingga teknik dan metode yang digunakan oleh konselor dalam membantu klien.

Buku ini terdiri dari sembilan bab yang dibagi secara sistematis. Bab pertama membahas sejarah dan definisi psikologi konseling, tujuan dan fungsi konseling, serta peran terapis dalam proses konseling. Bab-bab selanjutnya menggali lebih dalam tentang keterampilan konselor, pentingnya komunikasi yang efektif dalam konseling, serta berbagai pendekatan yang digunakan dalam konseling, baik itu pendekatan psikologi Barat maupun konseling Islam. Tidak hanya terbatas pada teori, buku ini juga menjelaskan bagaimana penerapan prinsip-prinsip konseling Islami, yang

mencakup nilai-nilai agama dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu. Buku ini membandingkan konseling dari perspektif Barat dan Islam, serta memberikan wawasan tentang tantangan dan solusi yang dapat dihadapi oleh praktisi konseling.

Penulis berharap buku ini dapat memberikan manfaat yang besar bagi para mahasiswa, praktisi psikologi, serta konselor yang ingin mendalami lebih dalam tentang teori dan praktik konseling. Semoga buku ini juga dapat memperkaya wawasan pembaca mengenai pentingnya integrasi antara ilmu psikologi dan nilai-nilai spiritual dalam memberikan bimbingan dan dukungan kepada individu dalam proses penyembuhan dan pengembangan diri.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi konseling.

Akhir kata, semoga karya ini dapat memberikan manfaat dan membawa kita lebih dekat kepada-Nya. Amiin.

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	vi
DAFTAR ISI	viii
BAB I PSIKOLOGI KONSELING	1
A. Psikologi Konseling	1
a. Psikologi	1
b. Konseling	6
B. Psikologi Konseling	10
a. ipe Psikologi Konseling	14
b. Lingkup Psikologi Konseling	17
c. Lingkup Pelayanan Bimbingan dan Konseling	19
d. Lingkup Psikologi Konseling dari Segi Fungsi	22
e. Lingkup Psikologi Konseling dari Segi Sasaran	24
f. Lingkup Psikologi Konseling dari Aspek Pendidikan	26
g. Lingkup Psikologi Konseling dari Segi Sosial Budaya	28
C. Perbedaan Psikologi Konseling dengan Psikologi Terapi	30
a. Berdasarkan Tujuan	33
b. Klien, Konselor, dan Penyelenggara	35
c. Berdasarkan Metode	37
d. Hubungan Psikologi Konseling dengan Psikiatri	39
e. Persamaan dan Perbedaan Konseling dan Psikoterapi	41
D. Fungsi dan peran terapis	44
a. Sebagai Pendengar Aktif	46
b. Fasilitator Dalam Proses Penyembuhan	49
c. Sebagai Pengarah Perubahan	51
d. Sumber Dukungan Emosional	53
e. Pembimbing Dalam Pengambilan Keputusan	55
f. Penyedia Edukasi Psikologis	58
E. Metode Pengembangan Psikologi Konseling	60
a. Metode Longitudinal dalam Psikologi Konseling	61

b. Metode Cross-Sectional dalam Psikologi Konseling	65
c. Pengembangan Psikologi Konseling di Tengah Dinamika Sosial	72
BAB II KOMUNIKASI DALAM KONSELING	76
A. Pengertian dan macam-macam komunikasi	76
a. Unsur-Unsur Komunikasi	83
b. Komponen dan Jenis Komunikasi	87
c. Komunikasi Yang Efektif Dalam Konseling.....	89
B. Jenis-Jenis Komunikasi dalam Konseling	94
a. Komunikasi Verbal	94
b. Komunikasi Non-Verbal	95
c. Komunikasi Tertulis.....	96
d. Komunikasi Digital	97
e. Komunikasi Internal (Intrapersonal)	97
C. Prinsip komunikasi interpersonal	98
D. Faktor penghambat komunikasi	102
BAB III KETRAMPILAN DAN KUALITAS KONSELOR.....	107
A. Persyaratan dan Kualitas Konselor.....	108
a. Pendidikan dan Kualifikasi Akademik.....	109
b. Kepribadian Konselor	110
c. Kualitas Konselor dalam Konteks Konseling Individual	111
B. Ketrampilan dan Kualitas Konselor	112
a. Ketrampilan Komunikasi.....	113
b. Kualitas Pribadi Konselor	114
c. Keterkaitan Ketrampilan dan Kualitas Pribadi Konselor	115
d. Ketrampilan Analisis dan Penilaian	116
e. Ketrampilan Penyelesaian Masalah	117
f. Kualitas Kepribadian dan Etika Profesi.....	118
g. Ketrampilan Pengelolaan Emosi	119
h. Keterbukaan terhadap Pembelajaran dan Pengembangan Profesional.....	120

C. Urgensi Kualitas Pribadi Konselor dalam Bimbingan dan Konseling	121
a. Keterampilan yang Diperlukan dalam Bimbingan dan Konseling	123
b. Perspektif Dakwah dan Komunikasi	124
c. Keteladanan sebagai Prinsip Utama	125
d. Kekuatan Model dan Identifikasi Diri	127
e. Tantangan dalam Membangun Karakter	128
D. Masalah-masalah yang dihadapi konselor	130
a. Kesulitan Membangun Hubungan Terapeutik	131
b. Klien yang Menolak atau Tidak Kooperatif	133
c. Keterbatasan Waktu dan Sumber Daya	135
d. Masalah Etika dan Kerahasiaan	137
e. Keterbatasan Keterampilan dan Pengetahuan Konselor	140
f. Faktor Pribadi Konselor	142
g. Perbedaan Budaya dan Nilai	145
h. Keterbatasan dalam Mengukur Keberhasilan Konseling	147
E. Teknik Konseling	150
BAB IV PENDEKATAN DALAM KONSELING	154
A. Proses Konseling	154
a. Pembukaan (Initial Stage)	156
b. Penjelasan Masalah (Exploration Stage)	158
c. Perencanaan (Action Stage)	160
d. Implementasi (Working Stage)	163
e. Pemberian Dukungan	163
f. Evaluasi dan Penyesuaian	164
g. Pengembangan Keterampilan	165
h. Penutupan (Termination Stage)	166
i. Perpisahan	168
B. Konseling Pendekatan Psikoanalisa	169

a.	Konsep Dasar Teori	171
b.	Tujuan Konseling psikoanalisis	174
c.	Tahapan salah satu teknik Konseling Psikoanalisis	176
d.	Teknik Konseling	180
C.	Konseling Pendekatan Behavior	184
a.	Konsep Dasar Teori Behavioristik	187
b.	Tujuan konseling Behavior	191
c.	.Tahapan salah satu teknik Konseling Behavior	195
D.	Konseling Pendekatan Cognitive Behavior:	198
a.	Konsep Dasar Teori	201
b.	Tujuan konseling	204
c.	Cognitive Behavior	207
d.	Tahapan salah satu teknik Konseling Cognitive Behavior	210
E.	Konseling Pendekatan Logoterapi	214
a.	Konsep Dasar Teori	218
b.	Tujuan konseling logoterapi	221
c.	Tahapan salah satu teknik Konseling logoterapi	225
F.	Konseling Pendekatan Person-Centered Therapy (PCT)	230
a.	Konsep Dasar Konseling Person-Centered Therapy (PCT)	234
b.	Tujuan Konseling Person-Centered Therapy (PCT)	238
c.	Tahapan dalam Teknik Konseling Person-Centered Therapy (PCT)	240
G.	E-Counseling	243
a.	Jenis teknologi dalam konseling online	246
b.	Kelebihan dan kelemahan e-counseling	250
BAB V KONSELING ISLAM		257
A.	Konsep Konseling Islami	257
a.	Teguh pada Ajaran Islam dalam Konseling Islami	259
b.	Holistik dalam Konseling Islami	261

c. Mengutamakan Perbaikan Spiritual dalam Konseling Islami.....	264
d. Memberikan Keteladanan Nabi Muhammad SAW dalam Konseling Islami	266
e. Menggunakan Doa dan Dzikir dalam Konseling Islami	270
B. Prinsip dan Tujuan Konseling Islami	273
a. Prinsip-Prinsip Konseling Islami	273
b. Tujuan Konseling Islami	276
c. Nilai-Nilai Islam dalam Konseling.....	279
d. Menggunakan Doa dan Dzikir dalam Konseling Islami	283
e. Peran Tuhan dalam Konseling Islami	285
C. Al-Qur'an dan Hadist Sebagai Sumber Konseling Islami	288
D. Konseling Perspektif Al-Qur'an	290
a. Hakikat Manusia	290
b. Konseling Perspektif Al-Hadits.....	295
c. Nilai-Nilai Dasar Bimbingan Konseling Islami.....	297
E. Relevansi Tujuan dan Fungsi Bimbingan dan Konseling dengan Islam.....	300
BAB VI KONSELOR ISLAM	307
A. Konselor	307
a. Definisi Konselor Islam	309
b. Peran Dan Kualifikasi Konselor Islam	310
c. Karakteristik Kepribadian Konselor Profesional Islam.....	316
B. Kompetensi Konselor Islam	319
a. Kompetensi Konselor.....	319
b. Kompetensi Substantif.....	323
c. Kompetensi Metodologis	324
C. Layanan Bimbingan dan Konseling Islam	328
D. Asas Bimbingan Konseling (BK)	332
E. Hakikat Bimbingan dan Konseling Islami	336
F. Peran Konselor dalam Bimbingan dan Konseling Islami	341
a. Mursyid	342

b. Thariqah	343
c. Mursyid dan Bimbingan Konseling Islam	346
BAB VII LANDASAN PSIKOLOGI KONSELING ISLAM	351
A. Tasawuf sebagai Landasan dalam Psikologi Konseling Islam ..	351
a. Pengertian Tasawuf	353
b. Tahapan Perjalanan Spiritual dalam Tasawuf	355
c. Fana', Baqa', dan Transendensi dalam Konseling	356
B. Teknik dan Metode Psikologi Konseling Islam	360
a. Konseling Pendekatan Dinamika Kepribadian Islam	361
b. Metode Ta'lim, Tanya Jawab, dan Keteladanan	378
c. Pendekatan Menggunakan Zikir dan Doa	381
d. Pendekatan Fitrah, Sa'adah Mutawazinah dalam Konseling Islami.....	385
e. Pendekatan Kemandirian dalam Konseling Islami	388
f. Pendekatan Keterbukaan dalam Konseling Islami	392
g. Pendekatan Sukarela dalam Konseling Islami	396
h. Pendekatan Psikologis Budaya dalam Konseling Islami.....	399
i. Pendekatan Kependidikan Islam dalam Konseling Islami.....	404
C. Praktik Konseling Islam.....	408
a. Tazkiyah Al-Nafs Dan Konseling Islami	408
b. Riyadah dan Konseling Islami	409
c. Suluk Dan Konseling Islam	412
d. Tarekat.....	414
D. Melatih Jiwa	434
a. Ibadah Sebagai Wasilah.....	434
b. Riyadah.....	436
c. Dzikir	439
d. Doa	443
e. Suluk.....	446
BAB VIII PERBANDINGAN PSIKOLOGI KONSELING	450
BARAT DAN ISLAM	450

A. Kesamaan dan Perbedaan Pendekatan Konseling	450
a. Kesamaan Pendekatan Konseling	452
b. Perbedaan Pendekatan Konseling	454
B. Perspektif terhadap Ego dan Identitas Diri	456
a. Perspektif Psikoanalisis terhadap Ego dan Identitas Diri	458
b. Perspektif Kognitif-Behavioral terhadap Ego dan Identitas Diri	461
c. Perspektif Konseling Islam terhadap Identitas Diri	464
C. Pengembangan Karakter dan Moral dalam Konseling	467
a. Karakter dan Moral dalam Pendekatan Barat	468
b. Karakter dan Moral dalam Konseling Islam	471
D. Pengaruh Agama dan Spiritualitas dalam Proses Konseling ...	473
a. Konseling Barat: Pendekatan Sekuler dengan Penerimaan Terhadap Spiritualitas	475
b. Konseling Islam: Pendekatan Berdasarkan Prinsip Agama dan Spiritualitas	478
E. Aplikasi Praktis Konseling dalam Kehidupan Sehari-hari	480
a. Teknik Praktis dalam Konseling Barat	482
b. Teknik Praktis dalam Konseling Islam	484
F. Aplikasi Konseling dalam Konteks Multikultural	486
a. Pendekatan Multikultural dalam Konseling Barat.....	489
b. Pendekatan Multikultural dalam Konseling Islam.....	491
G. Tantangan dan Solusi dalam Psikologi Konseling	493
a. Tantangan dalam Konseling Barat.....	495
b. Tantangan dalam Konseling Islam.....	497
H. Integrasi Pendekatan Barat dan Islam dalam Konseling	499
I. Solusi untuk Tantangan dalam Konseling	500
a. Pelatihan Multidisipliner dalam Konseling	503
b. Pendidikan tentang Konseling dalam Islam	504
c. Pengembangan Teknologi Konseling	506

BAB IX KESIMPULAN DAN SARAN	508
A. Kesimpulan.....	508
B. Saran untuk Pengembangan Psikologi Konseling.....	515
C. Rekomendasi untuk Praktisi Konseling	518
Catatan Akhir	521
Daftar Pustaka	547

BAB I

PSIKOLOGI KONSELING

A. Psikologi Konseling

a. Psikologi

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dan proses mental yang mendasarinya. Sebagai sebuah cabang ilmu, psikologi bertujuan untuk memahami bagaimana individu berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam berbagai situasi dan konteks. Ilmu ini juga menggali faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku manusia, baik yang bersifat biologis, psikologis, maupun sosial. Psikologi tidak hanya berfokus pada aspek individu, tetapi juga bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungan sosial dan budaya mereka, psikologi memegang peranan penting dalam upaya pengembangan kesejahteraan individu dan masyarakat.¹

Pada dasarnya, psikologi mencakup berbagai sub-disiplin yang saling terkait dan saling melengkapi, yang masing-masing memiliki fokus penelitian dan penerapan yang berbeda. Beberapa cabang utama dalam psikologi antara lain psikologi klinis, psikologi perkembangan, psikologi sosial, psikologi pendidikan, psikologi industri dan organisasi, psikologi kognitif, serta psikologi abnormal. Psikologi klinis, misalnya, lebih berfokus pada diagnosis dan pengobatan gangguan mental dan emosional, seperti depresi dan kecemasan. Di sisi lain, psikologi perkembangan mempelajari perubahan-perubahan yang terjadi sepanjang kehidupan manusia,

baik dari segi fisik, kognitif, maupun sosial. Sementara itu, psikologi sosial berfokus pada bagaimana individu dipengaruhi oleh lingkungan sosial mereka dan bagaimana dinamika kelompok mempengaruhi perilaku individu.²

Psikologi juga memanfaatkan berbagai pendekatan ilmiah dan metode penelitian yang rigor, seperti eksperimen, observasi, wawancara, dan survei, untuk menggali informasi mengenai perilaku manusia. Penggunaan metode ini memungkinkan para peneliti untuk mengembangkan teori-teori psikologis yang dapat diuji dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui riset yang sistematis dan berbasis bukti, psikologi berusaha untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang perilaku manusia serta menawarkan solusi bagi permasalahan yang dihadapi individu, baik di level pribadi maupun sosial.³

Sebagai aplikasi nyata, psikologi tidak hanya berperan dalam bidang kesehatan mental, tetapi juga di berbagai sektor lain, seperti pendidikan, tempat kerja, dan komunitas. Dalam bidang pendidikan, misalnya, psikologi memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan metode pengajaran yang efektif serta membantu mengatasi tantangan pembelajaran. Dalam konteks tempat kerja, psikologi industri dan organisasi berperan dalam meningkatkan kinerja dan kesejahteraan karyawan melalui strategi pengelolaan yang berbasis pada pemahaman perilaku manusia. Psikologi konseling memberikan dukungan emosional bagi individu yang menghadapi masalah kehidupan, membantu mereka untuk

mengembangkan strategi coping yang lebih baik, serta meningkatkan kualitas hidup mereka.⁴

Psikologi sebagai ilmu dan praktik menawarkan wawasan yang mendalam mengenai cara manusia berfungsi dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Dengan berfokus pada pemahaman yang holistik tentang perilaku manusia, psikologi tidak hanya membantu dalam diagnosis dan pengobatan gangguan mental, tetapi juga dalam memperkaya kehidupan individu dan meningkatkan hubungan sosial dalam masyarakat. Oleh karena itu, psikologi memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan sosial dan psikologis di berbagai aspek kehidupan.⁵

Berikut adalah definisi psikologi menurut para ahli dan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) beserta footnote-nya:

1. Wilhelm Wundt (1832–1920). Wundt, yang sering disebut sebagai "Bapak Psikologi", mendefinisikan psikologi sebagai ilmu yang mempelajari pengalaman sadar (conscious experience). Wundt memandang psikologi sebagai studi tentang proses mental yang bisa dianalisis melalui eksperimen laboratorium. Ia mengembangkan metode introspeksi sebagai cara untuk menganalisis pengalaman sadar.

"Psychology is the science of experience as such, that is, the science of the mental processes that accompany immediate experience." ("Psikologi adalah ilmu yang mempelajari pengalaman sadar manusia.")⁶

2. John B. Watson (1878–1958). Watson adalah tokoh utama dalam aliran behaviorisme, yang mendefinisikan psikologi sebagai studi tentang perilaku yang dapat diamati dan diukur, tanpa memperhatikan proses mental internal. Watson percaya bahwa semua perilaku adalah hasil dari pembelajaran dan pengaruh lingkungan.

"Psychology is the behaviorist view of the science of behavior, dealing with what can be observed and measured."

("Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku yang dapat diamati dan dipelajari, tanpa mempertimbangkan pengalaman internal atau proses mental.")⁷

3. Sigmund Freud (1856–1939). Freud, pendiri psikologi psikoanalisis, memandang psikologi sebagai ilmu yang mempelajari dinamika mental yang tak sadar (unconscious mind) yang mempengaruhi perilaku manusia. Freud berfokus pada konflik batin antara id, ego, dan superego, serta pentingnya pengalaman masa kecil dalam pembentukan kepribadian.

"The goal of psychoanalysis is to make the unconscious conscious." ("Psikologi adalah ilmu yang mempelajari pengaruh faktor-faktor tak sadar terhadap perilaku dan proses mental manusia.")⁸

4. B.F. Skinner (1904–1990). Skinner adalah tokoh penting dalam psikologi behaviorisme yang menekankan peran penguatan (reinforcement) dalam pembentukan perilaku. Ia berfokus pada bagaimana perilaku dipengaruhi oleh lingkungan dan konsekuensi yang terjadi setelahnya.

"Psychology is the science of behavior and its modification by the environment." ("Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dan hewan, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya, termasuk penguatan dan hukuman.")⁹

5. Carl Rogers (1902–1987). Rogers adalah tokoh utama dalam psikologi humanistik yang menekankan pentingnya pengalaman subjektif individu, aktualisasi diri, dan pencapaian potensi penuh manusia. Menurutnya, psikologi harus mempelajari individu secara keseluruhan dalam konteks sosial dan emosional mereka. *"Psychology is the study of the human being as a whole, with an emphasis on the individual's subjective experience and growth."* ("Psikologi adalah ilmu yang mempelajari individu secara holistik, termasuk perasaan, pengalaman, dan pencapaian potensi diri.")¹⁰
6. Abraham Maslow (1908–1970). Maslow, seorang tokoh dalam psikologi humanistik, dikenal dengan teori hierarki kebutuhan yang mencakup kebutuhan fisiologis hingga aktualisasi diri. Maslow mendefinisikan psikologi sebagai ilmu yang berfokus pada potensi manusia untuk berkembang dan mencapai kepuasan diri yang tertinggi. *"Psychology is the study of human needs and the potential for self-actualization."* ("Psikologi adalah ilmu yang mempelajari bagaimana manusia berusaha memenuhi kebutuhan mereka untuk mencapai aktualisasi diri.")¹¹
7. Jean Piaget (1896–1980). Piaget adalah tokoh penting dalam psikologi perkembangan yang mempelajari bagaimana proses

kognitif manusia berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Piaget berfokus pada bagaimana individu memproses informasi dan membangun pengetahuan melalui pengalaman.

"Psychology is the study of how the child constructs a representation of the world." ("Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perkembangan kognitif manusia, khususnya bagaimana anak-anak memahami dunia di sekitar mereka.")¹²

8. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang seluk-beluk jiwa manusia, yaitu tentang hal-hal yang berhubungan dengan pikiran, perasaan, dan tingkah laku manusia, serta bagaimana pengaruhnya terhadap tindakan mereka.

"Psikologi adalah ilmu yang mempelajari jiwa manusia, termasuk pikiran, perasaan, dan tingkah laku."¹³

b. Konseling

Konseling adalah suatu proses interaksi antara konselor dan klien yang bertujuan untuk membantu individu atau kelompok dalam mengatasi masalah, mengembangkan potensi, dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Dalam konseling, klien diberi kesempatan untuk menggali perasaan, pikiran, dan pengalaman mereka dengan bimbingan dari seorang profesional yang memiliki keterampilan khusus dalam mendengarkan, memberikan umpan balik, dan memfasilitasi pemecahan masalah. Proses ini dapat berlangsung dalam berbagai konteks, baik itu dalam pengaturan pribadi,

pendidikan, maupun pekerjaan. Konseling tidak hanya terbatas pada pengobatan gangguan mental, tetapi juga mencakup pengembangan diri dan pemahaman yang lebih dalam mengenai aspek psikologis seseorang¹⁴.

Tujuan utama dari konseling adalah membantu klien mencapai pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, meningkatkan keterampilan dalam menghadapi tantangan hidup, serta mengembangkan cara-cara yang lebih sehat dan konstruktif dalam merespons stres dan masalah. Dalam beberapa kasus, konseling bertujuan untuk membantu klien dalam mengatasi kecemasan, depresi, atau masalah interpersonal. Konseling juga berfungsi untuk meningkatkan kesadaran diri, memperbaiki hubungan interpersonal, dan memperkuat keterampilan dalam membuat keputusan yang lebih baik¹⁵. Oleh karena itu, konseling memiliki peran penting dalam kesejahteraan psikologis individu dan kelompok¹⁶.

Dalam pelaksanaannya, konseling dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik klien. Salah satu pendekatan yang sering digunakan adalah konseling psikologis yang berfokus pada perubahan perilaku, seperti dalam pendekatan psikoterapi kognitif perilaku (CBT). Pendekatan ini bertujuan untuk membantu klien mengenali pola pikir dan perilaku yang tidak sehat, serta menggantinya dengan pola yang lebih adaptif. Pendekatan lain yang juga banyak diterapkan adalah konseling berbasis humanistik, yang lebih menekankan pada

hubungan yang empatik antara konselor dan klien serta pencapaian potensi pribadi klien¹⁷.

Salah satu komponen penting dalam konseling adalah hubungan antara konselor dan klien yang dikenal dengan istilah *rapport*. Hubungan yang saling percaya dan penuh empati sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang aman dan terbuka, yang memungkinkan klien untuk berbicara secara bebas tentang masalah yang dihadapi. Konselor harus memiliki keterampilan komunikasi yang baik, baik dalam bentuk komunikasi verbal maupun non-verbal, untuk dapat memberikan dukungan yang efektif. Keterampilan mendengarkan aktif, memberikan umpan balik yang konstruktif, dan mengajukan pertanyaan yang relevan juga merupakan aspek penting dalam proses konseling yang efektif¹⁸.

Proses konseling tidak hanya terbatas pada percakapan antara konselor dan klien. Konselor juga sering menggunakan berbagai teknik dan strategi untuk membantu klien dalam mengatasi masalahnya. Teknik ini bisa berupa teknik perilaku, seperti penguatan positif, atau teknik kognitif, seperti restrukturisasi kognitif, yang bertujuan untuk membantu klien mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang negatif atau tidak realistis. Pendekatan yang lebih berbasis spiritual, seperti konseling berbasis agama atau spiritual, juga dapat diterapkan, terutama jika klien merasa bahwa masalah yang dihadapi berhubungan dengan aspek kepercayaan atau nilai-nilai spiritual mereka¹⁹. Konseling juga dapat dilakukan dalam format kelompok, di mana beberapa individu dengan masalah yang serupa berkumpul untuk berbagi pengalaman

dan mendukung satu sama lain. Konseling kelompok memiliki keuntungan dalam menciptakan rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan terisolasi, serta memungkinkan anggota kelompok untuk belajar dari pengalaman orang lain. Hal ini juga memberikan kesempatan bagi konselor untuk bekerja dengan lebih dari satu individu sekaligus, memanfaatkan dinamika kelompok untuk menciptakan perubahan yang positif²⁰.

Konseling, sebagai proses yang melibatkan hubungan interpersonal yang mendalam, memerlukan konselor yang memiliki kompetensi dan kualitas tertentu. Konselor harus memiliki keterampilan komunikasi yang efektif, kepekaan emosional, serta kemampuan untuk membangun hubungan yang penuh empati dengan klien. Konselor juga harus memiliki pengetahuan yang luas tentang teori-teori psikologi, teknik-teknik konseling, serta keterampilan dalam menangani berbagai masalah yang mungkin dihadapi oleh klien. Dengan kualitas dan keterampilan tersebut, konselor dapat membantu klien untuk mengatasi masalah mereka, mengembangkan diri, dan mencapai kehidupan yang lebih seimbang dan memuaskan²¹.

Konseling berperan sebagai sarana yang efektif dalam memfasilitasi perubahan positif dalam kehidupan seseorang, baik secara pribadi, sosial, maupun profesional²². Dengan pendekatan yang beragam, mulai dari teori-teori psikologis yang telah terbukti, hingga integrasi dengan aspek spiritual dan sosial, konseling mampu mendukung individu dalam menemukan potensi terbaik mereka,

mengatasi hambatan emosional, dan memperbaiki kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Melalui proses konseling, klien tidak hanya dibantu untuk menyelesaikan permasalahan spesifik, tetapi juga didorong untuk melakukan refleksi diri yang lebih dalam, meningkatkan kesadaran diri, dan memaksimalkan kualitas hidup mereka. Hal ini mencakup aspek emosional, di mana konseling membantu individu mengelola stres, kecemasan, atau depresi; sosial, dengan meningkatkan keterampilan interpersonal dan hubungan sosial yang sehat; serta profesional, dengan membimbing klien untuk mencapai tujuan karier dan pengembangan diri dalam konteks pekerjaan.

Konseling berfungsi sebagai proses pemberdayaan yang membantu individu mengatasi tantangan hidup serta memfasilitasi pertumbuhan dan perubahan positif dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Tujuan utamanya adalah untuk menciptakan individu yang lebih seimbang, sehat secara mental, dan mampu beradaptasi dengan berbagai dinamika kehidupan yang terus berubah.

B. Psikologi Konseling

Psikologi konseling adalah salah satu cabang dari psikologi yang fokus pada penyediaan bantuan untuk individu atau kelompok dalam mengatasi masalah emosional dan psikologis. Psikologi konseling berfungsi untuk membantu klien memahami masalah yang dihadapi, mengembangkan kemampuan untuk mengatasi kesulitan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Corey, konseling merupakan suatu proses yang bertujuan untuk membantu individu dalam memahami diri mereka sendiri, serta mendalami perasaan, pikiran, dan perilaku yang berkaitan dengan masalah mereka²³.

Tujuan utama dari psikologi konseling adalah untuk membantu individu mencapai perkembangan pribadi yang lebih baik, baik dalam hal emosional, sosial, maupun mental. Hal ini sejalan dengan pandangan Carl Rogers yang menekankan pentingnya hubungan terapeutik yang empatik dan tidak menghakimi, sehingga klien merasa diterima dan didukung untuk mengeksplorasi perasaan mereka. Dengan adanya pemahaman diri yang lebih mendalam, individu diharapkan dapat mengatasi masalah yang mereka hadapi dan memperbaiki kualitas hidup mereka secara keseluruhan²⁴.

Menurut Kaplan dan Sadock, psikologi konseling juga memiliki peran penting dalam mencegah gangguan mental serta mengembangkan keterampilan coping yang lebih baik untuk menangani stres. Dalam praktiknya, konselor tidak hanya memberikan dukungan psikologis, tetapi juga membantu klien untuk menemukan solusi praktis terhadap masalah yang mereka hadapi. Ini menunjukkan bahwa konseling lebih dari sekadar intervensi untuk mengatasi masalah, tetapi juga sebagai alat untuk pengembangan diri yang lebih baik²⁵.

Dalam konteks tujuan psikologi konseling, penting untuk menekankan bahwa konseling juga berperan dalam membantu klien membangun keseimbangan dalam hidup mereka. Menurut teori kesejahteraan psikologis dari Ryff, keseimbangan antara aspek fisik,

mental, dan sosial sangat penting bagi kesehatan mental seseorang²⁶. Oleh karena itu, tujuan psikologi konseling tidak hanya terfokus pada permasalahan psikologis yang spesifik, tetapi juga pada pengembangan aspek-aspek yang lebih luas dalam kehidupan individu, termasuk hubungan sosial dan pencapaian tujuan hidup yang lebih bermakna.

Di antara berbagai disiplin ilmu, psikologi memiliki kedekatan yang sangat erat dengan konseling, bahkan dapat dikatakan bahwa konseling merupakan aplikasi praktis dari teori-teori psikologi. Hubungan ini terutama dapat dilihat melalui tujuan yang ingin dicapai, teori-teori yang digunakan, serta proses penyelenggaraannya. Psikologi sebagai ilmu yang mempelajari perilaku manusia dan proses mental, memberikan landasan yang kuat bagi pelaksanaan konseling yang efektif. Dalam konteks ini, konseling tidak hanya dilihat sebagai serangkaian teknik atau metode untuk membantu individu mengatasi masalah, tetapi lebih sebagai suatu proses yang didasarkan pada pemahaman mendalam mengenai dinamika psikologis manusia. Oleh karena itu, kajian mengenai konseling dapat dikategorikan sebagai bagian dari psikologi, yang secara khusus dikenal dengan sebutan psikologi konseling (*counseling psychology*).

Psikologi konseling merupakan cabang khusus dari psikologi yang mengkaji berbagai aspek yang terlibat dalam proses konseling. Aspek-aspek ini mencakup karakteristik konseling itu sendiri, konselor, konseli, serta masalah yang dihadapi oleh konseli. Lebih dari itu, psikologi konseling juga mempelajari kondisi-kondisi yang

dapat mendukung atau menghambat proses konseling, serta metode atau pendekatan yang dapat digunakan dalam proses tersebut. Dalam psikologi konseling, interaksi antara konselor dan konseli tidak hanya dipandang sebagai hubungan satu arah, melainkan sebagai proses dinamis yang melibatkan pertukaran informasi, empati, dan pemahaman yang mendalam. Semua faktor tersebut saling terkait dan tidak dapat dipisahkan dalam menjalankan konseling yang efektif.

Penting untuk dicatat bahwa keberhasilan dalam proses konseling sangat bergantung pada pemahaman psikologis yang mendalam dari seorang konselor. Pemahaman ini mencakup kemampuan untuk mengidentifikasi dan memahami perilaku, emosi, serta pola pikir yang dialami oleh konseli. Tanpa dasar psikologi yang kuat, seorang konselor akan kesulitan dalam menciptakan suasana yang mendukung, yang dibutuhkan untuk menjalankan konseling secara efektif. Dengan pemahaman psikologi yang baik, konselor dapat memilih metode dan pendekatan yang tepat, serta mengadaptasi strategi konseling sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik klien. Dalam hal ini, konselor yang profesional akan lebih mampu mendukung konseli dalam mengatasi masalah mereka, membantu mereka untuk mengembangkan kemandirian, dan mendorong mereka menuju pola pikir positif yang lebih sehat.

Dalam perspektif proses, psikologi konseling adalah cabang khusus atau *lex specialis* dari psikologi yang mengkaji berbagai aspek yang terlibat dalam proses konseling. Aspek-aspek itu meliputi

karakteristik terkait dengan konseling, konselor, konseli dan masalahnya, berbagai kondisi yang menunjang dan menghambat konseling, serta metode atau pendekatan-pendekatan dalam konseling. Di dalam proses konseling, semua aspek tersebut saling terkait. Sehingga tidak dapat dilepaskan satu sama lain. Seorang konselor yang profesional akan lebih berhasil dalam memberikan pelayanan konseling kepada konselinya, ketimbang mereka yang hanya memahaminya secara dangkal dan pas-pasan.²⁷ Keprofesionalan seorang konselor didukung oleh pemahaman psikologinya yang luas. Karena dengan pemahaman terhadap psikologi akan sangat membantu seorang konselor dalam memahami tingkah laku dan proses mental dari seorang klien. Tanpa psikologi maka ia tidak akan mampu menciptakan suasana konseling yang efektif, sebab dalam proses konseling konselor diharapkan mampu memanfaatkan segala kondisi dan faktor determinan menunjang kesuksesan proses konseling dan menghindari faktor-faktor yang dapat menghambat konseling.²⁸ Pemahaman terhadap psikologi juga akan membantu konselor dalam memilih metode dan pendekatan-pendekatan konseling yang tepat dan mampu menerapkannya dalam layanan konseling, sehingga ia dapat membawa konseli atau klien ke arah jalan menuju individu yang memiliki kemandirian, tanggung jawab, dan memiliki pola pikir (mindset) positif.²⁹

a. Tipe Psikologi Konseling

Psikologi konseling, sebagai disiplin ilmu yang berfokus pada penyelesaian masalah psikologis dan emosional individu, mencakup

berbagai pendekatan dan tipe yang dapat diterapkan dalam berbagai konteks dan masalah yang dihadapi oleh klien. Dalam prakteknya, terdapat beberapa tipe psikologi konseling yang digunakan oleh para profesional untuk memberikan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan individu. Beberapa tipe yang sering digunakan antara lain konseling berbasis psikodinamik, kognitif-behavioral, humanistik, eksistensial, dan konseling berbasis pendekatan Islam.

1. **Konseling Psikodinamik.** Pendekatan psikodinamik, yang dipengaruhi oleh teori Sigmund Freud, berfokus pada pemahaman konflik-konflik bawah sadar yang memengaruhi perilaku individu. Konseling tipe ini menekankan pentingnya pemahaman tentang pengalaman masa lalu dan bagaimana pengalaman tersebut berperan dalam membentuk pola pikir dan perilaku saat ini. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri klien terhadap dinamika psikologis yang mungkin tidak disadari. Corey menjelaskan bahwa konseling psikodinamik bertujuan untuk menyelesaikan konflik-konflik internal melalui interpretasi dan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman masa lalu³⁰.
2. **Konseling Kognitif-Behavioral.** Konseling berbasis kognitif-behavioral, yang dikembangkan oleh Albert Ellis dan Aaron Beck, fokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Pendekatan ini menganggap bahwa pikiran negatif dan pola perilaku yang tidak sehat dapat memengaruhi kesejahteraan individu. Oleh karena itu, tujuan dari konseling tipe ini adalah

untuk mengidentifikasi dan mengganti pola pikir yang tidak rasional dan perilaku maladaptif dengan cara-cara yang lebih positif dan konstruktif. Menurut Beck, konseling kognitif-behavioral melibatkan proses mengenali dan merubah distorsi kognitif yang memengaruhi emosionalitas dan perilaku klien³¹.

3. **Konseling Humanistik.** Pendekatan humanistik, yang banyak dipengaruhi oleh Carl Rogers dan Abraham Maslow, berfokus pada pemenuhan potensi manusia dan pencapaian aktualisasi diri. Konseling humanistik berusaha menciptakan hubungan yang empatik dan tidak menghakimi antara konselor dan klien, memungkinkan klien untuk mengeksplorasi dan mengatasi masalah mereka dalam suasana yang penuh penerimaan. Carl Rogers mengemukakan bahwa konseling efektif terjadi ketika konselor memberikan penerimaan tanpa syarat, empati, dan kejujuran, yang memungkinkan klien untuk berkembang dan membuat perubahan positif dalam hidup mereka³².
4. **Konseling Eksistensial.** Konseling eksistensial, yang dipengaruhi oleh filosofi eksistensial, berfokus pada masalah-masalah yang terkait dengan eksistensi manusia, seperti makna hidup, kebebasan, dan tanggung jawab. Pendekatan ini menekankan pada pentingnya klien untuk menghadapi tantangan eksistensial dalam hidup mereka dan membuat pilihan yang autentik. Victor Frankl, seorang tokoh penting dalam konseling eksistensial, berpendapat bahwa pencarian makna adalah inti dari pengalaman manusia, dan konseling harus membantu klien dalam menemukan makna tersebut, terutama dalam menghadapi penderitaan dan kesulitan hidup³³.

5. **Konseling Berbasis Pendekatan Islam.** Konseling berbasis Islam mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan ajaran Islam dalam proses konseling. Pendekatan ini mengutamakan keseimbangan antara dimensi fisik, mental, dan spiritual manusia, dengan menjadikan Al-Qur'an dan Hadist sebagai sumber utama dalam memberikan panduan hidup yang sehat dan seimbang. Pendekatan ini berfokus pada pengembangan diri yang harmonis, melalui konsep-konsep seperti tawakal (penyerahan diri kepada Allah), sabar (kesabaran), dan syukur (rasa terima kasih kepada Allah). Sebagaimana yang dijelaskan oleh beberapa ulama, konseling Islam bertujuan untuk membimbing individu dalam mencapai ketenangan jiwa, serta memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan dan sesama³⁴.

b. Lingkup Psikologi Konseling

Psikologi konseling sebagai cabang khusus dari psikologi memiliki cakupan yang luas dalam memahami dan menangani masalah psikologis individu melalui pendekatan konseling. Lingkup utama dari psikologi konseling mencakup pemahaman terhadap perilaku, perasaan, pikiran, dan kondisi psikologis seseorang yang memerlukan bantuan untuk mengatasi masalah tertentu. Pada dasarnya, psikologi konseling berfokus pada interaksi antara konselor dan konseli dalam rangka memberikan bantuan yang terarah untuk membantu klien mengatasi permasalahan pribadi, emosional, atau sosial yang mengganggu kesejahteraan psikologis mereka. Melalui konseling, klien diharapkan dapat mencapai

perubahan positif, seperti pengembangan diri, peningkatan kemampuan untuk menghadapi tekanan, dan pemecahan masalah secara efektif.³⁵

Lingkup psikologi konseling juga mencakup pemahaman terhadap berbagai teori dan pendekatan yang digunakan dalam proses konseling. Teori-teori psikologi yang menjadi dasar dari praktik konseling seperti teori perilaku, psikoterapi, psikologi humanistik, dan psikologi kognitif, semuanya memberikan kontribusi yang berbeda terhadap cara konselor bekerja dengan klien. Setiap teori menawarkan pandangan dan teknik yang berbeda dalam menangani masalah psikologis klien, dan memilih pendekatan yang tepat menjadi salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki oleh seorang konselor. Dalam lingkup ini, konselor perlu menyesuaikan teknik dan pendekatan dengan kondisi dan karakteristik unik masing-masing klien, karena setiap individu memiliki permasalahan dan kebutuhan yang berbeda.³⁶ Psikologi konseling juga mencakup pemahaman mengenai hubungan antara konselor dan konseli. Sebagai faktor yang sangat penting dalam proses konseling, hubungan ini harus didasarkan pada kepercayaan, empati, dan rasa aman yang memungkinkan klien untuk terbuka dan mengeksplorasi masalah mereka dengan bebas. Tanpa adanya hubungan yang baik antara konselor dan konseli, proses konseling akan menjadi kurang efektif dan klien mungkin akan merasa kesulitan untuk mencapai kemajuan. Oleh karena itu, kompetensi interpersonal konselor menjadi bagian yang sangat penting dalam lingkup psikologi konseling.³⁷

Lingkup psikologi konseling juga mencakup tantangan dalam memahami faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis klien, seperti faktor sosial, budaya, dan lingkungan. Sebagai contoh, seorang konselor perlu memahami latar belakang budaya dan sosial klien untuk dapat memberikan bantuan yang relevan dan sesuai dengan nilai-nilai yang mereka pegang. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini akan memungkinkan konselor untuk mendekati masalah klien dengan cara yang lebih sensitif dan penuh pengertian.³⁸ Aspek lain yang tidak kalah penting dalam lingkup psikologi konseling adalah pemahaman mengenai metode atau teknik yang digunakan dalam proses konseling. Dalam prakteknya, konselor sering menggunakan berbagai teknik seperti wawancara, terapi berbicara, teknik kognitif, serta pendekatan berbasis solusi untuk membantu klien mengatasi masalah mereka. Keberhasilan dalam memilih dan menerapkan teknik yang tepat sangat bergantung pada pemahaman yang mendalam mengenai teori dan konteks individu klien.³⁹

c. Lingkup Pelayanan Bimbingan dan Konseling

a. Pelayanan Bimbingan Konseling di Sekolah

Pelayanan bimbingan konseling di sekolah sangat penting dalam mendukung perkembangan peserta didik. Keterkaitan antara bimbingan konseling dengan bidang-bidang lain dalam dunia pendidikan sangat erat. Terdapat tiga bidang utama dalam pelayanan pendidikan yang berhubungan langsung dengan pelayanan bimbingan konseling. Pertama, bidang kurikulum dan

pengajaran, yang meliputi pengembangan kurikulum serta pelaksanaan pengajaran yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan, sikap, dan kemampuan berkomunikasi peserta didik. Dalam konteks ini, konselor berperan untuk mendukung peserta didik dalam memahami kurikulum yang mereka pelajari, sekaligus memberikan bantuan ketika mereka menghadapi kesulitan dalam proses pembelajaran. Kedua, bidang administrasi dan kepemimpinan, yang melibatkan kegiatan perencanaan, pengelolaan pembiayaan, penyediaan sarana dan prasarana fisik, serta pengawasan. Konselor di sekolah juga terlibat dalam kegiatan ini untuk memastikan bahwa layanan bimbingan dan konseling berjalan efektif dan efisien. Ketiga, bidang kesiswaan, yang meliputi berbagai fungsi dan kegiatan yang berfokus pada pelayanan kesiswaan secara individual, mulai dari orientasi siswa baru hingga penanganan masalah sosial yang dihadapi oleh siswa.⁴⁰

Tanggung jawab konselor di sekolah adalah untuk melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dalam membantu mencapai tujuan pendidikan secara komprehensif. Konselor berperan tidak hanya dalam aspek akademik tetapi juga dalam pengembangan karakter dan emosional peserta didik, dengan menyediakan layanan konseling yang mendalam dan terpadu untuk menunjang proses pendidikan secara keseluruhan.⁴¹

b. Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Luar Sekolah

Bimbingan dan konseling tidak hanya terbatas pada lingkungan sekolah, tetapi juga perlu dilakukan di luar sekolah, terutama dalam konteks keluarga. Keterlibatan keluarga sangat berpengaruh pada

perkembangan dan kesejahteraan psikologis anak. Oleh karena itu, hubungan yang baik antara pihak sekolah dan keluarga harus dibangun. Sinergitas ini penting untuk menciptakan kualitas kehidupan yang baik di dalam masyarakat, karena kehidupan keluarga yang sehat dapat memberikan dampak positif pada perkembangan anak. Bimbingan konseling keluarga bertujuan untuk menangani berbagai masalah yang dapat muncul dalam hubungan antar anggota keluarga, seperti konflik, perceraian, atau masalah komunikasi antar anggota keluarga yang bisa berdampak pada kesejahteraan psikologis anak-anak atau remaja dalam keluarga tersebut.⁴²

c. Bimbingan dan Konseling dalam Lingkungan yang Lebih Luas

Bimbingan konseling juga perlu dilakukan dalam konteks yang lebih luas, seperti di lingkungan kerja, perusahaan, dan masyarakat pada umumnya. Dalam lingkungan kerja, misalnya, bimbingan konseling sangat dibutuhkan untuk membantu individu atau kelompok dalam mengatasi masalah yang berkaitan dengan pekerjaan, hubungan antar rekan kerja, maupun permasalahan yang dapat mempengaruhi kinerja. Di lingkungan perusahaan, konselor dapat memberikan dukungan kepada karyawan yang mengalami stres atau tekanan, serta membantu dalam meningkatkan keterampilan komunikasi dan manajemen emosi mereka. Begitu pula dalam masyarakat, bimbingan dan konseling dapat diterapkan untuk menangani masalah sosial yang mempengaruhi kesejahteraan individu dan kelompok, seperti masalah kriminalitas, kemiskinan, atau masalah sosial lainnya yang memerlukan penanganan secara profesional dan komprehensif.⁴³

d. Lingkup Psikologi Konseling dari Segi Fungsi

a. Fungsi Pemahaman

Fungsi pemahaman merupakan fungsi dasar yang harus dimiliki oleh seorang konselor dalam memberikan layanan konseling kepada klien. Dalam fungsi ini, konselor diharapkan dapat memahami masalah yang dihadapi oleh klien secara menyeluruh, termasuk mengenal latar belakang pribadi klien, kondisi keluarga, serta kekuatan dan kelemahan klien. Pemahaman yang mendalam tentang klien sangat penting, karena setiap individu memiliki karakteristik dan kebutuhan yang unik, yang mempengaruhi cara mereka menghadapi permasalahan hidup. Pemahaman mengenai lingkungan klien juga perlu dilakukan, baik itu lingkungan keluarga, sosial, maupun budaya. Dengan pemahaman yang komprehensif ini, konselor dapat memberikan terapi atau solusi yang lebih tepat dan akurat, serta mendukung klien dalam mencari solusi terbaik atas masalah yang mereka hadapi. Sebagai contoh, jika klien mengalami masalah dalam hubungan keluarga, konselor perlu memahami dinamika keluarga tersebut untuk dapat memberikan pendekatan yang efektif.⁴⁴

b. Fungsi Pencegahan

Fungsi pencegahan dalam bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu klien menghindari atau mengurangi risiko masalah psikologis yang dapat berkembang menjadi lebih parah. Fungsi ini lebih berfokus pada upaya preventif, yakni mengidentifikasi masalah yang berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius. Misalnya, bagi klien yang mengalami stres ringan atau

kecemasan, konselor dapat melakukan intervensi dini untuk mencegah kondisi tersebut berkembang menjadi gangguan kecemasan atau depresi yang lebih berat, melalui fungsi pencegahan ini, konselor dapat membantu klien untuk mengatasi masalah sebelum masalah tersebut berkembang menjadi lebih rumit atau mengganggu kualitas hidup klien secara signifikan. Pencegahan ini juga melibatkan edukasi kepada klien tentang cara mengelola stres dan menjaga kesehatan mental secara preventif.⁴⁵

c. Fungsi Pengentasan

Fungsi pengentasan berfokus pada membantu klien untuk keluar dari permasalahan yang mereka hadapi dengan memanfaatkan potensi dan kekuatan yang dimiliki oleh klien itu sendiri. Sebagai konselor, peran utama adalah mengenali dan menggali potensi yang ada pada diri klien untuk kemudian mengarahkan klien dalam menemukan solusi atas masalah mereka. Dalam fungsi pengentasan ini, konselor tidak hanya bertindak sebagai pemberi solusi, tetapi juga sebagai fasilitator yang membantu klien menyadari dan mengembangkan potensi yang dimiliki untuk menghadapi tantangan hidup. Misalnya, jika klien merasa terjebak dalam situasi yang sulit, konselor dapat membantu klien untuk melihat masalah tersebut dari perspektif yang berbeda dan menemukan kekuatan dalam dirinya untuk mengahadapinya. Fungsi pengentasan ini juga melibatkan teknik-teknik konseling yang berfokus pada pemberdayaan diri klien.⁴⁶

d. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan

Fungsi pemeliharaan dan pengembangan dalam bimbingan dan konseling sangat penting untuk memastikan bahwa klien dapat

mempertahankan dan mengembangkan potensi positif yang ada pada dirinya. Fungsi ini melibatkan upaya untuk membantu klien dalam mempertahankan perilaku dan sikap positif yang telah ada, serta mengembangkan potensi diri lebih lanjut agar dapat hidup secara optimal. Konselor berperan dalam memberikan dorongan kepada klien agar terus berkembang, baik dalam aspek pribadi, sosial, maupun profesional. Pemeliharaan dan pengembangan ini tidak hanya terbatas pada upaya menjaga kondisi mental yang sehat, tetapi juga berfokus pada pengembangan keterampilan, kreativitas, dan potensi diri klien agar mereka dapat mencapai tujuan hidup yang lebih tinggi. Misalnya, jika seorang klien telah berhasil mengatasi masalah emosional tertentu, tugas konselor adalah memastikan bahwa perkembangan positif ini terus berlanjut dengan cara memberikan dukungan untuk pengembangan potensi diri klien secara berkelanjutan.⁴⁷

e. Lingkup Psikologi Konseling dari Segi Sasaran

a. Perorangan atau Individu, Pengembangan Kehidupan Pribadi

Sasaran utama dari layanan psikologi konseling pada tingkat individu adalah pengembangan kehidupan pribadi klien. Tujuan utamanya adalah membantu klien untuk memahami, menilai, dan mengembangkan potensi diri mereka, baik dalam hal kecakapan, bakat, minat, maupun kondisi yang sesuai dengan karakteristik kepribadian dan kebutuhan pribadi. Dalam konteks ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu klien untuk mengenal dirinya lebih baik, mengeksplorasi kekuatan dan kelemahannya,

serta merancang langkah-langkah untuk meningkatkan kualitas hidup. Sebagai contoh, bagi individu yang merasa terhambat dalam karir atau kehidupan sosial, konselor dapat membantu klien dalam mengenali bakat atau minat yang selama ini belum tergali, serta mengarahkan mereka untuk mencapai tujuan hidup secara realistis, proses ini juga dapat mencakup pengembangan keterampilan sosial dan emosional, agar klien dapat berinteraksi dengan lebih sehat dan efektif dalam masyarakat.⁴⁸

Dalam layanan ini, konselor perlu mempertimbangkan karakteristik kepribadian dan latar belakang setiap individu. Oleh karena itu, pendekatan yang digunakan harus bersifat personal, individual, dan relevan dengan kebutuhan klien. Dalam hal ini, penting bagi konselor untuk mengembangkan hubungan yang penuh empati dan saling percaya, sehingga klien merasa aman untuk berbicara tentang masalah pribadi mereka.⁴⁹

b. Kelompok/Bimbingan dan Konseling Kelompok

Sasaran dari bimbingan konseling kelompok adalah untuk memberikan layanan kepada sekelompok individu dengan tujuan tertentu, di mana setiap anggota kelompok dapat saling berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan satu sama lain. Dalam bimbingan konseling kelompok, pendekatan yang digunakan lebih bersifat kolektif, sehingga setiap anggota kelompok bisa belajar dari pengalaman sesama anggota kelompok dan mendapatkan pemahaman yang lebih luas mengenai permasalahan yang mereka hadapi.

Bimbingan konseling kelompok biasanya ditujukan untuk masalah yang bersifat umum dan dapat dialami oleh banyak orang, seperti kecemasan sosial, stres, atau masalah hubungan interpersonal. Melalui sesi kelompok, klien dapat saling berbagi pengalaman, mendengarkan perspektif orang lain, dan memperoleh dukungan emosional yang mereka perlukan. Salah satu keuntungan dari pendekatan kelompok ini adalah memberikan rasa kebersamaan, bahwa seseorang tidak sendirian dalam menghadapi masalah yang dihadapinya. Proses ini juga memungkinkan klien untuk belajar keterampilan sosial, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengembangkan kemampuan interpersonal yang sehat dalam interaksi sosial mereka.⁵⁰

Bimbingan konseling kelompok dapat membantu klien dalam mengenali dinamika kelompok, seperti pola komunikasi yang terjadi dalam kelompok, serta belajar bagaimana cara berinteraksi secara lebih efektif dan empatik dengan orang lain. Pendekatan kelompok juga dapat lebih hemat waktu dan sumber daya, karena satu konselor dapat melayani lebih banyak klien dalam satu sesi.⁵¹

f. Lingkup Psikologi Konseling dari Aspek Pendidikan

a. Pengembangan Kemampuan Belajar

Salah satu aspek penting dalam psikologi konseling yang berkaitan dengan pendidikan adalah pengembangan kemampuan belajar peserta didik atau klien. Fungsi utama dari pengembangan kemampuan belajar ini adalah membantu individu untuk meningkatkan kemampuan akademis dan kognitif mereka, baik di

dalam lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari secara mandiri. Dalam bimbingan dan konseling, konselor berperan untuk membantu klien memahami cara terbaik dalam mengatasi kesulitan belajar yang dihadapi, memberikan strategi belajar yang efektif, dan mengembangkan keterampilan metakognisi yang membantu klien dalam proses pembelajaran.

Misalnya, bagi seorang siswa yang kesulitan dalam mata pelajaran tertentu, seorang konselor dapat memberikan pendekatan yang membantu siswa memahami gaya belajar mereka sendiri, memberikan teknik manajemen waktu yang lebih baik, atau merumuskan tujuan belajar yang realistis, konselor juga berperan dalam meningkatkan motivasi belajar dan kepercayaan diri siswa, yang sering kali menjadi faktor penghambat dalam proses belajar. Pengembangan kemampuan belajar ini sangat krusial, karena keberhasilan akademik tidak hanya bergantung pada kemampuan intelektual, tetapi juga pada kemampuan untuk mengatur dan memotivasi diri dalam menghadapi tantangan pendidikan.⁵²

b. Bimbingan Konseling Karier

Aspek penting lainnya dalam ruang lingkup psikologi konseling di bidang pendidikan adalah **bimbingan konseling karier**. Bimbingan ini bertujuan untuk memberikan stimulus kepada individu, terutama para siswa atau mahasiswa, agar dapat memahami dan menilai informasi terkait dunia kerja dan memilih karier yang sesuai dengan minat, bakat, serta nilai-nilai pribadi mereka. Konselor berperan dalam membimbing klien untuk mengeksplorasi berbagai pilihan karier yang tersedia, memahami kelebihan dan kekurangan dari

setiap pilihan, serta membantu mereka dalam membuat keputusan yang rasional dan berdasarkan pada pemahaman yang mendalam terhadap diri mereka sendiri.

Bimbingan konseling karier juga melibatkan aspek perencanaan dan persiapan karier. Konselor dapat membantu klien dalam merumuskan tujuan karier jangka pendek maupun panjang, serta menyusun langkah-langkah untuk mencapai tujuan tersebut. Hal ini termasuk mengidentifikasi keterampilan yang perlu dikembangkan, serta mengarahkan klien untuk mencari peluang pendidikan atau pelatihan yang relevan dengan karier yang mereka pilih. Pada level yang lebih lanjut, konselor juga dapat membantu klien mengembangkan keterampilan pencarian pekerjaan, seperti menyusun CV, mengikuti wawancara kerja, dan memahami etika kerja yang baik. Bimbingan karier sangat penting, mengingat keputusan karier yang baik dapat mempengaruhi kualitas hidup individu di masa depan.⁵³

g. Lingkup Psikologi Konseling dari Segi Sosial Budaya

a. Pengembangan Kehidupan Sosial

Dalam perspektif sosial budaya, psikologi konseling berfokus pada pengembangan kehidupan sosial klien, yang meliputi kemampuan mereka untuk membangun hubungan sosial yang sehat dan efektif. Layanan ini sangat penting bagi peserta didik atau individu dalam membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial yang dibutuhkan untuk berinteraksi secara positif dengan orang lain, baik di dalam lingkungan keluarga, teman sebaya,

maupun masyarakat yang lebih luas. Proses ini mencakup pembelajaran tentang empati, komunikasi yang baik, dan keterampilan resolusi konflik yang sehat.

Salah satu tujuan utama dari pengembangan kehidupan sosial dalam bimbingan konseling adalah agar klien dapat mengenali dan mengatasi masalah interpersonal yang sering muncul, seperti kesulitan dalam bergaul, konflik dengan teman sebaya, atau kesulitan berkomunikasi dengan anggota keluarga. Konselor bekerja dengan klien untuk memahami pola-pola interaksi sosial yang ada dalam kehidupan mereka dan membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik, seperti bagaimana cara bernegosiasi, berbicara dengan tegas tanpa agresif, atau mendengarkan dengan empati.

Dalam konteks sosial budaya, pengembangan hubungan sosial juga mencakup pemahaman tentang perbedaan budaya, norma sosial, serta nilai-nilai yang berlaku dalam lingkungan masyarakat tempat klien tinggal. Di era globalisasi ini, kemampuan untuk berinteraksi dengan individu dari berbagai latar belakang budaya sangat penting, baik di sekolah, tempat kerja, atau dalam kehidupan sosial secara umum. Konselor memiliki peran untuk membantu klien dalam mengembangkan keterampilan sosial yang fleksibel dan mampu menyesuaikan diri dengan beragam norma dan budaya yang ada di sekitar mereka, sehingga mereka dapat berfungsi dengan baik dalam berbagai konteks sosial.⁵⁴

Bimbingan konseling yang berfokus pada pengembangan kehidupan sosial berupaya membantu individu untuk meningkatkan

kualitas interaksi sosial mereka, membangun hubungan yang positif, dan mengurangi ketegangan sosial yang bisa muncul akibat perbedaan individu atau budaya. Hal ini penting tidak hanya untuk kesejahteraan pribadi klien, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas hubungan sosial dalam komunitas secara lebih luas.⁵⁵

C. Perbedaan Psikologi Konseling dengan Psikologi Terapi

Menurut sebagian ahli, psikoterapi dan konseling sering dianggap sebagai dua istilah yang sinonim karena memiliki banyak kesamaan. Keduanya memiliki tujuan yang serupa, yaitu untuk membantu individu mengatasi masalah psikologis mereka. Namun, sebagian ahli lainnya berpendapat bahwa kedua istilah ini memiliki perbedaan mendasar, baik dalam tujuan, durasi, metode yang digunakan, maupun dalam cara pendekatannya terhadap klien. Oleh karena itu, penting untuk membedakan kedua istilah ini agar keprofesiannya menjadi jelas dan tidak membingungkan bagi masyarakat.

Ivey dan Simek-Downing (1980)⁵⁶ berpendapat bahwa psikoterapi adalah sebuah proses yang lebih panjang dan berhubungan dengan upaya rekonstruksi diri seseorang serta perubahan besar dalam struktur kepribadiannya. Psikoterapi biasanya digunakan untuk mengatasi gangguan psikologis yang serius, seperti gangguan kepribadian atau trauma masa lalu. Sebaliknya, konseling adalah proses yang lebih singkat dan berfokus pada upaya untuk membantu individu yang dianggap "normal" (yaitu mereka yang tidak memiliki gangguan psikologis berat) untuk

mencapai tujuan pribadi mereka dan berfungsi lebih efektif dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pengertian tersebut, perbedaan mendasar antara psikoterapi dan konseling dapat dilihat dari waktu yang dibutuhkan untuk menjalankan proses tersebut. Psikoterapi membutuhkan waktu yang lebih lama, karena tujuannya adalah untuk mengubah struktur kepribadian seseorang dan menyelesaikan masalah-masalah psikologis yang mendalam⁵⁷.

Di sisi lain, konseling memiliki durasi yang lebih pendek dan bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan efektivitas hidup mereka dan mencapai tujuan pribadi yang lebih spesifik.

Berikut adalah beberapa perbedaan utama antara psikoterapi dan konseling, dilihat dari beberapa aspek penting:

1. Tujuan

- Psikoterapi: Bertujuan untuk mengatasi masalah psikologis yang berat dan mengubah struktur kepribadian seseorang.
- Konseling: Bertujuan untuk membantu individu yang normal dalam mencapai tujuan hidup dan meningkatkan kualitas hidup mereka dengan cara yang lebih efektif.

2. Klien

- Psikoterapi: Biasanya ditujukan untuk individu yang mengalami gangguan mental atau psikologis yang lebih serius, seperti depresi berat, kecemasan, atau gangguan kepribadian.

- **Konseling:** Dapat diberikan kepada individu yang tidak mengalami gangguan mental serius tetapi memerlukan bantuan untuk mencapai tujuan pribadi, mengatasi stres, atau meningkatkan keterampilan hidup.

3. Konselor/Terapi

- **Psikoterapi:** Dilakukan oleh seorang psikoterapis yang sering kali memiliki pelatihan lanjutan dalam bidang psikologi klinis atau psikiatri dan dapat memberikan diagnosis serta intervensi yang lebih mendalam.
- **Konseling:** Diberikan oleh seorang konselor yang mungkin tidak memiliki pelatihan lanjutan dalam bidang klinis tetapi memiliki keterampilan dalam membantu klien mengatasi masalah sehari-hari atau perkembangan pribadi.

4. Penyelenggara

1. **Psikoterapi:** Sering kali dilakukan di fasilitas medis atau klinik psikologi dengan pengawasan ketat dan mungkin melibatkan obat-obatan.
2. **Konseling:** Biasanya dilakukan dalam setting pendidikan atau di lingkungan profesional lainnya dan tidak selalu melibatkan pengobatan medis.

5. Metode yang Digunakan

- **Psikoterapi:** Menggunakan teknik yang lebih intensif dan mendalam, seperti psikoanalisis, terapi perilaku kognitif, atau terapi berbasis trauma, yang bertujuan untuk menggali masalah psikologis mendalam.

- **Konseling:** Menggunakan pendekatan yang lebih terfokus pada solusi dan berorientasi pada pengembangan diri, seperti konseling berbasis tujuan, pendekatan humanistik, atau terapi perilaku.

Meskipun psikoterapi dan konseling memiliki kesamaan dalam tujuannya untuk membantu individu, keduanya berbeda dalam hal durasi, kedalaman, jenis masalah yang dihadapi, dan metode yang digunakan.

Penting bagi profesional dalam bidang ini untuk memahami perbedaan ini agar dapat memberikan layanan yang sesuai dengan kebutuhan klien dan untuk memastikan bahwa klien menerima bentuk bantuan yang tepat sesuai dengan masalah yang mereka hadapi.

a. Berdasarkan Tujuan

Menurut Hans dan McLean (1995), konseling lebih menitikberatkan pada upaya pencegahan agar tidak terjadi penyimpangan dalam perilaku individu. Tujuan dari konseling adalah untuk membantu seseorang dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan, seperti masalah yang dihadapi oleh remaja yang berkaitan dengan perkembangan seksual. Dalam konteks ini, konseling berfokus pada aspek pencegahan dan dukungan agar individu dapat mengatasi tantangan perkembangan yang mereka hadapi. Sebaliknya, psikoterapi lebih bertujuan untuk menyembuhkan penyimpangan yang sudah terjadi, serta mencegah agar masalah tersebut tidak timbul kembali di masa depan,

psikoterapi berfokus pada penyembuhan dan pemulihan, sedangkan konseling bertujuan untuk mencegah masalah muncul sejak awal⁵⁸.

Mowrer (1953) menyatakan bahwa konseling ditujukan untuk mengatasi orang yang mengalami kecemasan normal, yaitu kecemasan yang wajar dialami dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, psikoterapi lebih ditujukan bagi orang yang mengalami gangguan kecemasan yang lebih berat dan mendalam. Oleh karena itu, perbedaan ini menekankan bahwa konseling lebih berfokus pada masalah yang lebih ringan dan dapat diatasi dengan dukungan psikologis, sedangkan psikoterapi ditujukan untuk masalah yang lebih kompleks dan membutuhkan intervensi yang lebih intensif⁵⁹.

Tyler (1961) berpendapat bahwa konseling berhubungan dengan proses bantuan yang bertujuan untuk menumbuhkan identitas diri klien. Proses ini lebih mengarah pada perkembangan pribadi dan pemahaman diri. Di sisi lain, psikoterapi tidak hanya membantu seseorang dalam mengenali dirinya, tetapi juga berfokus pada perubahan mendalam dalam struktur dasar perkembangan psikologis individu. Psikoterapi bertujuan untuk merubah pola pikir dan perilaku yang sudah tertanam lama, sementara konseling berfungsi untuk membantu individu menemukan dan mengembangkan potensi terbaik dalam diri mereka⁶⁰.

Steffle & Grant (1972) mengemukakan bahwa tujuan konseling bersifat terbatas pada pengaruh situasi sesaat dan lebih fokus pada perkembangan individu dalam konteks kekinian. Sebaliknya,

psikoterapi tidak hanya memperhatikan kondisi saat ini, tetapi juga melibatkan perencanaan dan intervensi yang mempertimbangkan dampak jangka panjang dari masalah yang dihadapi oleh individu. Psikoterapi sering kali melibatkan analisis mendalam terhadap masa lalu klien untuk mempengaruhi perubahan yang lebih signifikan dalam kehidupan mereka ke depan⁶¹.

Blocher (1996) merumuskan perbedaan antara konseling dan psikoterapi dalam hal pendekatannya. Pada konseling, pendekatannya bersifat developmental, educative, dan preventive, yang berarti bahwa tujuan utamanya adalah untuk mendukung perkembangan pribadi, mendidik, dan mencegah timbulnya masalah. Sementara itu, psikoterapi lebih bersifat remediative, adjustive, dan therapeutic, yang menekankan pada penyembuhan masalah yang ada, penyesuaian, dan terapi terhadap masalah psikologis yang lebih mendalam⁶².

Dari berbagai pandangan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa perbedaan antara psikoterapi dan konseling dilihat dari tujuannya adalah sebagai berikut: psikoterapi bertujuan untuk menyembuhkan dan mengubah individu yang telah mengalami masalah psikologis serius dalam jangka panjang. Sementara itu, konseling bertujuan untuk mencegah timbulnya masalah dan membantu individu dalam menemukan identitas diri mereka yang lebih baik dan lebih seimbang.

b. Klien, Konselor, dan Penyelenggara

Secara tradisional, perbedaan antara konseling dan psikoterapi dapat dilihat dengan jelas berdasarkan jenis klien yang ditangani.

Dalam konseling, konselor umumnya menghadapi klien yang normal, yakni individu yang tidak mengalami gangguan psikologis yang berat. Sebaliknya, dalam psikoterapi, terapis menangani klien yang mengalami gangguan psikologis yang lebih serius, seperti neurosis atau psikosis. Hal ini menjadikan konseling lebih berfokus pada individu yang mengalami tantangan emosional atau perkembangan yang bersifat situasional, sedangkan psikoterapi berfokus pada individu dengan kondisi mental yang membutuhkan intervensi klinis lebih mendalam⁶³.

Patterson (1973) dan Pallone (1977) juga membedakan konseling dan psikoterapi berdasarkan istilah yang digunakan. Konseling diberikan kepada "klien", yang menunjukkan bahwa individu tersebut tidak berada dalam kondisi yang sangat bermasalah secara psikologis. Di sisi lain, psikoterapi diberikan kepada "pasien", yang mengindikasikan bahwa individu tersebut memerlukan perawatan medis atau terapeutik lebih lanjut. Istilah "pasien" dalam psikoterapi mencerminkan kebutuhan untuk pengobatan terhadap gangguan psikologis yang lebih kompleks dan mendalam⁶⁴.

Konselor dan psikoterapis memiliki latar belakang pendidikan yang berbeda, meskipun keduanya harus menguasai beberapa subjek yang serupa. Sebagai contoh, keduanya mempelajari teori dasar kepribadian, perkembangan, gangguan, perubahan, serta penilaian psikologis beserta alat penilaian yang digunakan. Namun, pelatihan dan pendidikan yang dijalani oleh psikoterapis lebih intensif dan klinis karena mereka menangani kasus dengan gangguan psikologis yang lebih berat, sementara konselor biasanya

lebih terfokus pada pembinaan atau bimbingan individu dengan tantangan emosional atau perkembangan yang lebih ringan⁶⁵.

Dari segi penyelenggaraan, konseling dapat dilakukan di berbagai lembaga, seperti sekolah, perguruan tinggi, biro konseling, atau praktik pribadi. Layanan konseling ini biasanya tidak membutuhkan pengaturan yang sangat khusus. Sebaliknya, psikoterapi lebih sering dilakukan dalam pengaturan yang lebih klinis dan terstruktur, seperti rumah sakit, lembaga rehabilitasi, atau pusat kesehatan mental yang dirancang khusus untuk menangani masalah psikologis yang lebih berat. Meskipun demikian, psikoterapi juga dapat dilakukan di praktik pribadi oleh terapis yang memiliki lisensi dan pelatihan klinis yang sesuai⁶⁶.

c. Berdasarkan Metode

Meskipun terdapat beberapa kesamaan dalam hal metode yang digunakan, perbedaan antara konseling dan psikoterapi dapat dilihat dari cara pendekatan dan tujuan intervensi. Sebagai contoh, meskipun keduanya mengandalkan teknik-teknik seperti rapport building (pembangunan hubungan yang baik antara konselor dan klien), menerima dan menghargai martabat klien, serta menjaga kualitas hubungan dengan pembatasan-pembatasannya, terdapat beberapa perbedaan yang mencolok dalam penerapannya.

Menurut Steffle & Grant (1972), konseling lebih banyak dilakukan dalam jangka waktu yang lebih singkat dan dengan frekuensi pertemuan yang lebih sedikit dibandingkan dengan psikoterapi. Konseling lebih menekankan pada evaluasi psikologis,

menangani masalah sehari-hari klien, dan memberikan nasihat untuk membantu klien berfungsi secara lebih efektif dalam kehidupan mereka. Konseling juga lebih berfokus pada kesadaran klien, dengan pendekatan yang lebih kognitif dan lebih sedikit melibatkan emosi intens. Konseling, transferens atau proses pemindahan perasaan klien terhadap konselor lebih jarang terjadi, dan fokus utamanya adalah pada situasi riil yang dihadapi klien dalam kehidupan sehari-hari⁶⁷.

Sementara itu, psikoterapi lebih berfokus pada proses yang lebih dalam, dengan tujuan yang lebih jauh terkait dengan perubahan struktur kepribadian klien. Psikoterapi, menurut Phares dalam Markam (2007), dapat dibedakan menjadi tiga jenis berdasarkan kedalamannya dan tujuannya. Psikoterapi *suportif* bertujuan untuk memperkuat perilaku penyesuaian diri klien yang sudah ada, memberikan dukungan psikologis, serta menghindari upaya untuk menggali ketidaksadaran klien yang dapat memperburuk kondisi mereka. Jenis psikoterapi ini umumnya dilakukan untuk membantu klien bertahan menghadapi kesulitan.

Psikoterapi *redukatif*, di sisi lain, bertujuan untuk mengubah pikiran atau perasaan klien agar mereka dapat berfungsi lebih efektif dalam kehidupannya. Terapis di sini mengajak klien untuk mengkaji ulang keyakinan mereka dan mendidik mereka agar dapat menyesuaikan diri lebih baik dengan pemahaman baru tentang persoalan mereka. Pendekatan ini biasanya lebih mirip dengan konseling, meskipun psikoterapi redukatif melibatkan lebih banyak analisis dan tidak hanya terbatas pada kesadaran⁶⁸.

Terakhir, psikoterapi *rekonstruktif* bertujuan untuk mengubah seluruh kepribadian klien dengan menggali ketidaksadaran mereka, menganalisis mekanisme defensif yang patologis, dan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang proses tak sadar. Jenis psikoterapi ini umumnya terkait dengan pendekatan psikoanalisis dan memerlukan waktu yang panjang serta intensif untuk dilakukan. Psikoterapi rekonstruktif merupakan pendekatan yang paling mendalam dan paling lama di antara jenis psikoterapi lainnya.⁶⁹

d. Hubungan Psikologi Konseling dengan Psikiatri

Psikiatri dan psikologi konseling sering dianggap memiliki bidang yang tumpang tindih, tetapi keduanya memiliki perbedaan penting yang mendasari cara penanganan masalah individu. Perbedaan pokok antara psikiatri dan psikologi konseling dapat dilihat dari dua aspek utama, yaitu pendidikan tenaga profesional dan jenis masalah yang ditangani.

Secara pendidikan, psikiatri lebih berfokus pada bidang medis dan dikembangkan dalam konteks kedokteran. Psikiater adalah profesional medis yang memiliki pelatihan dalam diagnosis dan pengobatan gangguan mental, termasuk dengan penggunaan obat-obatan untuk mengelola kondisi psikologis yang lebih berat, seperti gangguan psikotik, depresi berat, atau gangguan kecemasan parah. Psikiatri juga mengarah pada perawatan medis yang bersifat klinis dan lebih banyak melibatkan prosedur medis dalam penanganan gangguan psikologis⁷⁰.

Di sisi lain, psikologi konseling lebih berfokus pada pendidikan psikopedagogis, yang mempersiapkan seorang konselor untuk

menangani masalah-masalah psikologis yang lebih ringan hingga menengah. Konseling berorientasi pada pendekatan berbasis hubungan interpersonal, komunikasi, dan pemahaman psikologis dengan tujuan untuk membantu individu mengatasi masalah sehari-hari, seperti kecemasan ringan, stres, depresi ringan, konflik hubungan, atau frustrasi. Pendekatan ini lebih menekankan pada pemberian dukungan, pengembangan pribadi, dan pemberdayaan individu dalam menghadapi masalah kehidupan⁷¹.

Dalam hal jenis masalah yang ditangani, perbedaan jelas antara kedua profesi ini dapat terlihat. Psikiatri berfokus pada masalah yang berhubungan dengan gangguan mental yang lebih berat atau kompleks, yang mungkin memerlukan intervensi medis, seperti terapi obat atau terapi rumah sakit. Sementara itu, psikologi konseling lebih menangani masalah emosional yang tidak terlalu berat dan sering kali terkait dengan transisi atau stres yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, seperti masalah hubungan, kecemasan situasional, atau krisis pribadi⁷².

Meskipun terdapat kesamaan dalam hal tujuan untuk membantu individu, perbedaan mendasar terletak pada jenis masalah yang ditangani serta pendekatan yang digunakan dalam penyelesaian masalah tersebut. Psikiatri lebih mengutamakan perawatan medis dan penanganan masalah emosional yang lebih berat, sementara psikologi konseling lebih berfokus pada peningkatan kesejahteraan psikologis melalui pendekatan non-medis⁷³.

e. Persamaan dan Perbedaan Konseling dan Psikoterapi

Konseling dan psikoterapi adalah dua bentuk intervensi psikologis yang sering digunakan untuk membantu individu mengatasi masalah emosional dan psikologis. Meskipun keduanya memiliki tujuan yang serupa, yaitu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan emosional, terdapat perbedaan dalam pendekatan, durasi, dan jenis masalah yang mereka tangani. Berikut adalah penjelasan mengenai persamaan dan perbedaan antara konseling dan psikoterapi:

Persamaan antara Konseling dan Psikoterapi

1. Tujuan Utama yang Sama. Baik konseling maupun psikoterapi memiliki tujuan yang serupa, yaitu membantu klien mengatasi masalah psikologis, emosional, atau perilaku mereka. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional, mengurangi gejala psikologis, serta membantu individu berfungsi lebih baik dalam kehidupan sehari-hari mereka.⁷⁴
2. Penggunaan Teknik Berbasis Pembicaraan. Kedua pendekatan ini mengandalkan percakapan antara terapis dan klien. Dalam sesi konseling maupun psikoterapi, terapis mendengarkan masalah klien, memberikan dukungan emosional, serta membantu klien mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan perilaku mereka. Kedua pendekatan ini memanfaatkan komunikasi verbal untuk membantu klien memahami masalah mereka dan menemukan solusi yang sesuai.⁷⁵

3. Fokus pada Hubungan Terapeutik. Salah satu persamaan utama antara konseling dan psikoterapi adalah pentingnya hubungan terapeutik yang positif. Keberhasilan kedua pendekatan ini sangat bergantung pada hubungan yang terbentuk antara terapis dan klien, yang didasarkan pada rasa saling percaya, empati, dan tanpa penilaian. Hubungan ini memungkinkan klien untuk merasa aman dalam berbagi perasaan dan pikiran mereka.⁷⁶
4. Pemberian Dukungan Emosional. Baik konseling maupun psikoterapi melibatkan pemberian dukungan emosional kepada klien. Terapis berfungsi sebagai pendengar aktif yang membantu klien memahami perasaan mereka, memberikan umpan balik, serta mendorong klien untuk menghadapi dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi.⁷⁷

Perbedaan antara Konseling dan Psikoterapi

1. Durasi dan Intensitas. Salah satu perbedaan utama antara konseling dan psikoterapi terletak pada durasi dan intensitasnya. Konseling biasanya lebih singkat dan berfokus pada masalah spesifik atau jangka pendek yang dihadapi klien. Durasi sesi konseling bisa berlangsung hanya beberapa kali, tergantung pada tujuan dan kebutuhan klien. Sebaliknya, psikoterapi lebih mendalam dan cenderung berlangsung lebih lama, terutama dalam menangani masalah yang lebih kompleks atau mendalam, seperti gangguan kepribadian atau trauma jangka panjang.⁷⁸
2. Jenis Masalah yang Ditangani. Konseling sering kali digunakan untuk masalah yang lebih spesifik dan tidak terlalu mendalam, seperti kecemasan ringan, masalah hubungan, atau tantangan

dalam karier atau pendidikan. Terapis konseling membantu klien menemukan solusi praktis dan membangun keterampilan untuk mengatasi masalah-masalah tersebut. Sebaliknya, psikoterapi lebih sering digunakan untuk menangani gangguan psikologis yang lebih serius dan kompleks, seperti depresi berat, gangguan kecemasan yang parah, gangguan stres pasca-trauma (PTSD), atau gangguan kepribadian.⁷⁹

3. Pendekatan dan Teknik yang Digunakan. Dalam konseling, pendekatan yang digunakan cenderung lebih praktis dan terfokus pada pemecahan masalah. Terapis konseling mungkin menggunakan pendekatan seperti terapi perilaku kognitif (CBT) untuk membantu klien mengatasi masalah spesifik. Di sisi lain, psikoterapi sering kali melibatkan pendekatan yang lebih mendalam dan luas, seperti terapi psikodinamik, terapi gestalt, atau terapi psikoanalitik, yang mengeksplorasi akar penyebab masalah yang lebih dalam dan berfokus pada pemahaman masa lalu dan pola perilaku yang berulang.⁸⁰
4. Pendekatan terhadap Klien. Konseling lebih cenderung memberikan solusi praktis untuk masalah yang dihadapi klien dan berfokus pada pemberian keterampilan atau strategi untuk mengatasi masalah tersebut. Dalam psikoterapi, fokusnya lebih pada pemahaman mendalam terhadap dinamika internal klien, serta perubahan yang lebih fundamental dalam cara klien memahami diri mereka sendiri dan dunia sekitar mereka. Psikoterapi berusaha untuk membawa perubahan yang lebih menyeluruh dan berkelanjutan dalam kehidupan klien.⁸¹

5. Fokus pada Masalah Spesifik vs. Masalah Global. Konseling biasanya lebih berfokus pada masalah spesifik, seperti mengatasi perasaan cemas atau menghadapi masalah hubungan atau karier, dengan tujuan membantu klien mengatasi tantangan sehari-hari mereka. Sebaliknya, psikoterapi lebih berfokus pada masalah yang lebih luas dan mendalam, yang melibatkan pemahaman tentang pola perilaku yang berulang, dinamika hubungan, serta trauma atau konflik internal yang lebih kompleks yang dapat memengaruhi kehidupan klien dalam jangka panjang.⁸²

Konseling dan psikoterapi memiliki beberapa kesamaan dalam hal tujuan dan pendekatan berbasis pembicaraan, keduanya memiliki perbedaan signifikan dalam durasi, intensitas, dan jenis masalah yang mereka tangani. Konseling lebih cocok untuk masalah jangka pendek dan spesifik, sementara psikoterapi sering kali digunakan untuk menangani masalah yang lebih dalam dan lebih kompleks. Dalam kedua pendekatan tersebut, hubungan terapeutik yang kuat, dukungan emosional, dan pemberian wawasan yang bermanfaat adalah kunci untuk membantu klien mencapai perubahan positif dan peningkatan kesejahteraan psikologis mereka.

D. Fungsi dan peran terapis

Terapis, baik dalam konteks psikoterapi maupun konseling, memainkan peran yang sangat krusial dalam mendampingi individu yang menghadapi berbagai masalah psikologis dan emosional.

Peran terapis ini sangat bergantung pada pendekatan yang digunakan, yang dapat mencakup psikoterapi, konseling, atau bahkan gabungan dari keduanya. Dalam psikoterapi, terapis cenderung berfokus pada penanganan gangguan mental yang lebih serius dan mendalam, seperti depresi, gangguan kecemasan, trauma, atau gangguan kepribadian. Psikoterapi berusaha untuk menggali akar permasalahan yang ada, mengidentifikasi pola pikir dan perilaku yang maladaptif, serta memberikan intervensi yang bertujuan untuk memperbaiki kondisi psikologis individu dalam jangka panjang. Berbagai pendekatan teori psikoterapi yang umum digunakan, seperti terapi kognitif-behavioral (CBT), terapi psikoanalitik, atau terapi humanistik, masing-masing memiliki teknik dan metodologi yang berbeda dalam mengatasi permasalahan individu.

Sementara itu, konseling lebih sering digunakan untuk membantu individu yang menghadapi masalah sehari-hari yang tidak terlalu berat, seperti kesulitan dalam membuat keputusan hidup, hubungan interpersonal yang bermasalah, atau perasaan stres dan kecemasan ringan. Pendekatan dalam konseling lebih berorientasi pada pemberian dukungan emosional, pencerahan, dan pemecahan masalah praktis yang dapat membantu individu untuk mengembangkan keterampilan dalam menghadapi tantangan hidup mereka. Meskipun demikian, dalam beberapa situasi, konseling dan psikoterapi bisa saling melengkapi, di mana seorang terapis dapat mengintegrasikan teknik-teknik dari kedua pendekatan untuk memberikan perawatan yang lebih komprehensif

dan sesuai dengan kebutuhan individu. Dalam hal ini, kemampuan terapis untuk menyesuaikan pendekatan mereka dengan kebutuhan spesifik klien sangat penting dalam proses terapi, karena setiap individu memiliki latar belakang, tantangan, dan cara berpikir yang berbeda.

Oleh karena itu, terapis berperan sebagai fasilitator yang membantu klien untuk lebih memahami diri mereka sendiri, menggali potensi yang belum terungkap, dan membangun strategi untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Dengan keterampilan yang tepat, serta pemahaman yang mendalam tentang teori dan praktik psikologi, terapis dapat memberikan dukungan yang dibutuhkan untuk memperbaiki kesejahteraan psikologis individu, baik dalam jangka pendek maupun panjang.

a. Sebagai Pendengar Aktif

Sebagai pendengar aktif, seorang terapis memainkan peran yang sangat penting dalam menciptakan lingkungan terapeutik yang aman dan mendukung bagi klien. Pendengaran aktif tidak hanya melibatkan perhatian penuh terhadap kata-kata yang diucapkan oleh klien, tetapi juga memperhatikan aspek non-verbal, seperti bahasa tubuh, nada suara, dan ekspresi wajah. Melalui keterampilan ini, terapis mampu menunjukkan empati yang mendalam terhadap perasaan dan pengalaman klien, menciptakan ruang yang bebas dari penilaian, dan memungkinkan klien untuk mengungkapkan perasaan serta pikiran mereka secara terbuka. Pendengar aktif adalah salah satu keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh

seorang terapis, karena keberadaan keterampilan ini memfasilitasi terciptanya hubungan terapeutik yang kokoh dan penuh kepercayaan. Dengan mendengarkan secara penuh, terapis dapat membantu klien merasa dihargai dan dimengerti, yang sangat penting untuk membangun rasa aman dalam sesi terapi.⁸³

Dalam pendekatan ini, terapis berperan sebagai pihak yang memberikan ruang bagi klien untuk mengekspresikan diri mereka tanpa takut dikritik atau dihakimi. Hal ini memungkinkan klien untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan masalah-masalah yang mungkin sebelumnya terasa sensitif atau tabu, sehingga proses eksplorasi emosional dan psikologis dapat berlangsung lebih dalam dan efektif. Sebagai contoh, melalui mendengarkan yang penuh perhatian, seorang terapis dapat menangkap nuansa perasaan yang mungkin tidak disampaikan secara eksplisit oleh klien. Terapis kemudian dapat memberikan umpan balik yang bersifat reflektif, mengajukan pertanyaan yang menggugah pemikiran, atau bahkan menyarankan klarifikasi atas apa yang telah disampaikan, yang secara tidak langsung mendorong klien untuk menggali lebih dalam pemikiran dan perasaan mereka. Proses ini tidak hanya membantu klien memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, tetapi juga mempercepat proses penyembuhan dan perubahan yang positif dalam kehidupan mereka.⁸⁴

Pendengaran aktif juga memungkinkan terapis untuk mendeteksi pola-pola dalam pikiran, perasaan, atau perilaku klien yang mungkin tidak disadari oleh klien itu sendiri. Misalnya, seorang terapis dapat mengenali adanya pola berpikir yang negatif atau destruktif, seperti

distorsi kognitif, yang sering kali berkontribusi pada gangguan psikologis tertentu. Dalam situasi seperti ini, terapis dapat memberikan intervensi yang tepat, baik melalui teknik refleksi, parafrase, ataupun pertanyaan yang mendorong klien untuk mengevaluasi kembali pola-pola tersebut. Lebih dari sekadar mendengarkan, pendengaran aktif yang dilaksanakan dengan baik juga menciptakan rasa dihargai dan didukung, yang meningkatkan rasa percaya diri klien dalam menghadapi tantangan hidup mereka. Dalam konteks ini, pendengaran aktif menjadi jembatan yang menghubungkan klien dengan pemahaman yang lebih dalam terhadap diri mereka dan dengan potensi untuk perubahan yang lebih baik.⁸⁵

Keterampilan pendengar aktif tidak hanya memperkuat hubungan antara terapis dan klien, tetapi juga berfungsi sebagai alat terapeutik yang efektif dalam membantu klien untuk menggali perasaan, memperoleh wawasan baru, dan merancang langkah-langkah yang lebih produktif dalam mengatasi masalah yang mereka hadapi. Pendengaran aktif merupakan dasar dari pendekatan terapi yang berbasis empati, yang pada gilirannya memungkinkan klien untuk mencapai pertumbuhan psikologis dan emosional yang lebih optimal. Dalam setiap interaksi terapeutik, kemampuan terapis untuk mendengarkan dengan penuh perhatian dan tanpa penilaian memainkan peran yang sangat besar dalam proses pemulihan dan perkembangan klien.⁸⁶

b. Fasilitator Dalam Proses Penyembuhan

Sebagai fasilitator dalam proses penyembuhan, terapis memiliki peran yang sangat penting dalam membantu klien mengidentifikasi dan memahami akar permasalahan yang mereka hadapi. Dalam kapasitas ini, terapis tidak hanya berfungsi sebagai pendengar, tetapi juga sebagai pemandu yang mendorong klien untuk mengeksplorasi dan menggali pengalaman masa lalu serta pola-pola perilaku dan emosi yang mungkin menghambat perkembangan mereka. Banyak kali, klien mungkin tidak sepenuhnya menyadari bagaimana pengalaman masa lalu mereka—seperti trauma atau hubungan yang tidak sehat—dapat mempengaruhi cara mereka berpikir, merasa, dan bertindak di masa kini. Oleh karena itu, terapis membantu klien mengenali pola-pola ini, sehingga mereka dapat memahami bagaimana hal tersebut berkontribusi pada kesulitan yang dihadapi saat ini.⁸⁷

Proses ini melibatkan penggunaan berbagai teknik terapeutik yang sesuai dengan kebutuhan individu, seperti terapi kognitif-behavioral (CBT), terapi emosi, atau pendekatan psikodinamik. Teknik-teknik ini dirancang untuk membantu klien mengeksplorasi, memproses, dan mengatasi pengalaman atau perasaan yang mungkin telah terpendam selama bertahun-tahun. Terapis membantu klien untuk melihat pola berpikir yang mungkin tidak realistis atau tidak produktif, dan memberikan alat atau strategi untuk mengubah pola tersebut menjadi lebih positif dan adaptif, proses terapi bukan hanya sekedar memberikan dukungan emosional, tetapi juga memberikan klien kemampuan untuk

membangun pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri serta cara-cara yang lebih efektif dalam menghadapi tantangan hidup mereka.⁸⁸

Terapis berfungsi untuk memberikan ruang bagi klien untuk mengeksplorasi berbagai solusi dan pendekatan yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Dalam hal ini, terapis tidak memberikan solusi langsung, melainkan memfasilitasi klien untuk menemukan jalan keluar yang paling sesuai dengan keadaan dan nilai-nilai pribadi mereka. Dengan memberikan ruang untuk refleksi dan eksplorasi, terapis mendukung klien dalam mengembangkan keterampilan coping yang lebih sehat, memperkuat ketahanan diri, serta mendorong mereka untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan kesejahteraan mereka. Proses penyembuhan ini bersifat kolaboratif, di mana terapis dan klien bekerja bersama untuk menciptakan perubahan yang berarti dan berkelanjutan dalam hidup klien.⁸⁹

Peran terapis sebagai fasilitator sangat vital. Mereka bukan hanya sebagai pihak yang membantu klien dalam mengatasi masalah psikologis, tetapi juga sebagai sumber dukungan yang membimbing klien menuju proses pemulihan yang lebih dalam dan transformatif. Dengan menciptakan ruang yang aman, penuh empati, dan berbasis pada pemahaman, terapis membantu klien untuk menggali potensi diri mereka, menerima pengalaman masa lalu, serta membangun kehidupan yang lebih seimbang dan bermakna⁹⁰

c. Sebagai Pengarah Perubahan

Sebagai pengarah perubahan, terapis memegang peran yang krusial dalam membantu klien mengembangkan keterampilan dan perspektif baru yang dapat mendukung perubahan positif dalam hidup mereka. Melalui berbagai pendekatan dan metode psikoterapi, terapis berusaha untuk membantu klien memahami dan mengubah pola pikir serta perilaku yang tidak sehat, yang sering kali menjadi hambatan bagi pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan emosional mereka. Salah satu metode yang sering digunakan dalam konteks ini adalah terapi kognitif-behavioral (CBT), yang berfokus pada identifikasi dan perubahan pola pikir yang negatif atau distorsi kognitif, serta penerapan teknik-teknik untuk mengatasi perilaku maladaptif. Selain CBT, pendekatan terapi psikodinamik juga digunakan untuk menggali perasaan dan konflik bawah sadar yang mungkin mempengaruhi cara klien berinteraksi dengan dunia sekitar mereka. Terapis dalam pendekatan ini membantu klien menyadari bagaimana pengalaman masa lalu, terutama hubungan awal, dapat membentuk pola pikir dan perilaku yang berlanjut hingga dewasa. Dengan mendalami hal-hal ini, terapis berperan dalam membuka wawasan klien, yang pada akhirnya memberikan mereka kesempatan untuk mengubah cara pandang dan perilaku mereka secara lebih sehat.⁹¹

Tujuan utama dari peran terapis sebagai pengarah perubahan adalah untuk membantu klien mencapai kesadaran diri yang lebih tinggi. Ini mencakup pemahaman yang lebih mendalam tentang diri sendiri, termasuk pemahaman terhadap nilai-nilai, tujuan hidup,

dan pola pikir yang mungkin telah terbentuk dari pengalaman masa lalu. Dengan meningkatkan kesadaran diri, klien dapat mulai mengidentifikasi pola-pola destruktif yang mungkin mereka pertahankan tanpa disadari. Proses ini memungkinkan klien untuk lebih sadar akan bagaimana pola pikir mereka memengaruhi perasaan dan tindakan mereka, serta memberikan mereka kebebasan untuk membuat pilihan yang lebih sadar dan sehat dalam kehidupan mereka. Melalui eksplorasi ini, terapis dapat memberikan dukungan dalam membantu klien membangun keterampilan coping yang lebih efektif. Misalnya, teknik relaksasi, mindfulness, atau strategi pengelolaan stres yang dapat membantu klien mengatasi tantangan emosional atau situasional dalam kehidupan mereka.⁹²

Perubahan yang diarahkan oleh terapis bukan hanya berfokus pada pemecahan masalah jangka pendek, tetapi juga pada pembangunan jangka panjang yang lebih berkelanjutan. Terapis mendorong klien untuk melihat tantangan hidup sebagai peluang untuk berkembang dan belajar, bukannya sekadar rintangan yang harus dihindari atau ditakuti. Dalam hal ini, peran terapis adalah membantu klien melihat potensi mereka yang belum dimanfaatkan dan membantu mereka menemukan sumber daya internal untuk meraih tujuan hidup mereka. Proses ini membutuhkan waktu dan keterlibatan aktif dari klien, di mana terapis berfungsi sebagai pemandu yang memberikan dukungan, umpan balik, dan instruksi praktis yang dapat membantu klien mewujudkan perubahan dalam kehidupan mereka.⁹³

Terapis sebagai pengarah perubahan bukan hanya berfokus pada terapi jangka pendek, tetapi juga membantu klien untuk mengembangkan keterampilan dan strategi yang akan mendukung perubahan positif yang bertahan lama dalam kehidupan mereka. Melalui kerja sama yang erat antara terapis dan klien, proses terapi dapat membantu klien mencapai kualitas hidup yang lebih baik dan kesadaran diri yang lebih tinggi, yang pada gilirannya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dan emosional mereka secara keseluruhan.⁹⁴

d. Sumber Dukungan Emosional

Sebagai sumber dukungan emosional, terapis memiliki peran yang sangat penting dalam menyediakan ruang yang aman dan stabil bagi klien, di mana mereka dapat mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka tanpa rasa takut akan penilaian atau penghakiman. Dalam banyak kasus, klien yang datang untuk terapi sering kali merasa terisolasi secara emosional atau tidak memiliki jaringan sosial yang cukup mendukung di luar sesi terapi. Mereka mungkin merasa kesulitan untuk berbagi perasaan dengan teman atau keluarga, atau merasa bahwa orang-orang di sekitar mereka tidak dapat memahami atau menerima perasaan yang sedang mereka alami. Dalam konteks inilah terapis berfungsi sebagai figur yang dapat memberikan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan, memberikan klien rasa aman dan kenyamanan untuk membuka diri dan berbicara tentang perasaan mereka tanpa rasa takut akan penolakan atau penghakiman.⁹⁵

Terapis, melalui kehadiran mereka yang penuh perhatian dan empatik, menciptakan lingkungan yang memungkinkan klien untuk mengekspresikan berbagai perasaan yang mungkin selama ini terpendam, baik itu rasa cemas, kesedihan, frustrasi, atau bahkan kemarahan. Dukungan emosional yang diberikan oleh terapis dalam situasi seperti ini sangat penting untuk membantu klien merasa dihargai dan dimengerti, yang pada gilirannya dapat memperkuat rasa harga diri dan memberikan rasa validasi terhadap pengalaman emosional yang mereka alami. Dengan mendengarkan secara aktif dan responsif, terapis membantu klien untuk memahami dan memproses perasaan mereka, yang tidak hanya memberikan rasa lega, tetapi juga dapat memfasilitasi pemulihan emosional dan psikologis.⁹⁶

Dukungan emosional ini juga sangat berperan dalam membantu klien untuk menghadapi kesulitan hidup dan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam diri mereka. Dalam banyak kasus, perubahan besar dalam kehidupan, seperti kehilangan orang yang tercinta, perceraian, atau perubahan karier, dapat menciptakan perasaan kebingungan atau ketidakpastian. Terapis, sebagai sumber dukungan yang stabil, dapat membantu klien untuk memahami perasaan-perasaan tersebut, menghadapinya dengan cara yang konstruktif, dan beradaptasi dengan perubahan tersebut dengan lebih baik. Dengan memberikan ruang bagi klien untuk menjelajahi perasaan mereka tanpa tekanan, terapis membantu klien untuk merasa lebih siap dan mampu dalam menghadapi tantangan yang datang dalam kehidupan mereka. Ini juga memberikan mereka alat

untuk mengelola perasaan mereka dengan lebih efektif dan tidak terbawa arus oleh emosi yang mungkin mengganggu pengambilan keputusan atau perilaku mereka.⁹⁷

Lebih jauh lagi, dukungan emosional yang diberikan oleh terapis dapat membangun hubungan terapeutik yang kuat, yang merupakan fondasi penting dalam proses terapi. Hubungan ini berfungsi sebagai model hubungan yang sehat bagi klien, yang memungkinkan mereka untuk merasakan kembali kedekatan emosional dan belajar bagaimana membangun atau memperbaiki hubungan mereka dengan orang-orang di sekitar mereka. Melalui proses ini, klien dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dinamika emosional mereka dan memperoleh keterampilan dalam berinteraksi secara lebih positif dengan diri mereka sendiri dan orang lain.⁹⁸

Peran terapis sebagai sumber dukungan emosional yang stabil sangat vital dalam membantu klien melewati masa-masa sulit dan menjalani proses penyembuhan. Dukungan ini tidak hanya memberikan rasa aman dan kenyamanan selama sesi terapi, tetapi juga membantu klien untuk mengembangkan ketahanan emosional yang lebih kuat, yang penting untuk menghadapi tantangan hidup yang lebih besar dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih optimal.⁹⁹

e. Pembimbing Dalam Pengambilan Keputusan

Sebagai pembimbing dalam pengambilan keputusan, terapis memainkan peran yang sangat penting dalam membantu klien

mengembangkan kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat dan bijaksana, baik dalam konteks masalah pribadi maupun karier. Berbeda dengan sekadar memberikan nasihat atau solusi langsung, terapis berfokus pada pengembangan keterampilan klien dalam mengevaluasi pilihan-pilihan yang tersedia dan memproses berbagai faktor yang memengaruhi keputusan tersebut. Terapi memberikan ruang bagi klien untuk mengeksplorasi pilihan-pilihan mereka secara menyeluruh, mempertimbangkan potensi dampak jangka panjang, serta memahami nilai-nilai dan tujuan hidup mereka yang mendasari keputusan tersebut.¹⁰⁰

Dalam konteks konseling karier, misalnya, terapis membantu klien mengevaluasi berbagai opsi yang ada dengan mempertimbangkan minat, keterampilan, dan nilai-nilai yang dimiliki klien. Terapis dapat memberikan panduan untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan yang dimiliki klien, serta membantu mereka memahami bagaimana faktor-faktor tersebut dapat berperan dalam memilih jalur karier yang sesuai. Terapis juga mengajak klien untuk mempertimbangkan tantangan atau hambatan yang mungkin timbul dalam mengejar karier tertentu, sehingga klien dapat membuat keputusan yang lebih realistis dan sesuai dengan keadaan mereka. Dalam hal ini, terapis berperan sebagai fasilitator yang membantu klien mengidentifikasi berbagai opsi dengan lebih jelas dan memberikan panduan dalam proses evaluasi tersebut.¹⁰¹ Dalam menghadapi masalah pribadi yang melibatkan konflik hubungan atau perubahan hidup yang besar, terapis membantu klien untuk mempertimbangkan berbagai

keputusan penting dengan cara yang berfokus pada nilai-nilai dan tujuan hidup mereka. Terapis tidak hanya memberikan perspektif eksternal, tetapi juga mengajarkan klien untuk mendengarkan intuisi dan perasaan mereka sendiri, serta untuk mempertimbangkan konsekuensi emosional dari keputusan-keputusan yang akan diambil. Dengan cara ini, klien tidak hanya didorong untuk membuat keputusan yang lebih tepat secara rasional, tetapi juga dipandu untuk mengambil keputusan yang sejalan dengan identitas diri mereka yang lebih dalam, yang akan mendukung kesejahteraan psikologis mereka dalam jangka panjang.¹⁰²

Melalui pendekatan ini, terapis memberikan alat dan teknik yang diperlukan bagi klien untuk mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan yang lebih mandiri dan percaya diri. Teknik-teknik seperti pemetaan pilihan, analisis pro dan kontra, serta visualisasi kemungkinan hasil dari berbagai keputusan, dapat membantu klien untuk memperjelas langkah-langkah yang perlu mereka ambil. Dengan adanya dukungan tersebut, klien merasa lebih diberdayakan dalam mengambil keputusan yang akan memengaruhi kehidupan mereka, baik dalam aspek karier maupun kehidupan pribadi. Sebagai hasilnya, klien memperoleh rasa kontrol yang lebih besar atas keputusan yang mereka buat dan merasa lebih siap untuk menghadapinya dengan keberanian dan keyakinan.¹⁰³

Peran terapis sebagai pembimbing dalam pengambilan keputusan sangatlah penting dalam membantu klien mengembangkan kemandirian dan kepercayaan diri dalam

menghadapi berbagai tantangan hidup. Dengan memberikan panduan yang berfokus pada nilai dan tujuan pribadi, serta membantu klien memahami dampak jangka panjang dari keputusan mereka, terapis memungkinkan klien untuk membuat pilihan yang lebih bijaksana, yang pada akhirnya berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik dan kesejahteraan psikologis yang lebih optimal.¹⁰⁴

f. Penyedia Edukasi Psikologis

Sebagai penyedia edukasi psikologis, terapis memegang peran yang sangat penting dalam membantu klien untuk memahami proses terapi yang mereka jalani, serta memberikan wawasan yang lebih dalam tentang berbagai masalah psikologis yang mereka hadapi. Salah satu aspek utama dari edukasi psikologis adalah penjelasan yang jelas tentang tujuan dan tahapan terapi, yang membantu klien untuk merasa lebih nyaman dan terlibat dalam proses tersebut. Menyadarkan klien tentang bagaimana terapi bekerja, serta apa yang dapat mereka harapkan dari sesi-sesi tersebut, tidak hanya mengurangi kecemasan atau ketidakpastian, tetapi juga meningkatkan kerjasama dan komitmen klien terhadap proses penyembuhan.¹⁰⁵

Selain menjelaskan proses terapi, terapis juga memberikan wawasan yang berguna mengenai berbagai masalah psikologis yang dihadapi klien, seperti kecemasan, depresi, atau gangguan stres pasca-trauma. Edukasi psikologis ini memungkinkan klien untuk memahami lebih dalam tentang mekanisme psikologis di balik

masalah yang mereka hadapi, serta mengapa mereka merasakan atau berperilaku dengan cara tertentu. Memahami akar penyebab masalah psikologis mereka memungkinkan klien untuk merasa lebih diberdayakan dan tidak merasa dikendalikan oleh perasaan atau kondisi mereka. Hal ini juga membuka jalan bagi perubahan kognitif yang lebih mendalam, di mana klien dapat mulai mengidentifikasi pola pikir atau perilaku yang tidak produktif dan menggantinya dengan pendekatan yang lebih sehat.¹⁰⁶

Terapis juga mengajarkan keterampilan praktis yang sangat bermanfaat bagi klien dalam mengelola masalah jangka panjang. Salah satu keterampilan yang sering diajarkan dalam terapi adalah pengelolaan stres, yang membantu klien untuk mengidentifikasi penyebab stres dalam hidup mereka, serta belajar teknik-teknik untuk mengatasi atau mengurangi stres tersebut secara efektif. Teknik-teknik seperti pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, dan mindfulness, misalnya, dapat membantu klien mengatur respons tubuh mereka terhadap stres, sehingga mereka lebih mampu menghadapi situasi yang menantang tanpa merasa terjebak dalam kecemasan atau kegelisahan.¹⁰⁷

Teknik relaksasi lainnya, seperti meditasi atau visualisasi, juga sering diajarkan untuk membantu klien menenangkan pikiran dan tubuh mereka, yang secara langsung dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan fisik. Terapis mengajarkan klien bagaimana teknik-teknik ini dapat diintegrasikan ke dalam kehidupan sehari-hari mereka sebagai alat yang berguna untuk mencegah kelebihan beban emosional dan mengurangi potensi

timbulnya masalah psikologis di masa depan. Penguatan pola pikir positif juga menjadi bagian dari edukasi psikologis yang sangat penting. Melalui pendekatan kognitif-behavioral, terapis membantu klien untuk menggantikan pola pikir negatif atau destruktif dengan pola pikir yang lebih realistis dan mendukung kesejahteraan jangka panjang. Proses ini tidak hanya bermanfaat dalam mengatasi masalah saat ini, tetapi juga berfungsi sebagai alat untuk mencegah timbulnya masalah psikologis di masa depan dengan memperkuat ketahanan mental dan emosional klien.¹⁰⁸

Terapis tidak hanya membantu klien dalam mengatasi masalah yang sedang mereka hadapi, tetapi juga memperlengkapi mereka dengan keterampilan dan pengetahuan yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Edukasi psikologis ini memberi klien pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan cara mereka berinteraksi dengan dunia sekitar, yang memungkinkan mereka untuk hidup lebih sehat secara psikologis dan emosional. Terapis, berperan tidak hanya sebagai penyembuh, tetapi juga sebagai pengajar yang memberikan alat yang diperlukan klien untuk mengelola dan mengatasi tantangan kehidupan dengan lebih efektif.¹⁰⁹

E. Metode Pengembangan Psikologi Konseling

Psikologi konseling sebagai ilmu pengetahuan yang berbasis pada penelitian dan praktek profesional memerlukan pengembangan yang berkelanjutan agar dapat menjawab kebutuhan dan tantangan yang muncul seiring dengan

perkembangan masyarakat dan individu. Psikologi konseling berfungsi untuk memberikan layanan yang efektif bagi konseli (individu yang membutuhkan bantuan), dengan memperhatikan aspek psikososial yang berkembang. Dalam hal ini, terdapat dua metode utama dalam pengembangan psikologi konseling, yaitu metode longitudinal dan metode cross-sectional. Kedua metode ini memiliki pendekatan yang berbeda dalam melihat dinamika individu dan masyarakat.

a. Metode Longitudinal dalam Psikologi Konseling

Metode longitudinal adalah pendekatan penelitian yang digunakan untuk mengamati perubahan atau perkembangan dalam diri individu atau kelompok sepanjang periode waktu yang panjang. Dalam konteks psikologi konseling, metode ini memberikan kesempatan untuk mempelajari bagaimana individu atau kelompok berkembang, baik dari segi perilaku, emosi, maupun keadaan psikologis mereka, dalam jangka waktu yang lebih lama. Pendekatan ini sangat berguna dalam memahami dinamika perubahan yang terjadi pada individu seiring berjalannya waktu, serta untuk mengevaluasi efektivitas intervensi konseling yang diberikan oleh konselor. Dalam penelitian longitudinal, peneliti dapat mengumpulkan data secara berkelanjutan, yang memungkinkan mereka untuk menganalisis pola-pola perubahan yang lebih mendalam dan detail. Metode ini juga memberikan wawasan tentang hubungan antara berbagai faktor yang memengaruhi perkembangan psikologis individu, seperti faktor lingkungan,

pengalaman masa lalu, dan respons terhadap intervensi konseling¹¹⁰.

Salah satu aspek utama yang dapat dipelajari melalui metode longitudinal dalam konteks psikologi konseling adalah perkembangan psikologis individu. Proses konseling dapat berfokus pada perubahan perilaku dan keadaan psikologis klien yang terjadi selama periode waktu tertentu. Dengan menggunakan pendekatan longitudinal, konselor dapat memantau dan menilai bagaimana individu menghadapi dan mengatasi berbagai masalah psikologis mereka, baik dalam situasi sehari-hari maupun dalam menghadapi tantangan-tantangan hidup yang kompleks. Sebagai contoh, perubahan dalam pola pikir dan emosi individu setelah beberapa sesi konseling dapat dilihat dari waktu ke waktu, memberikan gambaran mengenai dampak dari konseling terhadap kesejahteraan psikologis mereka secara jangka panjang. Penilaian ini penting karena memungkinkan konselor untuk mengidentifikasi apakah intervensi yang dilakukan dapat memberikan dampak yang berkelanjutan, serta apakah pendekatan konseling yang digunakan dapat disesuaikan dengan perkembangan psikologis klien yang terjadi¹¹¹.

Efektivitas layanan konseling menjadi fokus utama dalam penelitian longitudinal. Dalam hal ini, metode ini memberikan kesempatan untuk menilai apakah teknik-teknik konseling yang diterapkan dalam jangka panjang dapat menghasilkan perubahan yang signifikan dan bertahan lama. Beberapa pendekatan konseling, seperti terapi perilaku kognitif atau terapi berbasis dukungan, dapat

dianalisis efektivitasnya dalam membantu klien mengatasi masalah jangka panjang. Dengan metode longitudinal, evaluasi terhadap keberhasilan layanan konseling dapat dilakukan dengan lebih holistik, dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang mungkin memengaruhi efektivitas terapi, seperti keterlibatan keluarga, perubahan dalam kehidupan sosial, atau kondisi kesehatan yang mungkin memengaruhi jalannya proses konseling. Dalam hal ini, konselor dapat menggunakan data yang terkumpul untuk menyesuaikan intervensi yang lebih tepat bagi klien, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas dan hasil dari layanan konseling tersebut¹¹².

Metode longitudinal juga sangat berguna dalam mengidentifikasi tugas perkembangan dan tantangan hidup yang dihadapi individu selama proses konseling. Setiap fase kehidupan, seperti masa remaja, pernikahan, atau pensiun, membawa tantangan perkembangan yang khas dan memerlukan waktu untuk menghadapinya. Dalam proses konseling, konseli sering kali berhadapan dengan tugas-tugas perkembangan yang memerlukan penyesuaian psikologis dan emosional yang mendalam. Dengan menggunakan metode longitudinal, konselor dapat mengikuti perjalanan individu melalui berbagai tahapan ini, memantau bagaimana mereka mengatasi tantangan yang muncul, dan memberikan dukungan yang berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan konseli pada setiap tahap kehidupan. Hal ini memungkinkan konselor untuk merancang intervensi yang lebih

tepat dan efektif, seiring berjalannya waktu, untuk membantu klien melewati transisi kehidupan dengan lebih baik¹¹³.

Metode longitudinal juga memungkinkan untuk mempelajari perubahan yang bersifat progresif dan kontinu dalam diri individu atau kelompok yang terlibat dalam proses konseling. Misalnya, dalam penelitian yang mengamati perkembangan perilaku remaja dari usia dini hingga dewasa, metode ini dapat digunakan untuk menganalisis bagaimana intervensi konseling dapat membantu mereka menghadapi berbagai tantangan perkembangan, seperti masalah identitas, hubungan sosial, atau tekanan akademik. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan berharga mengenai pengaruh waktu terhadap proses konseling, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi perubahan positif pada klien, metode longitudinal memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika perkembangan psikologis individu, serta menawarkan panduan bagi para praktisi konseling untuk menyesuaikan pendekatan mereka dengan perubahan yang terjadi dalam diri klien seiring berjalannya waktu¹¹⁴.

Metode longitudinal dalam psikologi konseling menyediakan kerangka kerja yang penting untuk memahami perubahan dan perkembangan individu secara menyeluruh dan berkelanjutan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti dan praktisi untuk mengevaluasi efektivitas layanan konseling, mengidentifikasi pola-pola perubahan yang terjadi dalam diri individu, serta memberikan wawasan yang berguna dalam merancang intervensi konseling yang lebih efektif. Metode ini tidak hanya memberikan gambaran yang

lebih dalam mengenai perjalanan psikologis klien, tetapi juga memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan teori dan praktik konseling yang lebih baik dan lebih adaptif¹¹⁵.

b. Metode Cross-Sectional dalam Psikologi Konseling

Metode cross-sectional adalah pendekatan penelitian yang berfokus pada pengumpulan data pada satu titik waktu tertentu untuk menganalisis berbagai variabel yang ada pada saat itu. Dalam konteks psikologi konseling, metode ini digunakan untuk memperoleh gambaran umum tentang kondisi psikologis individu atau kelompok pada waktu tertentu, tanpa melibatkan observasi sepanjang waktu. Metode ini sering digunakan untuk membandingkan berbagai kelompok dalam hal masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, stres, dan aspek emosional lainnya yang relevan dengan konseling. Berbeda dengan metode longitudinal yang mengamati perubahan seiring waktu, pendekatan cross-sectional memungkinkan peneliti atau konselor untuk mendapatkan data yang cepat dan praktis yang dapat digunakan untuk merancang intervensi yang lebih tepat sasaran dalam waktu singkat.

Salah satu karakteristik utama dari metode cross-sectional adalah perbandingan antar kelompok. Penelitian dengan metode ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan kondisi psikologis berbagai kelompok individu pada titik waktu yang sama, berdasarkan kriteria tertentu seperti usia, jenis kelamin, status sosial-ekonomi, atau kondisi lainnya. Misalnya, penelitian yang membandingkan tingkat kecemasan antara remaja, dewasa muda,

dan orang dewasa yang lebih tua dapat memberikan wawasan tentang bagaimana faktor usia mempengaruhi kesehatan mental. Begitu juga, peneliti dapat membandingkan tingkat stres atau depresi antara individu dari latar belakang sosial-ekonomi yang berbeda untuk memahami pengaruh status sosial-ekonomi terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Dengan menggunakan pendekatan ini, peneliti dapat melihat perbedaan dan kesamaan dalam masalah psikologis di berbagai kelompok yang ada pada saat yang sama, sehingga memberikan informasi yang berguna dalam perencanaan layanan konseling yang lebih terfokus dan relevan dengan kebutuhan masing-masing kelompok¹¹⁶.

Metode cross-sectional juga berguna dalam analisis perbedaan variabel yang mempengaruhi kondisi psikologis individu atau kelompok. Peneliti dapat menilai bagaimana faktor-faktor seperti lingkungan sosial, pendidikan, pekerjaan, dan faktor psikologis lainnya berhubungan dengan masalah mental yang dialami oleh individu. Sebagai contoh, peneliti dapat menggunakan pendekatan ini untuk mengevaluasi apakah tingkat pendidikan atau jenis pekerjaan tertentu memiliki pengaruh terhadap tingkat stres atau depresi pada individu. Dengan membandingkan data dari berbagai individu yang mewakili kelompok yang berbeda, penelitian cross-sectional dapat membantu mengidentifikasi pola hubungan antara variabel-variabel ini dan memberikan pemahaman yang lebih jelas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi masalah psikologis individu atau kelompok¹¹⁷.

Pemahaman dinamika sosial juga menjadi bagian penting dari penelitian cross-sectional. Peneliti dapat memperoleh gambaran umum tentang bagaimana dinamika sosial yang ada, seperti interaksi dalam keluarga, lingkungan pekerjaan, atau hubungan sosial di masyarakat, mempengaruhi kesehatan mental individu. Sebagai contoh, dalam penelitian cross-sectional yang berfokus pada stres kerja, peneliti dapat mengumpulkan data dari pekerja di berbagai industri dan membandingkan tingkat stres mereka berdasarkan faktor-faktor seperti beban kerja, dukungan sosial, atau peran mereka di tempat kerja, metode ini membantu peneliti atau konselor memahami konteks sosial yang mempengaruhi kondisi psikologis seseorang pada titik waktu tertentu tanpa perlu melakukan pengamatan dalam jangka panjang¹¹⁸.

Metode cross-sectional juga sangat berguna dalam penelitian survei atau analisis kebutuhan layanan konseling yang dilakukan dengan cepat dan efisien. Dengan mengumpulkan data pada satu titik waktu, peneliti dapat dengan mudah memperoleh informasi yang relevan untuk mengevaluasi kondisi psikologis kelompok atau individu dalam waktu singkat. Hal ini sangat berguna dalam penelitian yang bertujuan untuk menilai kebutuhan layanan konseling di sekolah, perusahaan, atau komunitas tertentu. Sebagai contoh, survei cross-sectional yang dilakukan di sekolah dapat memberikan data mengenai prevalensi masalah psikologis seperti kecemasan atau depresi di kalangan siswa. Peneliti atau konselor dapat menggunakan data ini untuk merancang layanan konseling yang lebih sesuai dengan kebutuhan mayoritas siswa tersebut¹¹⁹.

Namun, meskipun memiliki banyak keuntungan, metode cross-sectional memiliki beberapa keterbatasan. Salah satunya adalah bahwa metode ini tidak dapat memberikan gambaran yang mendalam mengenai perubahan yang terjadi seiring waktu dalam kondisi psikologis individu. Dengan kata lain, meskipun metode ini efektif untuk memperoleh data cepat, ia tidak memberikan informasi yang cukup tentang bagaimana masalah psikologis berkembang atau berubah dalam jangka panjang. Oleh karena itu, metode ini lebih tepat digunakan untuk penelitian yang membutuhkan pemahaman umum tentang kondisi psikologis pada titik waktu tertentu, dan tidak dapat menggantikan pendekatan longitudinal yang lebih fokus pada perubahan atau perkembangan sepanjang waktu¹²⁰.

Dalam psikologi konseling, terdapat berbagai metode yang digunakan untuk memahami dan membantu perkembangan psikologis individu. Setiap metode memiliki kelebihan dan kekurangan yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan klien atau konteks konseling tertentu. Berikut ini adalah beberapa metode yang umum digunakan dalam pengembangan psikologi konseling:

1. Metode Introspeksi.

Introspeksi atau mawas diri adalah suatu proses penghayatan terhadap kehidupan psikis diri sendiri. Metode ini merupakan sumber pengenalan yang penting dalam psikologi konseling karena memungkinkan individu untuk memahami dirinya lebih dalam. Introspeksi dapat dilakukan secara eksperimental maupun noneksperimental, tergantung pada pendekatan yang

diambil oleh konselor atau peneliti. Melalui introspeksi, individu dapat menyadari pola-pola pikir dan perasaan yang mungkin tidak tampak dalam kesadaran sehari-hari, yang selanjutnya dapat diubah atau dikendalikan.¹²¹

2. Metode Ekstrospeksi

Sebaliknya, metode ekstrospeksi adalah teknik pengamatan yang sistematis terhadap kehidupan psikis orang lain, dengan tujuan untuk memahami ciri-ciri khas individu tersebut. Metode ini sangat berguna ketika digunakan bersamaan dengan introspeksi, karena memungkinkan konselor untuk memperluas pemahaman mereka dengan melihat pengalaman dan perilaku orang lain. Melalui ekstrospeksi, konselor dapat memperoleh data mengenai pengalaman dan kondisi psikologis konseli yang mungkin tidak dapat diakses melalui introspeksi semata.¹²²

3. Metode Kuesioner

Kuesioner atau angket adalah teknik pengumpulan data yang melibatkan daftar pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab secara tertulis oleh responden. Metode ini digunakan dalam psikologi konseling untuk mengumpulkan informasi mengenai masalah psikologis yang dialami konseli, preferensi, atau pola perilaku mereka. Kuesioner mempermudah pengumpulan data dalam jumlah besar dan dapat memberikan wawasan yang lebih sistematis tentang kondisi psikologis individu.¹²³

4. Metode Interview

Metode interview atau wawancara merupakan salah satu teknik pengembangan psikologi konseling yang dilaksanakan dengan

cara mengajukan pertanyaan langsung kepada responden. Dengan menggunakan pedoman wawancara yang telah disiapkan sebelumnya, konselor dapat menggali informasi lebih dalam mengenai masalah atau pengalaman yang dihadapi konseli. Wawancara memungkinkan adanya interaksi langsung, sehingga konselor dapat memperoleh pemahaman yang lebih kaya tentang dinamika emosional dan psikologis klien.¹²⁴

5. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi mengacu pada pengumpulan, pemilihan, pengolahan, dan penyimpanan informasi dari berbagai dokumen yang telah didokumentasikan. Dalam psikologi konseling, dokumentasi bisa berupa catatan, rekaman, atau laporan mengenai sesi konseling, hasil pengamatan, atau data terkait yang dapat digunakan untuk melacak perkembangan konseli dari waktu ke waktu. Dokumentasi ini penting sebagai bahan referensi bagi konselor dalam merancang intervensi yang lebih tepat.¹²⁵

6. Metode Sosiometri

Sosiometri adalah metode yang digunakan untuk memperoleh data mengenai hubungan sosial antar individu dalam suatu kelompok. Dengan teknik ini, konselor dapat memahami struktur hubungan sosial, intensitas hubungan, dan arah hubungan antar individu dalam kelompok. Dalam konteks konseling kelompok, sosiometri berguna untuk menggali dinamika kelompok, seperti siapa yang menjadi pemimpin, pengaruh sosial, atau masalah interaksi yang mungkin timbul.¹²⁶

7. Metode Biografi

Biografi atau riwayat hidup merupakan metode yang efektif untuk menggali informasi yang mendalam mengenai berbagai kejadian dan pengalaman yang telah dialami individu konseli. Dengan mempelajari riwayat hidup konseli, konselor dapat memperoleh pemahaman lebih baik mengenai konteks sosial, budaya, dan pengalaman yang membentuk kondisi psikologis klien. Metode ini sering digunakan dalam konseling yang memerlukan analisis mendalam terhadap latar belakang kehidupan klien.¹²⁷

8. Metode Kelompok

Metode kelompok (group method) adalah pendekatan yang menggunakan dinamika kelompok untuk pengembangan psikologi konseling. Menurut Prayitno (2005), dinamika kelompok merupakan sinergi dari berbagai faktor dalam suatu kelompok yang dapat mempengaruhi perkembangan psikologis individu dalam kelompok tersebut. Melalui interaksi dan komunikasi dalam kelompok, konseli dapat belajar tentang diri mereka sendiri dan orang lain, serta memperoleh dukungan sosial yang dapat membantu mereka mengatasi masalah psikologis.¹²⁸

9. Metode Tes

Metode tes merupakan salah satu teknik yang paling populer digunakan dalam pengumpulan data mengenai kemampuan individu, baik kemampuan potensial (potential ability) maupun kemampuan nyata (actual ability). Dalam psikologi konseling, tes

psikologis sering digunakan untuk menilai berbagai aspek psikologis konseli, seperti kecerdasan, kepribadian, atau tingkat kecemasan. Metode ini membantu konselor untuk mendapatkan data objektif yang dapat dijadikan dasar dalam merancang intervensi.¹²⁹

c. Pengembangan Psikologi Konseling di Tengah Dinamika Sosial

Psikologi konseling, sebagai disiplin ilmu yang terus berkembang, harus beradaptasi dengan dinamika sosial yang terjadi baik pada tingkat individu maupun masyarakat. Dalam menghadapi gelombang globalisasi, kemajuan teknologi, serta perubahan norma sosial dan tantangan kehidupan modern, jenis-jenis masalah psikologis yang dihadapi individu juga semakin kompleks. Oleh karena itu, pengembangan psikologi konseling perlu mengarah pada penerapan metode yang lebih relevan dan dapat menjawab tantangan-tantangan baru ini, seperti penggunaan teknologi dalam konseling, penerapan pendekatan multikultural, dan penanganan masalah sosial yang semakin kompleks.

Salah satu inovasi yang menonjol dalam pengembangan psikologi konseling adalah penggunaan teknologi dalam konseling. Teknologi informasi yang berkembang pesat memberikan peluang bagi konselor untuk memberikan layanan melalui media daring (online counseling) atau aplikasi konseling berbasis smartphone. Dengan memanfaatkan teknologi ini, konselor dapat menjangkau konseli yang kesulitan mengakses layanan secara langsung karena hambatan geografis, waktu, atau keterbatasan fisik lainnya. Hal ini

tidak hanya memperluas cakupan layanan, tetapi juga memberikan fleksibilitas kepada individu yang mungkin merasa terstigma atau malu untuk mengakses konseling tatap muka. Penelitian menunjukkan bahwa konseling daring dapat meningkatkan keterlibatan dan kepuasan konseli.¹³⁰ Di samping itu, teknologi memungkinkan penggunaan berbagai aplikasi berbasis AI dan alat berbantu untuk mengukur perkembangan psikologis konseli secara lebih efisien.

Di era globalisasi, konselor dituntut untuk mengadopsi pendekatan multikultural. Proses konseling tidak dapat dipisahkan dari pemahaman terhadap latar belakang budaya, sosial, dan agama konseli. Interaksi antarbudaya yang semakin meningkat menuntut konselor untuk memiliki pengetahuan mendalam tentang keberagaman budaya, nilai-nilai sosial, dan pandangan hidup yang membentuk individu. Pendekatan multikultural memungkinkan konselor untuk menciptakan ruang yang lebih inklusif dan sensitif terhadap perbedaan, serta membangun hubungan terapeutik yang kuat dan penuh empati.¹³¹ Misalnya, dalam konteks budaya tertentu, beberapa topik atau cara penyampaian masalah bisa sangat berbeda, dan pemahaman yang mendalam tentang perbedaan ini membantu konselor dalam memberikan bantuan yang lebih efektif dan relevan.

Pengembangan psikologi konseling juga perlu mengantisipasi fokus pada masalah sosial yang semakin kompleks, seperti kecemasan akibat perubahan sosial yang cepat, pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental, serta isu-isu terkait stres kerja

atau kekerasan dalam rumah tangga. Misalnya, meningkatnya ketergantungan pada media sosial telah membawa dampak besar terhadap kesehatan mental individu, dengan banyak penelitian menunjukkan bahwa media sosial dapat memperburuk perasaan cemas, depresi, dan ketidakpuasan tubuh pada banyak pengguna.¹³² Psikologi konseling harus menyediakan teknik-teknik yang dapat membantu individu menghadapi dampak negatif dari media sosial, seperti strategi untuk mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental melalui keseimbangan penggunaan media. Konselor harus siap menangani masalah yang muncul akibat stres pekerjaan, di mana kondisi kerja yang penuh tekanan dapat menyebabkan burnout atau gangguan mental lainnya.¹³³

Psikologi konseling harus mempertimbangkan penerapan metode jangka panjang seperti penelitian longitudinal, yang memungkinkan untuk memantau perubahan psikologis konseli dalam kurun waktu yang lebih panjang. Penggunaan pendekatan ini akan memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang perkembangan kondisi psikologis konseli, serta efektivitas teknik konseling yang digunakan dari waktu ke waktu. Sebaliknya, metode cross-sectional juga penting untuk memperoleh gambaran tentang permasalahan psikologis pada titik waktu tertentu. Kedua metode ini, baik jangka panjang maupun titik waktu tertentu, memberi konselor alat untuk merancang intervensi yang lebih tepat sasaran, serta memahami lebih dalam perubahan kondisi psikologis dan sosial yang dialami oleh klien.

Pengembangan psikologi konseling di tengah dinamika sosial yang terus berubah harus dapat menjawab berbagai tantangan baru ini. Teknologi, keberagaman budaya, serta kompleksitas masalah sosial memerlukan inovasi dan adaptasi dalam pendekatan konseling.

Untuk itu, penting bagi para praktisi dan akademisi dalam psikologi konseling untuk terus mengikuti perkembangan sosial, teknologi, dan masalah yang muncul di masyarakat, serta terus memperbarui pengetahuan dan keterampilan mereka untuk memberikan layanan yang relevan dan efektif.

BAB II

KOMUNIKASI DALAM KONSELING

A. Pengertian dan macam-macam komunikasi

Komunikasi adalah proses penyampaian pesan atau informasi dari satu individu (komunikator) kepada individu lain (komunikan). Secara sederhana, komunikasi bisa diartikan sebagai cara kita menyampaikan pikiran atau perasaan kepada orang lain, baik melalui kata-kata, isyarat, atau simbol-simbol lainnya. Proses komunikasi ini tidak hanya terjadi melalui percakapan langsung, tetapi juga bisa melalui berbagai media seperti tulisan, gambar, atau teknologi lainnya.

Komunikasi tidak selalu berjalan mulus karena bisa ada perbedaan dalam cara orang memaknai simbol atau pesan yang sama. Misalnya, kata atau gestur tertentu bisa memiliki arti yang berbeda bagi individu yang berbeda pula. Oleh karena itu, komunikasi tidak hanya tentang penyampaian pesan dari satu pihak ke pihak lainnya, tetapi juga melibatkan proses interpretasi atau penafsiran pesan tersebut oleh masing-masing pihak yang terlibat. Tanpa adanya pemahaman yang sama antara pengirim dan penerima pesan, komunikasi tidak akan menghasilkan pengertian yang utuh.

Secara etimologis, kata *komunikasi* berasal dari bahasa Latin, yakni "*communication*" yang berasal dari kata dasar "*communis*", yang berarti "sama" atau "kesamaan makna". Dari akar kata ini juga

muncul kata *comunicare* yang berarti menjadikan sesuatu menjadi milik bersama. Artinya, dalam proses komunikasi, gagasan atau informasi yang disampaikan oleh pengirim pesan (*komunikator*) akan diterima, dimengerti, dan disetujui oleh penerima pesan (*komunikan*), sehingga gagasan tersebut menjadi milik bersama. Proses ini menunjukkan bahwa komunikasi bukan hanya tentang berbicara atau menyampaikan informasi, tetapi tentang menciptakan pemahaman yang sama dan kesepakatan bersama antara pihak-pihak yang terlibat.

Schramm (1971) menjelaskan bahwa komunikasi adalah suatu proses di mana informasi atau pesan disampaikan dari pengirim kepada penerima menggunakan simbol-simbol yang dapat dimengerti oleh kedua belah pihak. Ia menekankan pentingnya adanya pemahaman bersama dalam proses komunikasi, yang berarti bahwa pesan tidak akan dapat dipahami dengan benar tanpa adanya kesamaan interpretasi antara pengirim dan penerima pesan. Oleh karena itu, komunikasi bukan hanya sekadar penyampaian pesan, tetapi juga proses penciptaan makna bersama di antara para partisipan komunikasi tersebut¹³⁴.

Barnlund (2008) menganggap komunikasi sebagai suatu proses interaktif yang melibatkan pengirim dan penerima pesan secara simultan. Dalam pandangannya, komunikasi tidak hanya berlangsung satu arah, tetapi berlangsung dua arah secara dinamis di mana kedua belah pihak baik pengirim maupun penerima pesan berperan aktif dalam mengirimkan, menerima, dan merespons pesan yang disampaikan. Barnlund lebih lanjut menyatakan bahwa

makna dalam komunikasi sering kali terbentuk dalam interaksi tersebut dan dapat berkembang seiring berjalannya waktu, tergantung pada konteks dan situasi komunikasi itu sendiri¹³⁵.

Lasswell (1948), dalam teorinya tentang komunikasi massa, menyederhanakan konsep komunikasi dengan memperkenalkan rumusan lima pertanyaan dasar: "Who says What in Which Channel to Whom with What Effect?". Rumusan ini, yang dikenal sebagai model Lasswell, bertujuan untuk memahami siapa yang mengirimkan pesan, pesan apa yang disampaikan, melalui saluran apa pesan tersebut dikirimkan, kepada siapa pesan tersebut ditujukan, dan apa dampaknya terhadap penerima. Model ini memberikan gambaran mengenai elemen-elemen dasar yang ada dalam setiap proses komunikasi, dan bagaimana masing-masing elemen tersebut berinteraksi untuk membentuk komunikasi yang efektif¹³⁶.

Shannon dan Weaver (1949), melalui model komunikasi matematisnya, menggambarkan komunikasi sebagai proses penyampaian pesan yang melibatkan pengirim, pesan, saluran, penerima, dan umpan balik. Mereka juga memperkenalkan konsep "noise" atau gangguan yang dapat menghalangi proses komunikasi, baik itu gangguan teknis dalam saluran komunikasi maupun gangguan psikologis yang terjadi pada penerima pesan. Model ini memberikan pemahaman bahwa komunikasi adalah proses yang kompleks dan rentan terhadap gangguan yang dapat mengubah atau merusak pesan yang disampaikan¹³⁷.

DeVito (2013) dalam bukunya *The Interpersonal Communication Book* mendefinisikan komunikasi sebagai proses yang kompleks yang melibatkan pertukaran pesan baik verbal maupun non-verbal antara individu untuk menciptakan makna bersama. Ia menekankan bahwa komunikasi tidak hanya terjadi dalam konteks percakapan langsung, tetapi juga dapat terjadi dalam berbagai bentuk, seperti tulisan atau media digital, yang semakin berkembang seiring dengan kemajuan teknologi. Dalam pandangannya, komunikasi adalah alat penting dalam membangun hubungan interpersonal yang efektif, yang sangat bergantung pada keterampilan dan kesadaran diri masing-masing individu dalam berkomunikasi¹³⁸.

Watzlawick, Beavin, dan Jackson (1967) dalam teori komunikasi pragmatik mereka berpendapat bahwa komunikasi adalah sebuah proses yang tidak dapat dihindari. Bahkan ketika seseorang tidak berbicara atau berkomunikasi secara verbal, ia tetap menyampaikan pesan melalui perilaku dan ekspresi non-verbal. Oleh karena itu, mereka menyatakan bahwa "*tidak ada komunikasi yang tidak dapat dihindari*", karena setiap tindakan dan perilaku manusia membawa makna tertentu yang dapat diinterpretasikan oleh orang lain. Pemahaman ini sangat penting dalam kajian komunikasi, karena mengingat bahwa setiap interaksi sosial, baik itu disengaja atau tidak, tetap membawa pesan yang perlu dimaknai oleh pihak-pihak yang terlibat¹³⁹.

Komunikasi adalah proses yang melibatkan pertukaran makna antara dua pihak atau lebih, yang tidak hanya melibatkan kata-kata, tetapi juga berbagai simbol dan ekspresi non-verbal. Berbagai teori

komunikasi yang dikemukakan oleh ahli-ahli tersebut memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai kompleksitas dan pentingnya komunikasi dalam kehidupan manusia. Melalui komunikasi, individu dapat berbagi pengalaman, membangun hubungan, dan menciptakan pemahaman bersama yang mendalam, baik dalam konteks pribadi, sosial, maupun profesional. Oleh karena itu, pemahaman tentang komunikasi yang baik sangat penting dalam meningkatkan kualitas interaksi antarindividu dalam berbagai situasi kehidupan.

Banyaknya definisi komunikasi yang ada dipengaruhi oleh berbagai perspektif yang berbeda, baik itu dari perspektif mekanistik, sosiologistis, psikologistis, maupun antropologistis. Setiap perspektif ini memberikan pemahaman yang khas mengenai komunikasi, menyoroti aspek-aspek tertentu dalam interaksi antarindividu. Penjelasan mengenai komunikasi berdasarkan berbagai perspektif tersebut adalah sebagai berikut:

a. Komunikasi secara Mekanistik

Komunikasi yang dilihat dari perspektif mekanistik dianggap sebagai suatu proses dua arah yang terjadi antara dua individu yang terlibat. Fokus utama dari komunikasi mekanistik adalah transmisi informasi dan pengertian. Dalam hal ini, komunikasi dipandang sebagai saluran di mana informasi dikirimkan dari pengirim (komunikator) kepada penerima (komunikan) yang dapat dipahami. Perspektif ini sering kali menggambarkan komunikasi dalam bentuk yang lebih sederhana dan linear, menekankan pada aspek teknis atau mekanis dari penyampaian pesan. Komunikasi dianggap

berhasil apabila pesan diterima dengan pemahaman yang sesuai oleh penerima tanpa adanya gangguan yang merubah makna yang dimaksudkan oleh komunikator. Pendekatan ini lebih condong pada pemahaman yang bersifat fungsional dan efisien dalam menyampaikan informasi¹⁴⁰.

b. Komunikasi secara Sosiologistis

Dari perspektif sosiologistis, komunikasi dipandang sebagai suatu proses sosial yang melibatkan interpretasi terhadap perilaku orang lain. Setiap individu memberi tafsiran terhadap ucapan, gerakan tubuh, atau sikap yang ditunjukkan oleh orang lain. Kemudian, individu yang terlibat dalam komunikasi tersebut memberikan reaksi atau respons terhadap perasaan atau pesan yang disampaikan oleh pihak lainnya. Dengan kata lain, komunikasi dianggap sebagai suatu bentuk interaksi sosial yang melibatkan proses interpretasi dan reaksi terhadap sinyal atau perilaku yang dikirimkan dalam suatu konteks sosial tertentu. Perspektif ini menyoroti pentingnya konteks sosial dan budaya dalam memahami pesan yang diterima. Komunikasi dalam hal ini lebih menekankan pada aspek simbolik dari interaksi sosial antar individu¹⁴¹.

c. Komunikasi secara Psikologistis

Komunikasi dalam perspektif psikologistis difokuskan pada bagaimana komunikator mentransmisikan stimulus kepada individu lain, dengan tujuan untuk menggerakkan atau mempengaruhi perilaku mereka. Dalam hal ini, komunikasi dipahami sebagai suatu upaya untuk mempengaruhi sikap, emosi, atau tindakan individu melalui pesan verbal maupun non-verbal. Pendekatan psikologistis

ini lebih berfokus pada peran psikologis komunikasi dalam mengubah kondisi mental atau perasaan individu, serta bagaimana pesan dapat memotivasi individu untuk bertindak atau merespons dalam cara yang diinginkan. Dalam banyak kasus, komunikasi psikologis digunakan dalam terapi atau konseling untuk mengubah pola pikir atau perilaku klien melalui teknik-teknik tertentu¹⁴².

d. Komunikasi secara Antropologistis

Perspektif antropologistis melihat komunikasi sebagai suatu peristiwa yang terjadi ketika makna diberikan kepada perilaku tertentu. Dalam konteks ini, komunikasi tidak hanya melibatkan kata-kata atau simbol, tetapi juga mencakup perilaku, gerakan tubuh, ekspresi wajah, dan elemen-elemen lain yang memberikan makna dalam interaksi antar individu. Perspektif ini menekankan bahwa komunikasi tidak terbatas pada bentuk komunikasi verbal atau tulisan, tetapi juga mencakup cara-cara non-verbal yang dipahami dalam budaya tertentu. Dalam hal ini, makna yang diberikan kepada perilaku dipengaruhi oleh norma-norma, nilai-nilai, dan tradisi budaya yang ada dalam suatu masyarakat. Komunikasi antropologistis menekankan pentingnya konteks budaya dalam membentuk cara orang berkomunikasi dan saling memahami satu sama lain¹⁴³.

Komunikasi adalah fenomena yang kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perspektif yang digunakan untuk menganalisisnya. Baik dari perspektif mekanistik yang menekankan pada transmisi pesan, perspektif sosiologistis yang memfokuskan pada interaksi sosial, perspektif psikologistis yang melihat pada

pengaruh komunikasi terhadap perilaku, maupun perspektif antropologistis yang menggali makna dalam perilaku, semua memberikan wawasan penting dalam memahami dinamika komunikasi antarindividu. Pendekatan-pendekatan ini menunjukkan bahwa komunikasi bukan hanya sekadar pertukaran informasi, tetapi juga melibatkan pengaruh, interpretasi, dan pembentukan makna dalam konteks sosial, psikologis, dan budaya yang lebih luas.

a. Unsur-Unsur Komunikasi

Unsur-unsur komunikasi adalah komponen-komponen yang membentuk proses komunikasi yang efektif dan bermakna. Menurut Shannon dan Weaver (1949), komunikasi terdiri dari beberapa elemen yang saling berhubungan, di antaranya adalah komunikator, pesan, media, penerima pesan, umpan balik, dan lingkungan. Setiap elemen ini memiliki peran yang sangat penting dalam memastikan keberhasilan komunikasi yang terjadi. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai setiap unsur komunikasi dapat membantu meningkatkan kualitas interaksi antar individu atau kelompok.

1. Komunikator

Komunikator adalah pihak yang menyampaikan pesan dalam suatu proses komunikasi. Dalam konteks ini, komunikator bisa berupa individu atau kelompok yang menyampaikan informasi atau pesan kepada komunikan (penerima pesan). Komunikator memiliki tanggung jawab besar dalam menentukan bagaimana pesan disampaikan agar dapat dipahami oleh komunikan. Sebagai contoh,

dalam komunikasi profesional, seorang bidan yang memberikan penjelasan kepada klien mengenai prosedur medis harus memastikan bahwa pesan yang disampaikan jelas dan mudah dipahami, mengingat pentingnya keputusan yang akan diambil oleh klien tersebut. Menurut Littlejohn dan Foss (2011), efektivitas seorang komunikator ditentukan oleh kemampuannya dalam menggunakan berbagai bentuk simbol dan saluran komunikasi, seperti kata-kata, gerakan tubuh, atau ekspresi wajah, yang semuanya memengaruhi pemahaman komunikan terhadap pesan yang disampaikan.

2. Pesan

Pesan adalah informasi yang disampaikan oleh komunikator kepada komunikan. Pesan ini dapat berupa kata-kata, simbol, atau tindakan yang mengandung makna tertentu. Agar pesan dapat diterima dengan baik, penting bagi komunikator untuk merumuskan pesan dengan cara yang tepat dan sesuai dengan situasi. Berlo (1960) mengemukakan bahwa pesan yang disampaikan harus dipertimbangkan dengan hati-hati, terutama dalam memilih bentuk pesan yang sesuai dengan tujuan komunikasi. Pesan dapat dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan tujuannya, yaitu informatif, persuasif, dan koersif. Pesan informatif bertujuan memberikan informasi yang jelas agar komunikan dapat mengambil keputusan atau kesimpulan. Pesan persuasif berusaha untuk membujuk komunikan agar mengubah sikap atau perilaku mereka secara sukarela, sedangkan pesan koersif bersifat memaksa dan menggunakan instruksi atau perintah.

3. Komunikan

Komunikan adalah pihak yang menerima pesan dari komunikator. Dalam komunikasi, penting untuk memahami karakteristik komunikan, seperti latar belakang, tingkat pemahaman, dan budaya yang mereka anut, karena ini memengaruhi cara mereka memahami pesan. Barnlund (2008) menjelaskan bahwa proses komunikasi akan lebih efektif jika komunikator menyesuaikan cara penyampaian dengan audiens yang dituju. Oleh karena itu, seorang komunikator yang bijak akan menyesuaikan pendekatan dan bahasa sesuai dengan kebutuhan dan preferensi komunikan.

4. Media

Media atau saluran komunikasi adalah sarana yang digunakan untuk menyampaikan pesan. Pemilihan media yang tepat sangat penting untuk memastikan pesan dapat disampaikan secara efektif. Media dapat berupa berbagai bentuk, seperti buku, brosur, telepon, radio, televisi, hingga media sosial. McLuhan (1964) dalam teorinya mengenai “media sebagai pesan” menyatakan bahwa setiap media memiliki dampak yang berbeda terhadap cara pesan diterima. Sebagai contoh, informasi yang bersifat teknis atau mendalam mungkin lebih cocok disampaikan melalui buku atau artikel yang dapat dibaca dan ditinjau kembali oleh komunikan. Sementara itu, informasi yang lebih cepat dan langsung mungkin lebih efektif disampaikan melalui media sosial atau pertemuan tatap muka.

5. Umpan Balik

Umpan balik adalah respons yang diberikan oleh komunikan terhadap pesan yang diterima. Umpan balik ini dapat berupa konfirmasi bahwa pesan telah dipahami dengan baik, atau bisa juga menunjukkan adanya kebingungan atau ketidaksetujuan terhadap pesan yang disampaikan. Menurut Rogers (1967), umpan balik sangat penting dalam komunikasi karena membantu komunikator untuk mengetahui apakah pesan yang disampaikan berhasil dipahami atau tidak.

Ada beberapa jenis umpan balik, yaitu umpan balik positif, negatif, netral, atau bahkan tidak ada umpan balik sama sekali (zero feedback). Umpan balik positif menunjukkan bahwa pesan diterima dan dimengerti, sementara umpan balik negatif mengindikasikan adanya ketidaksetujuan atau kebingungan.

6. Lingkungan

Lingkungan komunikasi mencakup segala faktor yang memengaruhi proses komunikasi, baik itu fisik, sosial, budaya, maupun situasional. Lingkungan dapat memengaruhi bagaimana pesan diterima dan diproses oleh komunikan. Misalnya, komunikasi yang terjadi di lingkungan yang bising atau tidak nyaman bisa mengganggu pemahaman pesan.

Gudykunst (2003) menyatakan bahwa konteks budaya dan sosial di mana komunikasi berlangsung juga memainkan peran penting dalam memengaruhi interpretasi pesan. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan lingkungan atau konteks tempat komunikasi berlangsung untuk memastikan pesan dapat diterima secara efektif.

7. Akibat atau Pengaruh

Komunikasi tidak hanya melibatkan penyampaian pesan, tetapi juga berpotensi menghasilkan akibat atau pengaruh terhadap penerima pesan. Akibat dari komunikasi bisa bersifat positif, seperti peningkatan pemahaman, perubahan sikap, atau motivasi. Sebaliknya, komunikasi yang tidak efektif bisa menyebabkan kebingungan, kesalahpahaman, atau bahkan konflik. Grice (1975) menyatakan bahwa hasil dari komunikasi bergantung pada sejauh mana pesan dapat dipahami dan diinterpretasikan sesuai dengan maksud komunikator.

b. Komponen dan Jenis Komunikasi

Komunikasi dalam konseling memainkan peranan yang sangat penting dalam membangun hubungan terapeutik yang efektif antara konselor dan konseli. Sebagai suatu proses interaksi, komunikasi ini mencakup berbagai komponen yang memastikan pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik dan dipahami oleh kedua belah pihak. Komponen-komponen komunikasi yang utama dalam konseling mencakup pengirim pesan, penerima pesan, pesan itu sendiri, saluran komunikasi, umpan balik, konteks, dan gangguan. Masing-masing komponen ini berkontribusi pada kelancaran proses konseling dan efektivitas hubungan yang terbentuk.

Pengirim pesan atau komunikator dalam konseling umumnya adalah konselor yang berperan sebagai penyampai informasi atau arahan kepada konseli. Konselor bertanggung jawab untuk

memastikan bahwa pesan yang disampaikan jelas, mudah dipahami, dan sesuai dengan kebutuhan klien. Dalam hal ini, konselor harus memiliki keterampilan komunikasi verbal dan non-verbal yang baik untuk menghindari kesalahan pemahaman yang dapat menghambat proses konseling¹⁴⁴. Penerima pesan adalah pihak yang menerima informasi, dalam hal ini adalah konseli. Penerima pesan ini harus mampu mendengarkan dengan aktif dan memberikan respons yang sesuai untuk memastikan komunikasi dua arah yang efektif. Dalam konseling, konseli yang aktif mendengarkan tidak hanya memahami kata-kata yang diucapkan, tetapi juga menyadari nuansa emosional yang terkandung dalam komunikasi tersebut¹⁴⁵.

Pesan adalah inti dari komunikasi itu sendiri, berupa informasi atau gagasan yang ingin disampaikan oleh pengirim pesan kepada penerima. Dalam konteks konseling, pesan ini bisa berupa nasehat, arahan, atau dukungan yang dirancang untuk membantu konseli mengatasi masalah yang dihadapinya. Pesan tersebut perlu disampaikan dengan cara yang sesuai dengan kondisi emosional dan psikologis konseli agar dapat diterima dengan baik¹⁴⁶.

Saluran komunikasi adalah media atau cara yang digunakan untuk menyampaikan pesan. Dalam konseling, saluran ini dapat berbentuk komunikasi verbal, seperti kata-kata yang diucapkan oleh konselor, maupun non-verbal, yang mencakup bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan nada suara. Pilihan saluran komunikasi ini harus mempertimbangkan kenyamanan dan situasi konseli agar pesan dapat disampaikan secara efektif¹⁴⁷.

Umpan balik (feedback) merujuk pada respons yang diberikan oleh penerima pesan terhadap pesan yang diterima. Dalam konseling, umpan balik sangat penting karena memungkinkan konselor untuk mengetahui apakah pesan yang disampaikan telah dipahami dengan baik oleh konseli.

Umpan balik ini dapat berupa verbal, seperti pertanyaan atau pernyataan konseli yang menunjukkan pemahaman atau kebingungannya, atau non-verbal, seperti perubahan ekspresi wajah yang menunjukkan perasaan konseli terhadap pesan yang diterima.

Konteks adalah kondisi atau situasi di mana komunikasi berlangsung. Dalam konseling, konteks yang aman dan nyaman sangat penting agar konseli merasa bebas untuk mengungkapkan perasaan dan masalahnya. Lingkungan yang mendukung dan suasana hati yang tenang akan meningkatkan efektivitas komunikasi, sementara gangguan fisik atau psikologis dapat merusak kelancaran komunikasi tersebut¹⁴⁸.

Gangguan (*noise*) merujuk pada segala sesuatu yang dapat menghalangi atau mengubah pesan yang disampaikan, baik berupa gangguan fisik, seperti kebisingan, maupun gangguan psikologis, seperti kecemasan atau stres yang dialami oleh konseli. Gangguan ini dapat menghambat pemahaman dan memperlambat proses konseling, sehingga penting bagi konselor untuk mengelola dan mengurangi gangguan tersebut.

c. Komunikasi Yang Efektif Dalam Konseling

Proses komunikasi yang efektif sangat bergantung pada bagaimana seorang komunikator (pembicara) menyampaikan pesan

kepada komunikan (pendengar) dengan cara yang memungkinkan terciptanya persamaan makna antara keduanya. Ketika komunikasi gagal dalam menciptakan persamaan makna, maka kesalahpahaman akan terjadi. Hal ini sering kali muncul, meskipun proses komunikasi sedang berlangsung. Agar komunikasi dapat berjalan secara efektif, kita perlu memahami prinsip-prinsip dasar yang disebut sebagai *The 5 Inevitable Laws of Effective Communication* atau 5 Hukum Komunikasi Efektif, yang dikenal dengan singkatan REACH (*Respect, Empathy, Audible, Clarity, Humble*).

1. *Respect* (Menghormati)

Hukum pertama dalam komunikasi yang efektif adalah menghargai setiap individu yang menjadi sasaran pesan. Rasa hormat dan saling menghargai adalah fondasi dari komunikasi yang sukses. Setiap individu memiliki kebutuhan dasar untuk dihargai dan dianggap penting. Ketika kita berbicara dengan orang lain, baik dalam situasi yang penuh tantangan atau dalam perbedaan pendapat, penting untuk tetap menjaga sikap menghormati harga diri dan kebanggaan orang tersebut. Hal ini juga berlaku saat memberikan kritik atau umpan balik. Dengan membangun komunikasi berbasis rasa hormat, kita dapat menciptakan hubungan yang positif yang mendukung kerjasama yang lebih produktif. Komunikasi yang dilakukan dengan rasa hormat akan memperkuat sinergi antara individu maupun kelompok dan, pada gilirannya, meningkatkan efektivitas kinerja.¹⁴⁹

2. *Empathy* (Empati)

Empati adalah kemampuan untuk menempatkan diri pada posisi orang lain, mencoba memahami perasaan dan perspektif mereka. Dalam komunikasi yang efektif, empati menjadi kunci penting untuk menciptakan hubungan yang mendalam. Sebagaimana dijelaskan oleh Stephen Covey dalam bukunya *The 7 Habits of Highly Effective People*, salah satu kebiasaan utama adalah "Seek First to Understand, Then to Be Understood" (Cari untuk Memahami Terlebih Dahulu, Baru Dimengerti). Hal ini menekankan pentingnya mendengarkan dengan penuh perhatian sebelum kita menyampaikan pendapat atau pemahaman kita. Kemampuan untuk mendengarkan secara empatik membuka jalan untuk komunikasi yang lebih terbuka, membangun kepercayaan, dan mengurangi potensi konflik. Dalam konteks profesional, kemampuan untuk mendengarkan secara empatik memungkinkan terciptanya kerja sama yang lebih efektif, di mana setiap individu merasa dihargai dan dipahami.¹⁵⁰

3. *Audible* (Dapat Didengar)

Hukum ketiga menyatakan bahwa pesan yang kita sampaikan harus dapat didengar dan dimengerti dengan jelas oleh penerima pesan. Dalam hal ini, *audible* berarti bahwa komunikasi harus disampaikan menggunakan saluran atau media yang tepat, yang memungkinkan penerima pesan menerima informasi dengan baik. Salah satu aspek penting dalam komunikasi adalah memastikan bahwa pesan dapat disampaikan dengan cara yang efektif. Misalnya, dalam komunikasi verbal, kita perlu memperhatikan kecepatan bicara, intonasi, dan jelasnya pengucapan agar penerima pesan

dapat memahami maksud kita. Dalam komunikasi visual atau melalui media lainnya, seperti presentasi atau video, penggunaan alat bantu seperti grafik, gambar, atau teks harus mendukung pemahaman yang lebih baik bagi audiens. Hal ini juga mencakup penggunaan bahasa yang sesuai dengan konteks dan audiens yang dituju.¹⁵¹

4. *Clarity* (Kejelasan)

Keempat hukum komunikasi yang efektif adalah kejelasan. Pesan yang disampaikan harus jelas dan mudah dipahami agar tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda. Ketidakejelasan pesan dapat memicu kebingungan dan mengarah pada salah pengertian. Dalam hal ini, clarity mencakup penggunaan bahasa yang lugas, tepat, dan tidak ambigu. Kejelasan juga berarti keterbukaan dalam menyampaikan informasi secara transparan tanpa menyembunyikan hal-hal penting yang dapat memengaruhi pemahaman penerima pesan.

Dalam dunia komunikasi bisnis, misalnya, ketidakejelasan dalam instruksi atau ekspektasi dapat menyebabkan kesalahan atau penurunan kinerja. Oleh karena itu, penting untuk menghindari penggunaan jargon atau istilah yang tidak dimengerti oleh audiens. Kejelasan pesan juga memperkuat rasa percaya (trust) di antara individu atau tim, yang merupakan komponen penting dalam membangun hubungan yang efektif.¹⁵²

5. *Humble* (Rendah Hati)

Hukum kelima adalah memiliki sikap rendah hati. Rendah hati bukan berarti merendahkan diri, melainkan menunjukkan sikap

saling menghargai dan menghormati orang lain. Sikap rendah hati dalam komunikasi mencakup kemampuan untuk mendengarkan dengan terbuka, menerima kritik atau masukan dengan baik, dan tidak merasa lebih superior daripada orang lain. Dalam komunikasi yang efektif, seseorang yang rendah hati tidak hanya mengutamakan dirinya sendiri, tetapi juga menghargai pandangan orang lain.

Sebagaimana dalam dunia pemasaran, prinsip *Customer-first Attitude* menunjukkan bahwa kita harus selalu mendahulukan kepentingan orang lain, baik dalam interaksi pribadi maupun profesional. Sikap rendah hati juga mencakup keberanian untuk mengakui kesalahan dan kesediaan untuk meminta maaf, serta sikap pengendalian diri yang tinggi. Hal ini akan memperkuat hubungan komunikasi dan meningkatkan keterbukaan dalam proses dialog.¹⁵³

The 5 Inevitable Laws of Effective Communication—Respect, Empathy, Audible, Clarity, and Humble—merupakan prinsip-prinsip dasar yang harus diterapkan dalam setiap proses komunikasi untuk memastikan pesan yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh penerima pesan. Dengan mematuhi kelima hukum ini, kita dapat membangun komunikasi yang lebih efektif, mengurangi risiko kesalahpahaman, dan meningkatkan hubungan yang lebih positif antara individu atau kelompok. Mengingat pentingnya komunikasi dalam berbagai aspek kehidupan, baik pribadi maupun profesional, penerapan hukum-hukum ini akan meningkatkan efektivitas dan sinergi di dalam setiap interaksi.

B. Jenis-Jenis Komunikasi dalam Konseling

Komunikasi memegang peranan yang sangat penting dalam proses konseling, karena melalui komunikasi, konselor dan konseli dapat menjalin hubungan yang efektif dan bermakna. Berbagai jenis komunikasi digunakan dalam konseling, mulai dari komunikasi verbal, komunikasi non-verbal, hingga komunikasi tertulis dan digital. Setiap jenis komunikasi memiliki peran yang berbeda namun saling mendukung untuk tercapainya tujuan konseling. Oleh karena itu, pemahaman yang baik mengenai jenis-jenis komunikasi dalam konseling akan membantu proses interaksi yang lebih efektif dan produktif.

a. Komunikasi Verbal

Komunikasi verbal adalah bentuk komunikasi yang paling langsung dan banyak digunakan dalam proses konseling. Komunikasi verbal melibatkan kata-kata yang diucapkan atau ditulis, dan ini memungkinkan konselor untuk menyampaikan pesan dengan jelas kepada konseli. Komunikasi verbal dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu komunikasi verbal langsung dan komunikasi verbal tidak langsung.

Komunikasi Verbal Langsung terjadi ketika konselor dan konseli berinteraksi secara langsung, baik dalam percakapan tatap muka atau dalam sesi konseling pribadi. Dalam jenis komunikasi ini, kedua pihak dapat segera memberi umpan balik dan merespons satu sama lain, yang memungkinkan konselor untuk menilai ekspresi wajah dan bahasa tubuh konseli sebagai indikator tambahan dari perasaan

atau emosi yang tidak diungkapkan secara verbal¹⁵⁴. Komunikasi verbal langsung mendukung terbangunnya kedekatan emosional yang lebih kuat, karena kedekatan fisik menciptakan suasana yang lebih terbuka dan interaktif.

Sementara itu, Komunikasi Verbal Tidak Langsung merujuk pada komunikasi yang terjadi tanpa tatap muka langsung, seperti komunikasi melalui telepon atau email. Meskipun jenis komunikasi ini tidak memberikan kesempatan untuk melihat ekspresi wajah atau bahasa tubuh secara langsung, komunikasi verbal tidak langsung tetap berfungsi untuk menjaga kelangsungan interaksi antara konselor dan konseli, terutama dalam situasi jarak jauh¹⁵⁵. Teknologi yang berkembang pesat memungkinkan konselor dan konseli tetap dapat berkomunikasi secara efektif meskipun berada di lokasi yang berbeda.

b. Komunikasi Non-Verbal

Selain komunikasi verbal, komunikasi non-verbal memainkan peranan yang sangat penting dalam proses konseling. Komunikasi non-verbal mencakup isyarat tubuh, ekspresi wajah, gerakan tubuh, dan kontak mata yang tidak menggunakan kata-kata namun tetap menyampaikan pesan yang mendalam. Komunikasi non-verbal ini sering kali memberikan informasi yang lebih jujur tentang perasaan dan sikap seseorang, bahkan lebih dari yang diungkapkan secara verbal¹⁵⁶.

Ekspresi Wajah adalah bentuk komunikasi non-verbal yang paling mendasar, yang dapat mengungkapkan berbagai emosi seperti

kegembiraan, kesedihan, atau kecemasan. Misalnya, senyuman dapat menunjukkan kebahagiaan, sedangkan kerutan di dahi bisa menunjukkan kebingungan atau kecemasan. Gerakan Tubuh juga sangat penting dalam memahami keadaan emosional konseli. Posisi tubuh yang terbuka atau tertutup, serta gerakan tangan atau kaki, dapat memberikan sinyal tentang kenyamanan atau ketegangan dalam interaksi. Kontak Mata adalah salah satu elemen kunci dalam komunikasi non-verbal, yang memperlihatkan perhatian dan menunjukkan kepercayaan diri. Konselor yang menjaga kontak mata yang baik dengan konseli cenderung menciptakan hubungan yang lebih erat dan empatik.

Penggunaan Ruang juga mempengaruhi komunikasi non-verbal. Jarak fisik antara konselor dan konseli sangat memengaruhi kenyamanan mereka selama sesi. Ruang yang terlalu dekat dapat membuat konseli merasa tidak nyaman, sementara jarak yang terlalu jauh bisa menciptakan kesan keterasingan. Penataan ruang yang nyaman dan proporsional penting untuk menciptakan suasana yang mendukung komunikasi yang efektif dan terbuka .

c. Komunikasi Tertulis

Komunikasi tertulis dalam konseling merujuk pada bentuk komunikasi yang menggunakan tulisan untuk mendokumentasikan isi percakapan atau pemikiran selama sesi konseling. Ini bisa berupa catatan sesi, laporan, atau formulir yang digunakan untuk mencatat perkembangan dan refleksi konseli. Komunikasi tertulis tidak hanya berfungsi untuk mendokumentasikan, tetapi juga memberi

kesempatan kepada konseli untuk merefleksikan diri dan merenungkan kembali masalah yang sedang dihadapi. Laporan tertulis dan catatan sesi juga membantu konselor untuk memantau kemajuan konseli dari waktu ke waktu, sehingga memungkinkan penyesuaian metode konseling yang lebih tepat sesuai dengan kebutuhan konseli.

d. Komunikasi Digital

Komunikasi digital menjadi semakin penting dalam dunia konseling yang modern. Penggunaan teknologi komunikasi, seperti video call atau email, memungkinkan konselor dan konseli untuk tetap berhubungan meskipun ada jarak geografis yang memisahkan mereka. Video call, misalnya, memberikan kesempatan bagi konselor untuk melihat ekspresi wajah dan bahasa tubuh konseli, yang memperkaya pemahaman tentang kondisi emosional mereka. Sementara itu, email memberi konseli kesempatan untuk merefleksikan masalah dan merespons secara lebih hati-hati, serta memberi konselor waktu untuk memberikan umpan balik yang lebih matang dan terstruktur.

e. Komunikasi Internal (Intrapersonal)

Terakhir, komunikasi internal atau intrapersonal adalah bentuk komunikasi yang terjadi dalam diri individu, baik konselor maupun konseli. Komunikasi internal mempengaruhi cara seseorang menginterpretasikan dan merespons percakapan yang terjadi dalam sesi konseling. Sebagai contoh, konseli yang sedang cemas atau merasa tidak nyaman mungkin akan mengalami kesulitan dalam

berbicara atau memahami pesan yang disampaikan oleh konselor. Demikian juga, konselor yang mengalami perasaan cemas atau terburu-buru dapat menyampaikan pesan dengan cara yang tidak efektif, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kualitas komunikasi dalam sesi tersebut.

Jenis-jenis komunikasi yang digunakan dalam konseling memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan hubungan yang efektif antara konselor dan konseli. Komunikasi verbal memberikan cara langsung untuk menyampaikan pesan, sementara komunikasi non-verbal memberikan petunjuk lebih lanjut mengenai perasaan yang tidak diungkapkan. Komunikasi tertulis dan digital mendukung dokumentasi dan kelancaran komunikasi meskipun ada hambatan jarak, dan komunikasi internal mempengaruhi cara kita menginterpretasikan pesan yang diterima. Dengan pemahaman yang baik tentang setiap jenis komunikasi ini, proses konseling dapat berjalan lebih efektif dan membantu konseli mencapai tujuan terapi mereka.

C. Prinsip komunikasi interpersonal

Komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran pesan antara dua individu atau lebih yang melibatkan pengiriman dan penerimaan informasi, baik verbal maupun non-verbal, untuk mencapai pemahaman yang lebih baik. Dalam konteks konseling, komunikasi interpersonal memiliki peran yang sangat penting dalam membangun hubungan terapeutik yang efektif dan membantu konseli mengatasi masalah yang dihadapi. Beberapa prinsip dasar

komunikasi interpersonal yang relevan dengan konseling antara lain adalah empati, keterbukaan, kejelasan, perhatian aktif, serta kesesuaian antara pesan verbal dan non-verbal.

a. Empati

Empati adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan perasaan orang lain tanpa menghakimi. Dalam konseling, prinsip empati sangat penting karena konselor harus mampu menempatkan dirinya pada posisi konseli dan merasakan apa yang mereka rasakan.

Ini tidak berarti merasakan kesedihan atau kesulitan yang sama, tetapi lebih kepada memahami emosi dan pengalaman konseli dengan cara yang mendalam dan tulus. Empati memungkinkan konselor untuk menciptakan ikatan yang kuat dengan konseli, sehingga konseli merasa diterima dan dipahami dalam proses konseling¹⁵⁷.

b. Keterbukaan

Keterbukaan dalam komunikasi interpersonal mengacu pada sikap transparansi dan kejujuran dalam berbicara atau mendengarkan. Konselor harus mampu menciptakan ruang yang aman bagi konseli untuk berbicara terbuka tentang masalah mereka tanpa rasa takut akan penilaian atau kritik. Begitu juga, konselor harus bersikap terbuka terhadap perasaan dan pemikiran mereka sendiri dalam interaksi dengan konseli. Keterbukaan ini sangat penting untuk membangun rasa saling percaya antara konselor dan konseli, yang merupakan fondasi dari hubungan konseling yang efektif¹⁵⁸.

c. Kejelasan

Kejelasan adalah prinsip komunikasi yang mengharuskan konselor untuk menyampaikan pesan secara langsung dan tanpa ambigu. Dalam konseling, konselor harus memastikan bahwa pesan yang disampaikan kepada konseli mudah dipahami dan tidak menimbulkan kebingungan. Kejelasan juga berkaitan dengan kemampuan konselor untuk menjelaskan berbagai konsep atau intervensi yang digunakan dalam sesi konseling, sehingga konseli merasa lebih percaya diri dan memahami proses yang sedang berjalan¹⁵⁹.

d. Perhatian Aktif (Active Listening)

Perhatian aktif adalah salah satu keterampilan komunikasi yang paling penting dalam konseling. Ini melibatkan konselor untuk benar-benar mendengarkan apa yang dikatakan konseli tanpa terganggu oleh pikiran atau respons pribadi. Selain mendengarkan kata-kata, perhatian aktif juga melibatkan pengamatan terhadap ekspresi wajah, nada suara, dan bahasa tubuh konseli. Melalui perhatian aktif, konselor dapat menunjukkan bahwa mereka menghargai dan peduli terhadap pengalaman konseli, yang dapat membuat konseli merasa lebih nyaman untuk membuka diri dan berbicara lebih dalam¹⁶⁰.

e. Kesesuaian antara Pesan Verbal dan Non-Verbal

Komunikasi non-verbal, seperti ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan intonasi suara, dapat mengungkapkan lebih banyak informasi daripada kata-kata yang diucapkan. Prinsip ini menekankan pentingnya kesesuaian antara pesan verbal dan

non-verbal. Konselor harus memastikan bahwa bahasa tubuh mereka konsisten dengan apa yang mereka katakan secara verbal. Misalnya, ketika seorang konselor mengatakan bahwa mereka peduli atau mengerti, ekspresi wajah dan bahasa tubuh yang menunjukkan perhatian dan empati akan memperkuat pesan tersebut. Sebaliknya, ketidaksesuaian antara pesan verbal dan non-verbal dapat menciptakan kebingungan atau ketidakpercayaan pada konseli¹⁶¹.

f. Respek dan Menghargai Perbedaan

Respek terhadap perbedaan individu adalah prinsip komunikasi interpersonal yang sangat relevan dalam konteks konseling. Konselor harus menunjukkan rasa hormat yang tinggi terhadap latar belakang, nilai-nilai, dan pengalaman unik setiap konseli. Menghargai perbedaan ini berarti konselor harus bersikap sensitif terhadap faktor-faktor seperti budaya, agama, gender, orientasi seksual, dan kondisi sosial ekonomi yang dapat memengaruhi persepsi dan pengalaman konseli. Hal ini juga berkaitan dengan kemampuan konselor untuk menghindari stereotip atau generalisasi yang dapat merusak hubungan profesional¹⁶².

g. Konsistensi

Konsistensi adalah prinsip yang menekankan pentingnya menjaga keselarasan antara sikap, perilaku, dan pesan yang disampaikan dalam hubungan konseling. Konselor yang konsisten dalam kata-kata dan tindakan mereka akan lebih mudah dipercaya oleh konseli. Konsistensi juga menunjukkan

integritas konselor, yang merupakan kualitas penting dalam membangun hubungan yang kuat dan profesional dengan konseli¹⁶³.

Prinsip-prinsip komunikasi interpersonal seperti empati, keterbukaan, kejelasan, perhatian aktif, kesesuaian antara pesan verbal dan non-verbal, respek terhadap perbedaan, dan konsistensi, semuanya memiliki peran yang sangat penting dalam konseling. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, konselor dapat menciptakan hubungan yang lebih efektif, terbuka, dan saling mendukung, yang pada gilirannya akan membantu konseli dalam mencapai tujuan mereka dalam proses konseling.

D. Faktor penghambat komunikasi

Komunikasi yang efektif antara konselor dan konseli sangat penting dalam proses konseling. Namun, berbagai faktor dapat menghambat komunikasi ini, yang bisa berdampak negatif pada kualitas dan efektivitas sesi konseling. Faktor-faktor ini bisa berasal dari berbagai sumber, baik internal maupun eksternal, dan mempengaruhi bagaimana pesan disampaikan dan diterima oleh konseli.

Dalam konteks konseling, beberapa faktor penghambat komunikasi yang umum meliputi perbedaan budaya, hambatan fisik, hambatan emosional, dan hambatan kognitif.

a. Perbedaan Budaya

Perbedaan budaya adalah salah satu faktor penghambat komunikasi yang sangat signifikan dalam konseling. Konselor dan

konseli seringkali berasal dari latar belakang budaya yang berbeda, yang mempengaruhi cara mereka berkomunikasi, nilai-nilai yang mereka pegang, serta cara mereka mengartikan pesan. Misalnya, dalam beberapa budaya, berbicara secara terbuka tentang masalah pribadi atau emosional mungkin dianggap tabu, sementara dalam budaya lain, berbicara terbuka dianggap penting untuk penyembuhan. Perbedaan dalam bahasa dan cara berkomunikasi non-verbal (misalnya, kontak mata, gestur tubuh, atau ekspresi wajah) juga dapat menyebabkan kesalahpahaman dan menghambat komunikasi yang efektif.

b. Hambatan Fisik

Hambatan fisik dalam komunikasi meliputi segala kondisi yang memengaruhi kemampuan konselor atau konseli untuk berinteraksi secara efektif, seperti gangguan pendengaran, gangguan bicara, atau cacat fisik lainnya yang menghalangi komunikasi verbal atau non-verbal. Faktor fisik lainnya seperti jarak yang terlalu jauh, gangguan lingkungan (suara bising, ruang yang tidak nyaman), atau keterbatasan teknologi dalam sesi konseling online juga dapat mengganggu komunikasi. Hambatan-hambatan ini memerlukan perhatian khusus untuk memastikan komunikasi tetap lancar dan efektif dalam proses konseling.

c. Hambatan Emosional

Hambatan emosional terjadi ketika perasaan atau emosi menghalangi komunikasi yang efektif. Konseli yang merasa takut, cemas, atau malu sering kali mengalami kesulitan dalam

mengekspresikan diri mereka dengan bebas. Emosi negatif seperti marah, frustrasi, atau rasa tidak aman dapat menyebabkan seseorang menutup diri, sehingga tidak mampu mendengarkan atau berbicara dengan jelas. Sebagai contoh, jika konseli merasa tertekan atau sangat cemas, mereka mungkin kesulitan untuk mengungkapkan perasaan atau masalah yang mereka hadapi, yang menghambat proses konseling. Konselor perlu mampu mengenali dan mengatasi hambatan emosional ini dengan menciptakan suasana yang aman dan mendukung bagi konseli.

d. Hambatan Kognitif

Hambatan kognitif terkait dengan kemampuan berpikir dan memproses informasi yang diterima. Ketika konseli mengalami gangguan dalam pemahaman atau pengolahan informasi—misalnya, karena gangguan mental, kurangnya pengetahuan, atau keterbatasan intelektual—komunikasi menjadi terhambat. Dalam beberapa kasus, konseli mungkin tidak sepenuhnya memahami tujuan atau metode yang digunakan dalam konseling, yang dapat menyebabkan kebingungannya terhadap informasi yang diberikan oleh konselor. Konselor harus dapat menjelaskan konsep-konsep yang kompleks dengan cara yang mudah dipahami oleh konseli, serta memberikan waktu dan ruang bagi konseli untuk mencerna informasi tersebut.

e. Stereotip dan Prasangka

Stereotip dan prasangka adalah pandangan atau asumsi yang dimiliki seseorang tentang kelompok atau individu tertentu yang

dapat menghalangi komunikasi yang efektif. Konselor yang membawa prasangka atau stereotip terhadap konseli, baik berdasarkan ras, jenis kelamin, orientasi seksual, atau latar belakang sosial ekonomi, mungkin tidak dapat memberikan layanan yang adil dan objektif. Demikian pula, konseli yang memiliki prasangka atau rasa tidak percaya terhadap konselor dapat menutup diri, yang menghambat tercapainya hubungan terapeutik yang efektif. Oleh karena itu, konselor harus berusaha untuk menghindari bias ini dan selalu berupaya untuk berkomunikasi dengan rasa hormat dan tanpa prasangka.

f. Masalah Bahasa

Bahasa juga dapat menjadi hambatan besar dalam komunikasi konseling, terutama jika konselor dan konseli tidak berbicara dalam bahasa yang sama dengan fasih atau ada perbedaan dialek. Ketidakmampuan untuk memahami bahasa dengan benar dapat menyebabkan kesalahpahaman, yang menghambat proses konseling. Bahkan dalam bahasa yang sama, perbedaan dalam pilihan kata atau istilah yang digunakan bisa menjadi hambatan. Konselor perlu memastikan bahwa mereka menggunakan bahasa yang sesuai dan mudah dipahami oleh konseli, serta siap untuk menjelaskan istilah teknis atau konsep yang mungkin tidak familiar bagi konseli.

g. Gangguan Lingkungan

Faktor lingkungan juga dapat menghambat komunikasi yang efektif dalam konseling. Faktor seperti kebisingan, gangguan dari orang lain, atau ketidaknyamanan dalam ruangan dapat

memengaruhi konsentrasi baik konselor maupun konseli. Suasana yang tidak mendukung dapat menyebabkan kekhawatiran atau ketidaknyamanan, yang dapat memengaruhi kelancaran komunikasi. Konselor harus menciptakan lingkungan yang tenang dan mendukung agar komunikasi dapat berlangsung dengan lancar, baik dalam sesi tatap muka maupun melalui platform daring.

Faktor-faktor penghambat komunikasi dalam konseling bisa sangat bervariasi, tetapi semuanya dapat mengganggu proses konseling yang efektif jika tidak ditangani dengan baik. Konselor harus memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengatasi hambatan-hambatan ini, dengan cara menciptakan suasana yang mendukung dan berfokus pada kebutuhan serta karakteristik unik setiap konseli. Memahami faktor-faktor ini dan cara mengatasinya akan meningkatkan kualitas komunikasi dan hasil akhir dari sesi konseling.

BAB III

KETRAMPILAN DAN KUALITAS KONSELOR

Konselor adalah seorang profesional yang memiliki peran penting dalam memberikan bimbingan, dukungan, dan penyuluhan kepada individu atau kelompok yang menghadapi berbagai masalah atau kesulitan dalam kehidupan mereka. Dalam praktiknya, konselor berfungsi untuk membantu klien mengatasi masalah yang berkaitan dengan aspek emosional, psikologis, sosial, ataupun pendidikan. Mereka menggunakan pendekatan yang berbasis pada teori dan praktik konseling yang sudah terbukti efektif untuk membantu klien menemukan solusi yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Selain mendengarkan, seorang konselor juga memberikan arahan dan saran yang bertujuan untuk membantu klien mencapai pemahaman diri dan keputusan yang tepat.

Keberhasilan seorang konselor sangat bergantung pada kemampuan untuk menciptakan hubungan yang saling percaya dan terbuka dengan klien. Dalam suasana yang aman dan nyaman, klien dapat merasa bebas untuk berbicara dan mengungkapkan perasaan mereka tanpa rasa takut akan penilaian. Peran penting konselor diakui di berbagai sektor, seperti pendidikan, dunia kerja, dan pelayanan kesehatan mental. Dalam bidang pendidikan, misalnya, konselor membantu siswa dalam mengatasi masalah yang berkaitan dengan akademik, sosial, dan pribadi, sementara dalam dunia kerja

mereka mendukung pengembangan karier dan kesejahteraan pekerja. Dalam konteks kesehatan mental, konselor berperan dalam mengidentifikasi dan memberikan intervensi terhadap gangguan psikologis yang dialami klien. Konselor berperan besar dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sosial individu serta masyarakat.

Konselor bukan hanya sekadar pekerja yang mendengarkan keluhan, namun mereka adalah profesional yang memiliki latar belakang pendidikan khusus dari perguruan tinggi yang relevan dan diakui. Untuk menjadi seorang konselor, seseorang harus menjalani pendidikan tinggi di bidang psikologi, konseling, atau disiplin ilmu terkait lainnya. Mereka juga dilatih untuk menguasai berbagai kompetensi yang diperlukan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling secara efektif. Dengan pendidikan yang memadai dan pelatihan khusus, konselor mampu menghadapi tantangan yang datang dalam pekerjaan mereka. Oleh karena itu, profesi konselor diharapkan dapat membawa dampak positif bagi kehidupan klien dan masyarakat luas.

A. Persyaratan dan Kualitas Konselor

Konselor sebagai profesi yang berperan penting dalam memberikan bimbingan, dukungan, dan penyuluhan kepada individu atau kelompok, membutuhkan sejumlah persyaratan dan kualifikasi yang harus dipenuhi oleh seseorang yang ingin menjabat sebagai konselor. Persyaratan ini mencakup aspek pendidikan, keterampilan, serta kualitas pribadi yang harus dimiliki oleh seorang

konselor untuk memastikan efektivitas layanan konseling. Di Indonesia, sebagaimana dinyatakan dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Menpendikbud) Nomor 111 Tahun 2014, seorang konselor harus memiliki kualifikasi akademik minimal Sarjana Pendidikan (S1) yang relevan dengan bidangnya dan telah menyelesaikan pendidikan profesi yang sesuai. Hal ini memastikan bahwa konselor memiliki dasar pengetahuan yang memadai dan telah dibekali dengan keterampilan yang diperlukan untuk menjalankan peranannya secara profesional.

a. Pendidikan dan Kualifikasi Akademik

Sebagai profesi yang diakui, konselor harus memiliki latar belakang pendidikan yang sesuai dengan bidang konseling, seperti psikologi, pendidikan, atau konseling itu sendiri. Pendidikan tinggi dalam bidang ini memberikan landasan teoritis yang kuat mengenai prinsip-prinsip dasar konseling, teknik-teknik yang digunakan dalam konseling, serta pemahaman tentang berbagai permasalahan psikologis dan sosial yang sering dihadapi oleh klien. Konselor yang memiliki gelar sarjana dalam pendidikan atau psikologi, serta telah mengikuti pelatihan profesi khusus, akan lebih siap untuk memberikan bimbingan yang efektif kepada klien. Pendidikan ini tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga mempersiapkan calon konselor untuk mengaplikasikan teori-teori tersebut dalam praktik konseling yang nyata. Oleh karena itu, kualitas pendidikan yang diperoleh oleh konselor sangat menentukan kualitas pelayanan konseling yang akan diberikan¹⁶⁴.

b. Kepribadian Konselor

Meskipun pendidikan dan pelatihan teknis sangat penting, kepribadian konselor juga memegang peran yang sangat vital dalam kesuksesan proses konseling. Sebagaimana diungkapkan oleh Gladding, profesi konseling bukan hanya sekadar profesi teknis, tetapi juga profesi yang mulia dan altruistik, yang mengharuskan konselor untuk memiliki kualitas pribadi yang dapat mendukung terjalinnya hubungan konseling yang efektif¹⁶⁵. Kepribadian konselor, seperti kemampuan untuk mendengarkan dengan empati, kesabaran, ketulusan, dan keterbukaan, menjadi kunci dalam membangun kepercayaan klien. Kepercayaan tersebut sangat penting karena klien perlu merasa aman dan nyaman untuk membuka diri dan mengungkapkan perasaan atau masalah yang sedang dihadapi. Sebuah hubungan konseling yang terbuka dan saling percaya dapat memfasilitasi proses pemecahan masalah dan perkembangan pribadi klien.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Carkhuff dan Traux (1965), serta Virginia Satir (1967), diketahui bahwa keefektifan seorang konselor dalam melaksanakan konseling sangat ditentukan oleh kualitas pribadinya. Penelitian ini menunjukkan bahwa konselor yang memiliki kepribadian yang utuh dan matang cenderung lebih berhasil dalam membimbing klien melalui proses konseling yang konstruktif. Kualitas pribadi ini meliputi kemampuan konselor untuk menempatkan diri dalam posisi yang memahami klien tanpa menghakimi, serta kemampuannya untuk menciptakan ruang yang aman bagi klien untuk berbicara secara terbuka. Dalam

hal ini, kualitas pribadi konselor lebih berperan dalam proses konseling dibandingkan dengan hanya bergantung pada teori atau teknik tertentu¹⁶⁶.

c. Kualitas Konselor dalam Konteks Konseling Individual

Konseling individual, di mana konselor bekerja secara langsung dengan klien untuk membantu mereka mengatasi masalah pribadi, menuntut adanya kualitas pribadi yang sangat tinggi dari konselor. Dalam situasi konseling individual, konselor tidak hanya mendengarkan, tetapi juga membantu konseli memahami perasaan dan masalah yang dihadapi, serta memfasilitasi mereka untuk menemukan solusi yang bersumber dari kesadaran diri. Sebagaimana dijelaskan oleh Surya (2003, hal. 57), kualitas kepribadian konselor berfungsi sebagai penyeimbang antara pengetahuan tentang dinamika perilaku klien dan keterampilan terapeutik yang dimiliki oleh konselor.¹⁶⁷ Ketika kualitas pribadi konselor kuat, pengetahuan dan keterampilan konselor akan bekerja secara seimbang, memberikan dampak yang positif bagi perubahan perilaku klien. Sebaliknya, jika kualitas pribadi konselor tidak utuh, proses konseling dapat terhambat dan tidak memberikan hasil yang diharapkan.

Dalam praktiknya, konselor harus memiliki kemampuan untuk mengelola berbagai tahapan dalam konseling individual, mulai dari membuka percakapan, mendorong klien untuk berbicara, mengidentifikasi masalah, hingga membantu klien menemukan solusi. Konselor juga harus mampu menciptakan suasana yang

nyaman dan aman bagi klien untuk berefleksi dan berkembang. Proses ini membutuhkan keterampilan komunikasi yang baik serta kemampuan untuk menangani berbagai emosi dan respons dari klien. Kualitas pribadi konselor, termasuk keterampilan interpersonal dan empati, memainkan peran sentral dalam menentukan apakah konseling akan berjalan dengan efektif atau tidak.

Konselor sebagai profesi membutuhkan kombinasi antara pendidikan yang memadai, pelatihan khusus, serta kualitas pribadi yang utuh. Kepribadian konselor yang baik sangat menentukan efektivitas konseling, terutama dalam konteks konseling individual, di mana hubungan antara konselor dan klien sangat penting. Konselor yang memiliki kualitas pribadi yang kuat, pengetahuan yang mendalam, serta keterampilan yang sesuai akan lebih mampu membantu klien untuk mencapai tujuan konseling yang efektif dan bermanfaat. Oleh karena itu, setiap konselor perlu terus mengembangkan kualitas pribadinya melalui refleksi diri, pengalaman praktik, serta pendidikan berkelanjutan, guna memastikan bahwa mereka dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan klien.

B. Ketrampilan dan Kualitas Konselor

Dalam dunia psikologi konseling, keberhasilan sebuah sesi konseling sangat bergantung pada dua aspek utama yang harus dimiliki oleh seorang konselor, yaitu ketrampilan dan kualitas pribadi. Ketrampilan konselor meliputi berbagai teknik yang

digunakan untuk membantu klien dalam memahami dan mengatasi masalah yang mereka hadapi, sedangkan kualitas pribadi konselor mencakup sikap, karakter, dan empati yang dijunjung tinggi dalam menjalankan profesinya. Kedua elemen ini tidak dapat dipisahkan dan harus berkembang secara seimbang agar konselor dapat memberikan bimbingan yang efektif dan mendalam bagi kliennya. Sebagai profesi yang sangat bergantung pada hubungan interpersonal, baik ketrampilan teknis maupun kualitas pribadi memegang peranan yang tidak dapat digantikan.

a. Ketrampilan Komunikasi

Ketrampilan konselor dalam psikologi konseling mencakup berbagai teknik yang digunakan untuk membantu klien mengeksplorasi masalah mereka, meningkatkan pemahaman diri, dan mencari solusi yang tepat. Salah satu ketrampilan dasar yang harus dimiliki oleh konselor adalah kemampuan mendengarkan secara aktif. Mendengarkan dengan penuh perhatian memungkinkan konselor untuk memahami masalah klien dengan lebih baik dan memberikan umpan balik yang relevan. Konselor harus menguasai teknik-teknik tertentu dalam memberikan intervensi, seperti teknik bertanya yang memicu refleksi, teknik penegasan, serta teknik yang lebih spesifik seperti terapi perilaku kognitif (Cognitive Behavioral Therapy/CBT) atau pendekatan humanistik.

Dalam psikologi konseling, konselor juga diharapkan memiliki ketrampilan untuk menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman

bagi klien, sehingga klien merasa bebas untuk berbagi perasaan dan pikiran tanpa takut dihakimi. Ketrampilan ini mencakup kemampuan untuk membangun hubungan terapeutik yang penuh kepercayaan, di mana klien merasa dihargai dan diterima tanpa syarat. Konselor juga perlu memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi pola perilaku dan emosi klien serta memahami konteks sosial dan budaya mereka, agar dapat memberikan intervensi yang sesuai dan efektif.

b. Kualitas Pribadi Konselor

Selain ketrampilan teknis, kualitas pribadi konselor juga sangat memengaruhi keberhasilan konseling. Salah satu kualitas yang paling penting adalah empati, yang merupakan kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan klien dari perspektif mereka sendiri. Empati memungkinkan konselor untuk membangun hubungan yang mendalam dengan klien dan memberikan dukungan yang lebih berarti. Konselor yang empatik mampu merespons perasaan dan pengalaman klien dengan penuh pengertian, tanpa menghakimi atau memberikan penilaian yang merendahkan.

Selain empati, kualitas kesabaran juga penting dimiliki oleh konselor. Proses konseling sering kali memerlukan waktu dan tidak selalu menghasilkan perubahan yang cepat. Kesabaran memungkinkan konselor untuk memberikan dukungan yang stabil kepada klien sepanjang perjalanan konseling, bahkan saat kemajuan terasa lambat atau tidak langsung terlihat. Kualitas lainnya yang penting adalah kejujuran dan integritas. Konselor harus mampu menjaga transparansi dan kejujuran dalam setiap interaksi dengan

klien, serta bertindak sesuai dengan kode etik profesi. Kejujuran ini juga mencakup pengakuan terhadap keterbatasan diri konselor, yang mengharuskan mereka untuk merujuk klien ke profesional lain apabila dibutuhkan.

Kerendahan hati atau humility juga merupakan kualitas yang sangat penting dalam profesi ini. Konselor yang rendah hati mampu menerima kritik konstruktif, belajar dari pengalaman, dan tidak merasa superior atas klien mereka. Ini memungkinkan konselor untuk terus berkembang baik secara profesional maupun pribadi, serta menghindari kesan bahwa mereka adalah pihak yang memiliki otoritas penuh dalam hidup klien. Kualitas kerendahan hati juga berkontribusi pada terciptanya hubungan yang lebih egaliter dan saling menghormati antara konselor dan klien.

c. Keterkaitan Ketrampilan dan Kualitas Pribadi Konselor

Penting untuk dicatat bahwa ketrampilan teknis dan kualitas pribadi konselor tidak dapat berdiri sendiri. Keduanya saling terkait dan mendukung satu sama lain dalam mencapai tujuan konseling yang efektif. Misalnya, meskipun seorang konselor memiliki ketrampilan teknis yang sangat baik dalam menerapkan terapi kognitif, tanpa adanya empati dan kemampuan untuk mendengarkan dengan penuh perhatian, klien mungkin merasa tidak dihargai atau tidak dipahami, yang dapat menghambat proses konseling. Sebaliknya, meskipun seorang konselor memiliki kualitas pribadi yang luar biasa, tetapi tidak menguasai teknik-teknik

konseling yang relevan, klien mungkin tidak mendapatkan intervensi yang cukup untuk mengatasi masalah mereka secara efektif.

Oleh karena itu, konselor yang efektif adalah mereka yang mampu menggabungkan ketrampilan teknis yang solid dengan kualitas pribadi yang mendalam, sehingga dapat membangun hubungan terapeutik yang kuat, mendukung perkembangan klien, dan membantu mereka mencapai tujuan konseling yang diinginkan. Seiring dengan pengalaman, konselor harus terus mengasah kedua aspek ini untuk memberikan layanan konseling yang terbaik bagi klien.

Ketrampilan dan kualitas pribadi konselor merupakan dua elemen yang saling mendukung dalam menciptakan proses konseling yang efektif. Ketrampilan teknis yang baik memungkinkan konselor untuk memberikan intervensi yang tepat, sementara kualitas pribadi seperti empati, kesabaran, dan kerendahan hati menciptakan lingkungan yang mendukung bagi klien untuk terbuka dan menerima bantuan. Keduanya harus berkembang secara seimbang agar konselor dapat memberikan bimbingan dan dukungan yang optimal, yang pada akhirnya akan membantu klien dalam mengatasi masalah dan mencapai kesejahteraan psikologis.

d. Ketrampilan Analisis dan Penilaian

Seorang konselor harus memiliki ketrampilan analisis yang baik untuk dapat memahami permasalahan yang dihadapi oleh klien. Ketrampilan ini mencakup kemampuan untuk menilai situasi dengan objektif, mengenali pola-pola perilaku atau masalah emosional yang

muncul, serta menyusun pendekatan konseling yang paling sesuai dengan kondisi klien. Ketrampilan analitis ini sangat penting karena memungkinkan konselor untuk mengidentifikasi akar permasalahan yang dihadapi klien dan mengembangkan strategi atau intervensi yang tepat berdasarkan kebutuhan spesifik klien tersebut.

Penilaian psikologis yang akurat sering kali diperlukan dalam beberapa kasus untuk memastikan bahwa pendekatan konseling yang dipilih dapat memberikan hasil yang optimal. Penilaian ini membantu konselor untuk memahami kondisi psikologis klien secara mendalam, termasuk faktor-faktor yang mungkin berkontribusi pada masalah yang sedang dihadapi, konselor dapat menyusun rencana konseling yang lebih terarah dan efektif. Dalam proses ini, konselor perlu menggunakan berbagai alat ukur atau tes psikologis untuk memperoleh data yang dapat diandalkan dalam menentukan jenis konseling yang paling sesuai dan efektif bagi klien¹⁶⁸.

e. Ketrampilan Penyelesaian Masalah

Konselor yang efektif harus memiliki ketrampilan yang baik dalam membantu klien mengatasi masalah mereka. Ketrampilan ini tidak hanya terbatas pada memberikan solusi yang tepat, tetapi juga mengajarkan klien untuk mengidentifikasi dan mengatasi tantangan mereka secara mandiri. Hal ini penting agar klien dapat memperoleh kemandirian dalam mengelola masalah di masa depan tanpa bergantung sepenuhnya pada konselor. Ketrampilan penyelesaian masalah melibatkan penggunaan berbagai teknik psikologi, seperti

terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavioral Therapy/*CBT) atau teknik pemecahan masalah lainnya, yang dirancang untuk membantu klien mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak produktif.

Konselor juga memiliki tanggung jawab untuk membantu klien mengembangkan keterampilan *coping* yang lebih baik untuk menghadapi situasi stres atau masalah yang sulit. Keterampilan *coping* ini sangat penting agar klien dapat menangani tekanan dan tantangan emosional dengan cara yang sehat dan adaptif, ketrampilan penyelesaian masalah seorang konselor tidak hanya berfokus pada menemukan solusi jangka pendek, tetapi juga pada pengembangan keterampilan yang dapat digunakan oleh klien dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi masalah yang muncul secara mandiri dan efektif¹⁶⁹

f. Kualitas Kepribadian dan Etika Profesi

Seorang konselor yang profesional harus memiliki kualitas kepribadian yang baik, yang mencakup integritas, kejujuran, kesabaran, dan ketekunan. Kualitas ini sangat penting karena akan memengaruhi bagaimana konselor berinteraksi dengan klien. Konselor yang memiliki kepribadian yang kuat dan jujur dapat menciptakan suasana yang nyaman dan aman bagi klien untuk membuka diri dan berbicara tentang masalah mereka. Kepribadian yang baik juga berkontribusi pada terbentuknya hubungan terapeutik yang sehat, di mana klien merasa diterima tanpa syarat

dan dapat mengungkapkan perasaan serta pemikiran mereka secara terbuka.

Konselor harus mematuhi kode etik profesi konseling, yang menjadi landasan dalam menjaga kualitas dan integritas profesi ini. Kode etik ini mencakup berbagai prinsip dasar yang harus diikuti oleh konselor, seperti menjaga kerahasiaan informasi klien, menghormati hak-hak klien, serta menghindari penyalahgunaan kekuasaan dalam hubungan konseling. Mematuhi kode etik ini adalah salah satu aspek fundamental yang menjaga kredibilitas konselor dan memastikan bahwa proses konseling berlangsung dengan penuh tanggung jawab dan etika. Pelanggaran terhadap kode etik tidak hanya merugikan klien tetapi juga dapat merusak reputasi dan integritas konselor sebagai profesional dalam bidang ini¹⁷⁰.

g. Ketrampilan Pengelolaan Emosi

Selain kemampuan untuk mengenali perasaan klien, konselor juga harus mampu mengelola emosi mereka sendiri dengan baik. Proses konseling sering kali melibatkan perasaan yang kuat dan intens, baik dari klien maupun konselor itu sendiri. Oleh karena itu, seorang konselor perlu memiliki ketrampilan untuk tetap tenang dan objektif, bahkan dalam situasi yang emosional atau penuh tekanan. Pengelolaan emosi yang baik sangat penting agar konselor dapat menjaga keseimbangan emosional dan tidak terpengaruh secara berlebihan oleh perasaan pribadi mereka, sehingga mereka

tetap dapat memberikan perhatian penuh kepada kebutuhan dan kesejahteraan klien.

Ketrampilan ini juga meliputi kemampuan untuk menangani konflik atau ketegangan yang mungkin muncul selama sesi konseling. Misalnya, dalam situasi di mana klien merasa frustrasi atau marah, konselor yang terlatih dapat merespons dengan cara yang menenangkan dan konstruktif, menjaga agar proses konseling tetap berjalan dengan lancar dan efektif. Dengan kemampuan pengelolaan emosi yang baik, konselor dapat menciptakan ruang yang aman dan mendukung bagi klien untuk mengungkapkan perasaan mereka, tanpa merasa terhakimi atau tidak didengar. Ketrampilan ini juga memastikan bahwa konselor dapat tetap fokus pada tujuan konseling, yaitu membantu klien mengatasi masalah mereka secara produktif dan dengan cara yang empatik¹⁷¹.

h. Keterbukaan terhadap Pembelajaran dan Pengembangan Profesional

Konselor yang berkualitas adalah konselor yang senantiasa terbuka untuk terus belajar dan mengembangkan diri. Dunia psikologi konseling selalu berkembang, dengan pendekatan dan teknik baru yang terus ditemukan seiring berjalannya waktu. Oleh karena itu, seorang konselor harus selalu berusaha untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya agar tetap relevan dan efektif dalam memberikan layanan kepada klien. Proses pembelajaran dan pengembangan ini dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti mengikuti pelatihan lanjutan, mendapatkan

supervisi profesional, atau terus memperbarui wawasan dengan membaca literatur terbaru yang berkaitan dengan konseling dan psikologi.

Keterbukaan terhadap umpan balik juga merupakan aspek penting dalam pengembangan profesional seorang konselor. Seorang konselor yang siap menerima kritik konstruktif dan bersedia untuk memperbaiki diri akan memiliki kemampuan untuk meningkatkan praktik konseling mereka. Kesiediaan untuk berkembang ini tidak hanya meningkatkan kualitas kerja konselor tetapi juga membantu mereka menjadi lebih efektif dalam memberikan bantuan yang dibutuhkan oleh klien. Dengan adanya perkembangan diri yang berkelanjutan, konselor dapat memastikan bahwa mereka memberikan bantuan yang paling tepat dan berbasis bukti untuk mendukung kesejahteraan klien¹⁷².

C. Urgensi Kualitas Pribadi Konselor dalam Bimbingan dan Konseling

Kualitas pribadi seorang konselor memainkan peranan yang sangat krusial dalam menentukan keberhasilan proses konseling. Seiring dengan berkembangnya pemahaman tentang kecerdasan emosional dan spiritual yang semakin mendapat pengakuan, kualitas pribadi konselor menjadi faktor yang lebih dominan dalam memastikan efektivitas proses konseling, dibandingkan hanya bergantung pada kecerdasan intelektual. Kecerdasan emosional mengacu pada kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain, sementara kecerdasan

spiritual berhubungan dengan kedalaman nilai-nilai hidup, makna, dan tujuan yang memberikan arah dan pencerahan dalam menghadapi tantangan hidup. Dalam konteks konseling, hal ini menjadi semakin relevan karena konselor tidak hanya diharapkan untuk menyelesaikan masalah dengan pendekatan logis, tetapi juga untuk mendampingi klien dalam perjalanan emosional dan spiritual mereka.

Kualitas pribadi yang tinggi pada konselor memungkinkan mereka untuk membangun hubungan terapeutik yang kuat, di mana klien merasa dihargai, dipahami, dan diterima tanpa syarat. Kemampuan konselor untuk merasakan dan mengelola emosi—baik emosi pribadi maupun emosi klien—sangat penting dalam menciptakan suasana yang aman dan terbuka selama sesi konseling. Konselor yang memiliki kecerdasan emosional yang baik dapat menjaga ketenangan, empati, dan objektivitas, bahkan dalam situasi yang emosional atau penuh tekanan, yang seringkali terjadi dalam sesi konseling. Kualitas pribadi yang mencakup kedalaman spiritual akan memberikan landasan moral dan nilai-nilai yang dapat menjadi pencerahan serta penguatan bagi klien, yang pada gilirannya dapat mendorong mereka untuk menemukan solusi yang lebih bermakna bagi permasalahan mereka.

Kualitas pribadi konselor bukan hanya berperan sebagai keterampilan tambahan, tetapi menjadi elemen yang menentukan dalam menciptakan proses konseling yang efektif dan membangun kepercayaan yang kuat antara konselor dan klien. Seorang konselor yang mengintegrasikan kecerdasan emosional dan spiritual dalam

setiap aspek konselingnya memiliki potensi untuk mendukung klien dalam mencapai perubahan yang lebih positif, baik dalam kehidupan pribadi maupun dalam interaksi sosial mereka¹⁷³.

a. Keterampilan yang Diperlukan dalam Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling merupakan kegiatan pendidikan yang berfokus pada pengembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik klien. Berbeda dengan pembelajaran yang lebih menekankan pada aspek kognitif, seperti yang terjadi di dalam kelas, bimbingan dan konseling lebih menitikberatkan pada perubahan sikap, perilaku, serta pengembangan emosional dan sosial klien. Dalam hal ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang tidak hanya memberikan pengetahuan atau informasi, tetapi lebih dari itu, mereka dituntut untuk menyentuh dan mengubah sikap serta pola pikir klien secara mendalam. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling menuntut pendekatan yang lebih holistik dan berbasis pada hubungan interpersonal yang erat antara konselor dan klien.

Konselor, sebagai pendidik, memiliki tantangan untuk tidak hanya memengaruhi pikiran klien, tetapi juga hati dan emosinya. Keterampilan dalam membangun hubungan yang baik dan memperlihatkan empati adalah modal utama dalam menjalin komunikasi yang efektif dengan klien. Keterampilan ini akan membangun rasa saling percaya dan memungkinkan klien merasa diterima dengan sepenuh hati tanpa merasa dikritik atau dihakimi. Lebih lanjut, konselor juga harus mampu memahami dan menanggapi kebutuhan klien secara individual, serta menyesuaikan

pendekatan dan teknik konseling yang digunakan sesuai dengan konteks permasalahan yang dihadapi klien.

Dalam konteks ini, kualitas pribadi konselor, terutama dalam hal kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi, membangun empati, serta menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi klien, menjadi faktor kunci dalam keberhasilan bimbingan dan konseling. Konselor yang memiliki kualitas pribadi yang baik dan keterampilan dalam mengelola hubungan interpersonal secara efektif akan lebih mampu membantu klien dalam mencapai perubahan sikap dan perilaku yang diinginkan. Proses ini tidak hanya melibatkan pemecahan masalah tetapi juga peningkatan kesadaran diri dan kemampuan klien untuk mengambil keputusan yang lebih baik dan bertanggung jawab atas tindakan mereka¹⁷⁴.

b. Perspektif Dakwah dan Komunikasi

Dalam perspektif dakwah dan komunikasi, konselor berperan sebagai komunikator yang menyampaikan pesan kepada klien dengan tujuan untuk membantu klien mengembangkan sikap dan perilaku yang lebih baik. Dalam konteks ini, konselor tidak hanya menyampaikan informasi atau pengetahuan, tetapi juga berupaya untuk mempengaruhi klien agar mereka dapat menerima dan menerapkan pesan yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan komunikasi ini sangat bergantung pada dua ciri utama yang harus dimiliki oleh seorang komunikator, yaitu *trustworthy* (kepercayaan) dan *expertise* (keahlian). Konselor yang dapat dipercaya dan memiliki keahlian di bidangnya akan lebih mudah

membangun kredibilitas di mata klien, yang pada gilirannya akan meningkatkan efektivitas dari proses konseling itu sendiri.

Dalam retorika, kredibilitas, yang dikenal dengan istilah *ethos*, adalah elemen pertama yang harus dimiliki oleh seorang komunikator sebelum melanjutkan ke tahap-tahap berikutnya, yaitu kedekatan emosional (*pathos*) dan penyampaian pesan rasional (*logos*). Sebuah pesan yang disampaikan oleh komunikator yang memiliki kredibilitas tinggi cenderung lebih diterima dan dihargai oleh klien. Oleh karena itu, konselor perlu membangun *ethos* yang kuat, yang mencakup integritas pribadi, keahlian dalam bidang konseling, dan kesanggupan untuk memenuhi kebutuhan klien. Hanya setelah kredibilitas ini terbangun, konselor dapat melanjutkan untuk menciptakan hubungan yang penuh empati (*pathos*) dan mendiskusikan aspek rasional atau solusi konkret untuk permasalahan klien (*logos*).

Keberhasilan konseling tidak hanya terletak pada teori atau teknik yang digunakan oleh konselor, tetapi juga pada sejauh mana konselor dapat menanamkan nilai-nilai yang positif dan mengubah sikap serta perilaku klien. Konselor yang mampu menyampaikan pesan dengan cara yang menggugah emosi klien sekaligus memberikan solusi yang rasional, akan lebih efektif dalam mencapai tujuan konseling, yaitu perubahan sikap dan perilaku yang bermanfaat bagi klien¹⁷⁵ (Egan, 2014: 118).

c. Keteladanan sebagai Prinsip Utama

Prinsip utama yang harus diterapkan oleh konselor dalam menjalankan profesinya adalah keteladanan. Sebagaimana pepatah

yang mengatakan, "Keteladanan lebih baik daripada seribu nasihat," seorang konselor harus mampu menjadi contoh yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Keteladanan ini tidak hanya terbatas pada perilaku fisik, tetapi juga mencakup sikap, karakter, dan nilai-nilai yang dijunjung tinggi oleh konselor. Dalam konteks bimbingan dan konseling, konselor berperan sebagai figur yang tidak hanya memberikan nasihat, tetapi juga menunjukkan melalui tindakan nyata bagaimana menghadapi masalah dan tantangan hidup dengan cara yang positif dan konstruktif. Konselor yang mampu menunjukkan keteladanan akan lebih mudah diterima dan dihargai oleh klien, karena klien merasa dapat melihat langsung praktik nilai-nilai yang diajarkan dalam kehidupan nyata.

Salah satu contoh keteladanan yang sangat relevan dalam konteks bimbingan dan konseling adalah sosok Nabi Muhammad SAW yang dikenal sebagai *uswah hasanah* (teladan terbaik). Nabi Muhammad SAW tidak hanya menyampaikan pesan-pesan moral dan agama, tetapi juga menunjukkan bagaimana menerapkan ajaran-ajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari, dalam berbagai aspek, termasuk dalam menghadapi tantangan, kesulitan, dan interaksi sosial. Sebagai figur teladan, Nabi Muhammad SAW mampu menginspirasi umatnya untuk meniru perilaku yang baik dan mengadopsi nilai-nilai luhur dalam kehidupannya.

Dalam bimbingan dan konseling, konselor diharapkan untuk mengikuti prinsip *al-Qudwah qobla al-Da'wah*, yang berarti bahwa keteladanan adalah langkah pertama sebelum memberikan ajakan atau nasihat. Dalam konteks ini, konselor harus terlebih dahulu

menjadi contoh yang baik dalam menerapkan nilai-nilai yang ingin disampaikan, baru kemudian memberikan nasihat atau solusi kepada klien. Keteladanan ini akan membangun kepercayaan klien terhadap konselor, menciptakan hubungan yang lebih terbuka, dan mempermudah klien untuk mengikuti arahan atau perubahan yang diinginkan dalam proses konseling. Sehingga, keteladanan menjadi kunci utama dalam menciptakan lingkungan konseling yang efektif dan mendukung perubahan positif dalam diri klien¹⁷⁶

d. Kekuatan Model dan Identifikasi Diri

Dalam psikologi konseling, konsep *modelling* dan identifikasi diri memainkan peran yang sangat penting dalam proses perubahan perilaku klien. *Modelling* merujuk pada fenomena di mana klien meniru atau mengikuti perilaku konselor yang dianggap positif sebagai contoh atau panutan. Identifikasi diri, di sisi lain, melibatkan proses di mana klien mengidentifikasi dirinya dengan karakter atau sifat tertentu yang mereka lihat sebagai bagian dari diri mereka, melalui figur atau model yang ada di sekitarnya, termasuk konselor. Keberhasilan bimbingan dan konseling sangat bergantung pada seberapa baik konselor dapat berfungsi sebagai model yang baik dan menjadi sumber inspirasi bagi klien. Hal ini memungkinkan klien untuk menginternalisasi perubahan yang diinginkan dan mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Seorang konselor yang mampu menjadi model yang positif, baik melalui sikap, perilaku, maupun nilai-nilai yang dipegang teguh, memberikan kesempatan kepada klien untuk melihat contoh

konkret dari perubahan yang mereka inginkan. Proses *modelling* ini dapat diperkuat lebih lanjut dengan menceritakan kisah-kisah inspiratif dari tokoh-tokoh besar dalam sejarah, yang dapat berfungsi sebagai sumber identifikasi bagi klien. Kisah-kisah ini tidak hanya memberikan teladan tentang cara-cara menghadapi tantangan hidup, tetapi juga menunjukkan bagaimana tokoh-tokoh tersebut berhasil mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang lebih besar.

Sebagai contoh, kisah Nabi Muhammad SAW sering dijadikan model teladan dalam banyak aspek kehidupan, termasuk dalam menghadapi kesulitan, mengelola emosi, dan berinteraksi dengan orang lain dengan penuh kasih sayang dan empati. Konselor dapat menggunakan kisah-kisah seperti ini dalam sesi konseling sebagai referensi untuk menunjukkan kepada klien bagaimana tokoh-tokoh besar dalam sejarah mampu mengatasi tantangan hidup dengan cara yang positif dan konstruktif. Hal ini dapat menjadi sumber motivasi yang kuat bagi klien dalam usaha mereka untuk melakukan perubahan perilaku dan pembangunan karakter, *modelling* dan identifikasi diri dapat memperkuat proses konseling, membantu klien memperoleh keterampilan untuk bertumbuh dan berubah menuju versi diri yang lebih baik¹⁷⁷.

e. Tantangan dalam Membangun Karakter

Di tengah era krisis identitas dan pengaruh kuat dari media yang sering kali menyajikan konten yang tidak mendidik, tantangan yang dihadapi oleh seorang konselor dalam membangun karakter klien

menjadi semakin besar. Media sosial dan televisi sering kali menampilkan citra diri yang tidak realistis, norma sosial yang bergeser, dan perilaku yang tidak selalu mencerminkan nilai-nilai positif. Dalam kondisi seperti ini, konselor dihadapkan pada tugas yang berat untuk membantu klien menemukan dan mempertahankan identitas yang sehat serta membangun karakter yang kuat. Tugas ini bukan hanya tentang memberikan saran atau teknik konseling, tetapi lebih kepada bagaimana konselor dapat menjadi contoh hidup bagi klien dalam cara mereka bertindak, berpikir, dan berinteraksi dengan dunia.

Kualitas pribadi konselor, baik dalam sikap, perilaku, maupun keteladanan yang ditunjukkan dalam kehidupan sehari-hari, sangat menentukan keberhasilan konseling dalam membangun karakter klien. Konselor harus mampu menghadirkan sosok yang dapat menjadi *qudwah* (panutan) bagi klien. Dalam hal ini, konselor tidak hanya bertindak sebagai pembimbing atau pemberi solusi, tetapi juga sebagai model hidup yang mencerminkan nilai-nilai positif dan prinsip yang konsisten. Sebagai contoh, sikap sabar, rendah hati, dan empati yang ditunjukkan oleh konselor dapat menjadi teladan yang sangat berharga bagi klien, yang akan terinspirasi untuk menginternalisasi sikap-sikap tersebut dalam kehidupan mereka sendiri.

Konselor juga harus mampu membantu klien untuk mengenali nilai-nilai yang penting dalam hidup mereka dan memberikan arahan mengenai bagaimana menerapkan nilai-nilai tersebut dalam konteks kehidupan sehari-hari. Jika konselor dapat menunjukkan

bahwa mereka menjalani hidup sesuai dengan prinsip dan tujuan yang positif, mereka akan lebih efektif dalam membimbing klien untuk melakukan perubahan yang signifikan. Proses ini, meskipun penuh tantangan, dapat menciptakan dampak yang mendalam dalam pembentukan karakter klien, yang pada gilirannya akan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, selain menguasai teori dan teknik konseling, seorang konselor perlu terus menjaga kualitas pribadi mereka agar dapat berperan sebagai *qudwah* yang memberikan arah hidup yang lebih baik bagi klien¹⁷⁸.

D. Masalah-masalah yang dihadapi konselor

Dalam menjalankan profesinya, seorang konselor dihadapkan pada berbagai tantangan dan masalah yang dapat memengaruhi efektivitas proses konseling. Masalah-masalah ini tidak hanya bersumber dari klien, tetapi juga dapat berasal dari lingkungan tempat konseling berlangsung, serta dari dalam diri konselor itu sendiri. Setiap masalah yang dihadapi oleh konselor memerlukan penanganan yang hati-hati dan bijaksana agar tujuan konseling, yaitu membantu klien mengatasi permasalahan psikologis mereka, dapat tercapai dengan maksimal, penting bagi konselor untuk mengenali dan memahami hambatan-hambatan yang ada agar dapat mencari solusi yang tepat dan mempertahankan kualitas serta efektivitas layanan konseling.

a. Kesulitan Membangun Hubungan Terapeutik

Membangun hubungan terapeutik yang efektif merupakan tantangan utama yang sering dihadapi oleh konselor dalam proses konseling. Hubungan terapeutik adalah dasar dari semua interaksi dalam konseling, karena hubungan ini menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi klien untuk membuka diri dan mengungkapkan masalah yang mereka hadapi. Tanpa adanya hubungan yang kuat, klien mungkin merasa terisolasi atau tidak nyaman untuk berbicara dengan jujur tentang perasaan dan pengalamannya. Salah satu faktor utama yang dapat menghambat pembentukan hubungan terapeutik adalah ketidakpercayaan klien terhadap konselor atau terhadap proses konseling itu sendiri. Beberapa klien mungkin membawa rasa skeptis atau keraguan terhadap efektivitas konseling, terutama jika mereka merasa bahwa mereka akan dinilai atau tidak dipahami dengan baik. Ketidakpercayaan ini sering kali diperburuk oleh pengalaman negatif sebelumnya atau stigma sosial terhadap psikoterapi.

Faktor kecemasan atau ketegangan emosional yang dialami oleh klien juga dapat menjadi penghambat dalam membangun kedekatan emosional. Klien yang merasa cemas atau takut dengan proses konseling mungkin akan menahan diri dalam berbagi perasaan atau pengalaman yang mendalam. Kecemasan ini bisa muncul akibat berbagai alasan, seperti rasa takut akan penolakan, perasaan malu terhadap masalah yang sedang dihadapi, atau ketakutan akan perubahan yang dapat terjadi selama proses konseling. Dalam beberapa kasus, klien yang mengalami trauma

atau gangguan psikologis tertentu mungkin juga memiliki kesulitan untuk membangun ikatan emosional dengan konselor.

Untuk mengatasi kesulitan ini, konselor perlu mengembangkan keterampilan interpersonal yang kuat, seperti empati, keterbukaan, dan kemampuan untuk menciptakan atmosfer yang aman dan nyaman. Empati memungkinkan konselor untuk merasakan dan memahami perasaan klien, serta menunjukkan kepada klien bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapinya. Konselor harus mampu menunjukkan kepercayaan diri dan keterampilan komunikasi yang baik untuk memastikan bahwa klien merasa dihargai dan dipahami. Dalam hal ini, pendekatan konselor yang tidak menghakimi dan penuh perhatian sangat penting untuk memfasilitasi perkembangan hubungan terapeutik yang sehat. Jika hubungan terapeutik dapat dibangun dengan baik, proses konseling akan menjadi lebih efektif karena klien merasa didukung dan lebih terbuka untuk menerima bantuan dalam mengatasi masalah mereka.

Penting juga bagi konselor untuk memahami bahwa membangun hubungan terapeutik yang baik memerlukan waktu dan kesabaran. Klien mungkin membutuhkan beberapa sesi untuk merasa cukup nyaman untuk membuka diri, dan konselor harus menghormati ritme klien dalam proses ini. Dengan pendekatan yang sensitif dan penuh perhatian, konselor dapat mengatasi tantangan ini dan membangun dasar yang kuat untuk keberhasilan proses konseling.

b. Klien yang Menolak atau Tidak Kooperatif

Salah satu tantangan yang sering dihadapi oleh konselor adalah bekerja dengan klien yang menolak untuk berpartisipasi aktif dalam sesi konseling atau yang menunjukkan sikap tidak kooperatif. Penolakan ini bisa muncul dalam berbagai bentuk, seperti keengganan untuk berbicara, menanggapi dengan minim, atau bahkan menghindari sesi konseling secara keseluruhan. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, yang berhubungan dengan kondisi pribadi klien. Salah satu alasan utama penolakan ini adalah ketidakpercayaan terhadap konselor. Klien mungkin merasa ragu akan kemampuan konselor, merasa bahwa konselor tidak akan dapat memahami situasi mereka, atau bahkan meragukan efektivitas konseling itu sendiri. Ketidakpercayaan ini seringkali timbul akibat pengalaman buruk sebelumnya atau ketakutan terhadap proses konseling yang dianggap sebagai hal yang pribadi dan sensitif.

Rasa malu atau perasaan tidak nyaman untuk mengakui adanya masalah pribadi juga dapat menjadi penghambat dalam proses konseling. Banyak klien yang enggan berbicara tentang masalah yang mereka hadapi, terutama jika masalah tersebut menyangkut aspek-aspek yang sangat pribadi, seperti masalah keluarga, masalah emosional, atau perasaan gagal dalam kehidupan. Perasaan malu atau takut akan penilaian dari konselor dapat membuat klien menarik diri dan tidak kooperatif. Dalam beberapa kasus, klien juga mungkin merasa takut bahwa berbicara tentang masalah mereka

akan mengarah pada perubahan yang tidak diinginkan atau konsekuensi yang tidak mereka kehendaki.

Untuk mengatasi masalah ini, konselor perlu mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif dan empatik. Salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki oleh konselor adalah kemampuan untuk menciptakan atmosfer yang aman dan tidak menghakimi, di mana klien merasa bahwa mereka dapat berbicara dengan bebas tanpa takut dihukum atau dievaluasi. Dalam situasi ini, konselor harus mampu menunjukkan empati yang mendalam terhadap perasaan klien dan memberikan ruang bagi klien untuk mengungkapkan diri sesuai dengan keinginan mereka. Teknik mendengarkan aktif dan refleksi perasaan dapat membantu klien merasa lebih dihargai dan dipahami, yang pada gilirannya dapat mengurangi ketegangan atau resistensi yang ada.

Konselor perlu menggunakan pendekatan yang berbasis pada penghormatan terhadap pilihan dan kecepatan klien. Memaksa klien untuk membuka diri terlalu cepat atau terlalu dalam dapat berisiko memperburuk penolakan. Oleh karena itu, penting bagi konselor untuk bekerja secara bertahap dan membangun hubungan kepercayaan yang dapat memfasilitasi keterbukaan klien dari waktu ke waktu. Dalam beberapa kasus, mengajukan pertanyaan terbuka yang mendorong klien untuk berpikir dan mengeksplorasi perasaan mereka dengan cara yang tidak mengancam bisa menjadi pendekatan yang efektif.

Penting juga untuk dicatat bahwa resistensi ini bukanlah kegagalan konselor, melainkan bagian dari proses yang dapat

dihadapi dalam konseling. Sebagai profesional, konselor harus bersikap sabar, fleksibel, dan kreatif dalam menghadapi klien yang tidak kooperatif. Seiring waktu, dengan pendekatan yang penuh empati dan profesional, klien yang awalnya menolak atau tidak kooperatif dapat mulai membuka diri dan menerima proses konseling sebagai alat yang berguna untuk mengatasi masalah mereka.

c. Keterbatasan Waktu dan Sumber Daya

Keterbatasan waktu dan sumber daya merupakan salah satu tantangan signifikan yang sering dihadapi oleh konselor, terutama dalam konteks lembaga pendidikan atau klinik dengan jumlah klien yang besar. Dalam banyak situasi, konselor sering kali harus menangani banyak klien dengan berbagai permasalahan, sementara waktu yang tersedia untuk setiap sesi konseling terbatas. Hal ini dapat menyebabkan konselor merasa tertekan untuk memberikan layanan yang maksimal kepada setiap klien, dan pada akhirnya mengurangi kualitas konseling yang diberikan.

Dalam konteks lembaga pendidikan, misalnya, konselor diharuskan untuk menangani beragam masalah yang dihadapi oleh siswa, mulai dari masalah akademik, emosional, sosial, hingga masalah pribadi. Jumlah siswa yang besar dengan latar belakang dan masalah yang beragam memerlukan pendekatan yang lebih individual dan mendalam, namun keterbatasan waktu sering kali menghalangi upaya tersebut. Dengan waktu sesi konseling yang terbatas, konselor mungkin hanya dapat menangani masalah secara

permukaan dan tidak dapat melakukan intervensi yang lebih mendalam dan efektif sesuai kebutuhan setiap klien. Dalam kondisi ini, kualitas konseling yang optimal akan sangat sulit tercapai.

Selain keterbatasan waktu, kurangnya sumber daya juga dapat memperburuk situasi ini. Di banyak lembaga pendidikan atau klinik, fasilitas untuk mendukung proses konseling mungkin tidak memadai, seperti ruang konseling yang terbatas, kurangnya materi pendukung atau alat bantu dalam sesi, dan kurangnya dukungan dari staf lain. Misalnya, konselor mungkin tidak memiliki akses ke alat tes psikologis yang akurat atau tidak memiliki ruang yang cukup nyaman dan privat untuk melakukan sesi konseling yang sensitif. Ketidacukupan sumber daya ini tentunya dapat mempengaruhi kenyamanan dan efektivitas proses konseling.

Keterbatasan ini juga berisiko menyebabkan konselor merasa terbebani dan tidak dapat memberikan perhatian yang optimal kepada setiap klien. Akibatnya, beberapa klien mungkin merasa tidak didengar dengan baik atau tidak mendapatkan perhatian yang mereka butuhkan. Dalam beberapa kasus, konselor mungkin merasa terpaksa untuk mengakhiri sesi lebih cepat dari yang diinginkan, yang bisa mengurangi peluang bagi klien untuk benar-benar membuka diri dan membahas masalah secara menyeluruh.

Untuk mengatasi masalah ini, konselor perlu mengelola waktu secara efektif, dengan merencanakan sesi-sesi konseling dengan hati-hati dan memastikan bahwa mereka memberikan perhatian penuh selama waktu yang tersedia. Di sisi lain, lembaga tempat konselor bekerja juga perlu berinvestasi dalam menyediakan

sumber daya yang memadai, baik dalam bentuk fasilitas, alat bantu, maupun pelatihan untuk konselor. Kolaborasi dengan pihak lain, seperti guru, psikolog, atau tenaga medis lainnya, juga dapat membantu untuk merancang solusi yang lebih holistik bagi klien, serta meringankan beban konselor dalam menangani berbagai masalah.

Sebagai tambahan, konselor juga dapat memanfaatkan teknologi untuk mendukung proses konseling, seperti penggunaan aplikasi konseling online atau platform komunikasi lainnya yang dapat memperpanjang jangkauan waktu layanan. Meskipun demikian, penting untuk diingat bahwa meskipun teknologi dapat membantu, peran personal konselor dalam mendengarkan dan memberikan dukungan emosional tetap tak tergantikan.

Dengan pendekatan yang bijak dalam pengelolaan waktu dan sumber daya yang terbatas, konselor tetap dapat memberikan layanan yang berkualitas meskipun dalam kondisi yang tidak ideal.

d. Masalah Etika dan Kerahasiaan

Salah satu tantangan yang paling kompleks dan krusial yang dihadapi oleh konselor dalam praktik konseling adalah masalah etika dan kerahasiaan. Dalam konteks konseling, kerahasiaan merupakan prinsip yang sangat penting, di mana konselor diharapkan untuk menjaga setiap informasi yang diberikan oleh klien dengan tingkat kerahasiaan yang tinggi. Klien sering kali datang dengan masalah yang sangat pribadi, seperti perasaan cemas, trauma emosional, atau bahkan perilaku yang melanggar hukum

atau membahayakan diri mereka sendiri. Situasi ini dapat menimbulkan dilema etika yang memerlukan pertimbangan yang matang dan kebijaksanaan dari konselor.

Kerahasiaan adalah landasan dasar dari hubungan terapeutik yang efektif. Klien perlu merasa aman untuk membuka diri dan berbicara dengan bebas, tanpa takut bahwa informasi pribadi mereka akan disebar atau digunakan tanpa izin mereka. Namun, konselor sering kali dihadapkan pada situasi di mana informasi yang diberikan oleh klien dapat membahayakan diri mereka sendiri atau orang lain, atau mungkin melibatkan pelanggaran hukum yang mengharuskan konselor untuk melaporkan informasi tersebut kepada pihak berwenang. Contoh yang sering terjadi adalah klien yang mengungkapkan niat untuk menyakiti diri sendiri atau orang lain, atau mengakui keterlibatan dalam perilaku yang melanggar hukum seperti penyalahgunaan narkoba atau kekerasan fisik.

Dalam situasi seperti ini, konselor harus mengelola ketegangan antara kewajiban untuk menjaga kerahasiaan klien dan kewajiban untuk melindungi keselamatan klien atau orang lain. Sebagai contoh, kode etik profesi konseling umumnya menetapkan bahwa konselor dapat melanggar kerahasiaan klien jika klien memberikan indikasi bahwa mereka atau orang lain berada dalam bahaya serius dan membutuhkan intervensi dari pihak ketiga, seperti keluarga atau otoritas hukum. Namun, sebelum mengambil tindakan tersebut, konselor biasanya diwajibkan untuk membicarakan potensi pelanggaran kerahasiaan ini dengan klien, jika

memungkinkan, untuk mengurangi rasa pengkhianatan yang mungkin dirasakan oleh klien.

Mengelola masalah etika dan kerahasiaan ini memerlukan pemahaman yang mendalam tentang kode etik profesi konseling yang berlaku, seperti yang disusun oleh asosiasi profesional seperti *American Counseling Association* (ACA) atau Ikatan Konselor Indonesia (IKI). Konselor harus terus memperbarui pemahaman mereka tentang perubahan dalam hukum, kebijakan, dan kode etik untuk memastikan bahwa mereka selalu bertindak dengan cara yang etis dan sah. Konselor juga harus memiliki kebijaksanaan dalam menangani informasi yang sensitif dan membuat keputusan berdasarkan pertimbangan terbaik untuk kesejahteraan klien dan orang lain.

Di sisi lain, penting juga bagi konselor untuk menciptakan lingkungan yang aman dan terbuka sejak awal proses konseling dengan menjelaskan batasan-batasan kerahasiaan kepada klien, serta menjelaskan situasi-situasi di mana kerahasiaan mungkin dilanggar. Hal ini dapat membantu klien merasa lebih nyaman dan mengurangi ketakutan atau kecemasan yang mungkin mereka rasakan terkait dengan pembukaan informasi pribadi.

Selain kerahasiaan, konselor juga harus menghindari konflik kepentingan dan memastikan bahwa mereka tidak terlibat dalam situasi yang dapat merusak objektivitas atau integritas profesional mereka. Mengelola konflik kepentingan ini juga merupakan bagian dari tanggung jawab etis konselor untuk memastikan bahwa mereka selalu bertindak demi kepentingan terbaik klien.

Dengan memiliki pemahaman yang jelas tentang kode etik dan prinsip-prinsip kerahasiaan, serta menerapkan kebijakan yang transparan, konselor dapat menjaga hubungan yang profesional dan aman dengan klien, sambil tetap mematuhi kewajiban hukum dan etika yang relevan.

e. Keterbatasan Keterampilan dan Pengetahuan Konselor

Dalam praktik bimbingan dan konseling, tidak jarang seorang konselor menghadapi situasi di mana mereka merasa tidak memiliki keterampilan atau pengetahuan yang cukup untuk menangani masalah klien yang lebih kompleks atau memerlukan pendekatan khusus. Misalnya, klien yang mengalami gangguan mental yang lebih berat seperti gangguan kecemasan ekstrem, depresi berat, atau gangguan kejiwaan serius lainnya mungkin memerlukan perawatan yang lebih intensif dan spesialisasi tertentu yang melebihi kapasitas seorang konselor yang lebih berfokus pada konseling jangka pendek atau masalah yang lebih ringan. Dalam situasi ini, penting bagi konselor untuk memiliki kesadaran diri yang tinggi terkait dengan keterbatasan mereka dan memiliki keberanian untuk mengakui bahwa klien membutuhkan dukungan profesional tambahan yang lebih tepat.

Menghadapi masalah seperti gangguan mental yang serius memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif dan dapat mencakup perawatan medis atau terapi yang lebih mendalam. Dalam hal ini, seorang konselor harus mampu mengenali tanda-tanda dan gejala gangguan psikologis yang lebih berat, dan

mengetahui kapan waktu yang tepat untuk merujuk klien ke profesional lain yang lebih ahli, seperti psikolog klinis, psikiater, atau terapis yang berlisensi, yang dapat memberikan penanganan lebih lanjut. Misalnya, klien yang menunjukkan gejala depresi berat dengan potensi risiko bunuh diri harus segera dirujuk ke psikiater untuk evaluasi lebih lanjut dan, jika diperlukan, pemberian terapi medis atau obat-obatan yang sesuai.

Keterbatasan keterampilan atau pengetahuan juga bisa muncul dalam menghadapi masalah yang sangat spesifik atau langka, seperti gangguan kepribadian tertentu atau trauma berat yang memerlukan terapi spesifik seperti terapi perilaku kognitif (CBT) atau terapi psikodinamik. Dalam situasi seperti ini, penting bagi konselor untuk tidak ragu untuk mengakui keterbatasan mereka dan meminta bantuan dari profesional lain yang lebih terlatih dalam menangani kondisi tersebut. Ketidakmampuan untuk menangani masalah klien dengan tepat dapat mengarah pada intervensi yang tidak efektif atau bahkan memperburuk kondisi klien.

Namun, meskipun penting untuk mengenali keterbatasan, konselor juga memiliki tanggung jawab untuk terus meningkatkan keterampilan dan pengetahuan mereka. Pendidikan berkelanjutan, pelatihan, supervisi, dan membaca literatur terkini dalam bidang psikologi dan konseling sangat penting untuk menjaga kemampuan profesional konselor tetap terbaru. Pelatihan lanjutan dalam teknik konseling dan terapi dapat membantu konselor untuk lebih siap dalam menangani berbagai masalah yang lebih kompleks. Konselor juga harus mengembangkan jaringan profesional yang luas dengan

kolega-kolega di bidang psikologi dan kesehatan mental, sehingga mereka dapat merujuk klien dengan tepat ketika diperlukan.

Pada akhirnya, mengenali keterbatasan adalah tanda dari profesionalisme yang tinggi. Seorang konselor yang tahu kapan harus merujuk klien ke profesional lain menunjukkan komitmen yang kuat untuk kesejahteraan klien dan memastikan bahwa mereka menerima perawatan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Proses merujuk ini juga merupakan bagian dari etika profesi yang menekankan pentingnya memberikan layanan yang terbaik kepada klien, serta bekerja dalam batasan kompetensi yang dimiliki konselor.

f. Faktor Pribadi Konselor

Selain masalah yang berasal dari klien atau lingkungan kerja, konselor juga dapat menghadapi tantangan yang bersumber dari diri mereka sendiri. Salah satu tantangan utama adalah stres atau burnout yang dapat muncul akibat beban kerja yang berat, masalah pribadi, atau keterlibatan emosional yang terlalu dalam dengan klien. Seorang konselor sering kali menghadapi situasi yang emosional dan penuh tekanan, terutama ketika berurusan dengan klien yang menghadapi masalah besar atau trauma berat. Ketika seorang konselor terlalu terlibat secara emosional dalam masalah klien, mereka berisiko mengalami kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk memberikan konseling yang efektif dan objektif.

Burnout, yang dapat ditandai dengan kelelahan fisik dan emosional, kecemasan, dan kehilangan motivasi, adalah masalah yang sering dihadapi oleh konselor. Kondisi ini dapat mempengaruhi kualitas hubungan terapeutik yang dibangun dengan klien dan menurunkan efektivitas konseling yang diberikan. Konselor yang merasa kewalahan dengan pekerjaan atau merasa terisolasi dalam profesinya lebih rentan terhadap kelelahan ini. Ketika konselor mengalami burnout, mereka mungkin merasa tidak dapat memberikan perhatian atau dukungan penuh kepada klien, bahkan dapat mengalami penurunan empati yang berdampak negatif pada sesi konseling.

Di samping itu, masalah pribadi yang dialami konselor—seperti konflik dalam kehidupan pribadi, kesehatan mental yang terganggu, atau masalah keluarga—juga dapat memengaruhi kinerja mereka. Stres pribadi ini sering kali mempengaruhi kemampuan konselor untuk tetap fokus dan objektif selama sesi konseling, serta mengurangi kualitas interaksi mereka dengan klien. Oleh karena itu, konselor harus memiliki mekanisme koping yang sehat untuk mengelola stres dan masalah pribadi mereka. Mekanisme ini bisa meliputi olahraga, meditasi, atau kegiatan lain yang membantu mereka untuk melepaskan ketegangan emosional dan mental.

Konselor juga perlu memiliki sistem dukungan yang baik, baik melalui kolega, supervisor, atau kelompok profesional lainnya. Dukungan sosial dan profesional sangat penting bagi konselor untuk mengelola perasaan mereka dan untuk mendapatkan bimbingan atau supervisi ketika mereka merasa kesulitan menangani masalah

tertentu. Supervisi ini juga memberi kesempatan bagi konselor untuk mendapatkan perspektif luar yang objektif dan untuk mengatasi perasaan terisolasi yang sering muncul dalam profesi ini. Dalam banyak kasus, konselor yang secara teratur mendapatkan supervisi atau mentoring merasa lebih mampu mengelola tekanan yang mereka hadapi.

Untuk menjaga kesejahteraan pribadi, konselor harus mengembangkan kesadaran diri dan kemampuan untuk menetapkan batasan yang jelas dengan klien. Konselor yang tidak dapat menjaga batasan emosional yang sehat dengan klien berisiko mengalami "over-identification" (terlalu terhubung secara emosional) yang dapat mengaburkan objektivitas mereka dalam memberikan konseling. Sebaliknya, dengan menerapkan keterampilan manajemen stres, mengembangkan dukungan profesional, serta menjaga keseimbangan hidup yang sehat, konselor akan mampu memberikan layanan konseling yang lebih baik dan lebih efektif bagi klien mereka.

Penting bagi konselor untuk memahami bahwa kesejahteraan pribadi mereka sangat berpengaruh terhadap kualitas konseling yang mereka berikan. Mengelola faktor pribadi ini merupakan bagian integral dari profesionalisme dalam konseling, yang tidak hanya mendukung kesehatan mental konselor, tetapi juga membantu menciptakan lingkungan konseling yang lebih produktif dan penuh empati bagi klien.

g. Perbedaan Budaya dan Nilai

Dalam konseling multikultural, konselor sering kali dihadapkan pada tantangan yang berhubungan dengan perbedaan budaya, nilai, dan kepercayaan yang dimiliki oleh klien. Setiap individu membawa latar belakang budaya yang unik, yang mempengaruhi cara mereka melihat dunia, berinteraksi dengan orang lain, dan menghadapi masalah. Ketidaktahuan atau kesalahpahaman terhadap budaya klien dapat menimbulkan ketegangan yang menghambat terbentuknya hubungan terapeutik yang efektif. Sebagai contoh, nilai-nilai sosial atau agama yang dijunjung tinggi oleh klien mungkin sangat berbeda dengan pandangan atau keyakinan konselor, yang dapat menciptakan kesenjangan komunikasi dan pemahaman.

Perbedaan budaya yang tidak dihargai atau diabaikan oleh konselor dapat menurunkan tingkat kepercayaan klien terhadap konselor, yang pada gilirannya berdampak negatif pada efektivitas konseling. Misalnya, dalam beberapa budaya, mengungkapkan perasaan atau masalah pribadi dianggap tabu atau tidak pantas, dan ini dapat menghalangi klien untuk membuka diri selama sesi konseling. Konselor yang tidak sensitif terhadap nilai-nilai budaya klien dapat secara tidak sengaja memperburuk rasa malu atau kecemasan yang dirasakan klien, atau bahkan menciptakan rasa penolakan terhadap proses konseling itu sendiri.

Untuk mengatasi tantangan ini, konselor harus mengembangkan kesadaran budaya yang mendalam. Kesadaran ini melibatkan pemahaman bahwa latar belakang budaya klien memainkan peran penting dalam menentukan cara mereka merespons masalah, serta

pendekatan mereka terhadap pengobatan atau bimbingan. Konselor perlu belajar untuk mengenali dan menghargai perbedaan budaya ini, tanpa membuat penilaian negatif atau meremehkan praktik budaya yang berbeda. Kesadaran budaya juga mencakup pemahaman terhadap potensi bias atau stereotip yang mungkin dimiliki konselor, serta bagaimana bias ini dapat mempengaruhi hubungan dengan klien.

Konselor perlu mengembangkan keterampilan multikultural yang memungkinkan mereka untuk bekerja dengan klien dari berbagai latar belakang. Hal ini mencakup pengetahuan tentang cara-cara yang berbeda dalam berkomunikasi, serta teknik konseling yang sensitif terhadap perbedaan budaya. Konselor yang berpengalaman dalam konseling multikultural tidak hanya menghindari kesalahpahaman, tetapi juga mampu menyesuaikan pendekatannya untuk memastikan bahwa klien merasa dihormati dan dipahami. Misalnya, konselor mungkin perlu menyesuaikan teknik konseling yang digunakan, seperti memberikan ruang bagi klien untuk berbicara tentang pengalaman budaya mereka, atau menggunakan bahasa yang lebih sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh klien.

Konselor juga harus terbuka terhadap pendekatan interkultural, yang memungkinkan konselor dan klien untuk saling belajar dan mengintegrasikan nilai-nilai budaya yang berbeda, konselor dapat membantu klien untuk mengatasi permasalahan mereka dengan mempertimbangkan aspek budaya yang mempengaruhi perspektif dan solusi mereka. Dalam beberapa kasus, konselor mungkin perlu

bekerja lebih lama untuk membangun hubungan yang kuat dan penuh rasa hormat, mengingat sensitivitas terhadap masalah budaya yang mungkin lebih kompleks.

Di sisi lain, konselor yang memiliki pemahaman mendalam tentang budaya yang berbeda dapat membantu klien untuk melihat masalah mereka dalam konteks yang lebih luas dan inklusif. Konselor yang mampu merangkul keragaman ini dapat menciptakan ruang yang aman dan inklusif bagi klien dari berbagai latar belakang budaya, yang mendukung proses penyembuhan dan pemberdayaan yang lebih baik.

Kesimpulannya, mengembangkan kesadaran dan keterampilan dalam menghadapi perbedaan budaya adalah bagian penting dari profesionalisme dalam konseling. Konselor yang sensitif terhadap budaya klien dapat meningkatkan hubungan terapeutik dan efektivitas konseling, serta mendukung klien dalam mengatasi tantangan mereka secara lebih holistik dan inklusif.

h. Keterbatasan dalam Mengukur Keberhasilan Konseling

Salah satu tantangan besar yang dihadapi oleh konselor adalah kesulitan dalam mengukur keberhasilan dari proses konseling. Berbeda dengan beberapa profesi lain yang hasil kerjanya dapat diukur dengan lebih objektif dan langsung, dalam konseling, hasil yang dicapai sering kali bersifat jangka panjang dan subjektif. Beberapa klien mungkin merasa ada kemajuan yang signifikan dalam menangani masalah mereka, sementara yang lain mungkin tidak merasakan dampak yang cukup besar meskipun telah

mengikuti sesi konseling yang cukup lama. Hal ini menciptakan tantangan bagi konselor untuk menilai secara tepat sejauh mana keberhasilan mereka dalam membantu klien.

Salah satu faktor yang membuat pengukuran keberhasilan konseling menjadi rumit adalah sifat perubahan yang terjadi dalam diri klien. Proses konseling biasanya melibatkan perubahan perilaku, pemikiran, dan perasaan yang sering kali sulit untuk diukur dengan alat ukur yang sederhana, beberapa perubahan yang terjadi mungkin bersifat internal dan tidak langsung terlihat dalam tindakan atau perilaku sehari-hari klien. Misalnya, klien yang merasa lebih mampu mengelola emosi mereka mungkin tidak dapat menunjukkan perubahan yang langsung terlihat di luar sesi konseling, meskipun secara internal ada perbaikan yang signifikan dalam kesejahteraan mereka.

Faktor lain yang mempengaruhi pengukuran keberhasilan adalah perbedaan persepsi antara klien dan konselor. Sementara konselor mungkin merasa telah memberikan bantuan yang efektif, klien mungkin merasa belum mendapatkan solusi yang mereka harapkan, atau mereka mungkin tidak menyadari perubahan positif yang telah terjadi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh harapan klien yang tidak realistis, tingkat keterbukaan mereka dalam berbagi perasaan atau pengalaman, atau bahkan perbedaan dalam definisi kesuksesan yang dimiliki oleh klien dan konselor.

Waktu yang dibutuhkan untuk melihat hasil dari konseling juga merupakan faktor yang penting. Beberapa masalah yang dihadapi klien, seperti gangguan kecemasan, depresi, atau masalah

interpersonal yang mendalam, memerlukan waktu yang lama untuk diselesaikan. Keberhasilan dalam mengatasi masalah tersebut tidak selalu dapat diukur dalam waktu singkat. Oleh karena itu, konselor perlu memiliki pendekatan yang fleksibel dan realistis dalam menilai keberhasilan, dengan menyadari bahwa proses penyembuhan dan perubahan diri adalah perjalanan panjang yang mungkin tidak selalu dapat diukur secara langsung dalam sesi konseling.

Untuk mengatasi tantangan ini, konselor perlu mengembangkan metode evaluasi yang lebih holistik dan berbasis proses, yang memperhitungkan perubahan baik dalam sikap, perilaku, maupun pemikiran klien. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah melalui penilaian kualitatif yang melibatkan umpan balik langsung dari klien mengenai perasaan mereka terhadap proses konseling, serta pengamatan konselor terhadap perubahan yang terjadi selama sesi. Penilaian ini juga dapat mencakup pengukuran terhadap aspek-aspek non-verbal, seperti peningkatan dalam sikap atau perasaan klien terhadap situasi tertentu.

Di samping itu, konselor dapat menggunakan alat evaluasi yang lebih terstruktur, seperti kuesioner atau skala penilaian yang dirancang untuk mengukur perubahan dalam area tertentu (misalnya, tingkat kecemasan, kepercayaan diri, atau kualitas hubungan interpersonal). Namun, penting bagi konselor untuk tetap memahami keterbatasan alat ukur ini dan menyadari bahwa mereka hanya memberikan gambaran parsial tentang keberhasilan konseling.

Sebagai tambahan, konselor perlu menjaga keseimbangan antara proses dan hasil. Konseling bukan hanya tentang mencapai tujuan akhir, tetapi juga tentang perjalanan yang dilalui klien dalam memahami diri mereka, menghadapi tantangan, dan mengembangkan keterampilan untuk hidup yang lebih baik. Oleh karena itu, keberhasilan dalam konseling harus dilihat tidak hanya dari hasil yang tercapai, tetapi juga dari kualitas proses yang terjadi selama sesi, yang dapat mencakup peningkatan hubungan terapeutik, rasa aman dan dukungan yang dirasakan oleh klien, serta peningkatan pemahaman diri yang lebih mendalam.

Kesimpulannya, meskipun mengukur keberhasilan konseling bisa menjadi tantangan yang kompleks, pendekatan yang holistik, realistis, dan berbasis pada evaluasi proses dapat membantu konselor untuk memperoleh gambaran yang lebih baik tentang efektivitas layanan mereka. Ini juga dapat meningkatkan kualitas konseling dan mendukung klien dalam mencapai perubahan yang berkelanjutan.

E. Teknik Konseling

Teknik konseling memainkan peran penting dalam menciptakan hubungan yang efektif antara konselor dan klien, serta memfasilitasi pemahaman dan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi klien. Salah satu teknik yang pertama kali harus dikuasai oleh konselor adalah attending behavior. Teknik ini mencakup perhatian penuh terhadap klien, baik melalui bahasa tubuh, kontak mata, dan nada suara. Tujuan dari attending behavior adalah untuk menciptakan

rasa aman dan empatik, serta menghilangkan hambatan yang bisa menghalangi komunikasi antara konselor dan klien. Ketika konselor memperlihatkan perhatian penuh, klien merasa dihargai, dan hal ini dapat membuka pintu untuk eksplorasi lebih dalam mengenai masalah yang sedang dihadapi¹⁷⁹.

Client-observation skill merupakan keterampilan yang sangat penting bagi seorang konselor. Teknik ini melibatkan pengamatan terhadap segala bentuk ekspresi non-verbal klien, seperti gerakan tubuh, mimik wajah, dan postur tubuh yang bisa memberikan informasi lebih dalam mengenai kondisi emosional atau perasaan yang mungkin tidak diungkapkan secara verbal. Dengan mengamati klien, konselor dapat memperoleh pemahaman yang lebih lengkap mengenai masalah yang sedang dihadapi, serta mengidentifikasi ketegangan atau konflik yang tidak terlihat langsung dalam percakapan¹⁸⁰.

Questioning adalah teknik yang digunakan oleh konselor untuk menggali lebih dalam perasaan dan pemikiran klien. Pertanyaan yang diajukan oleh konselor haruslah terbuka dan tidak mengarah pada jawaban tertentu, untuk memberikan kesempatan kepada klien untuk berbicara lebih leluasa. Teknik ini membantu klien untuk merefleksikan diri mereka lebih dalam, sekaligus memberikan konselor pemahaman yang lebih jelas tentang konteks masalah yang sedang dialami klien. Dalam teknik bertanya, penting untuk mempertimbangkan jenis pertanyaan yang digunakan, apakah itu pertanyaan eksploratif, klarifikasi, atau pertanyaan yang mendorong pemikiran kritis¹⁸¹.

Encourage, paraphrase, and summarization merupakan teknik konseling yang membantu klien dalam mengeksplorasi perasaan dan pengalaman mereka. Encourage berfungsi untuk memberikan dorongan kepada klien agar lebih terbuka dan merasa dihargai. Paraphrase adalah teknik yang digunakan untuk mengulangi apa yang dikatakan klien dengan kata-kata yang berbeda, guna memastikan bahwa konselor benar-benar memahami perasaan dan pemikiran klien. Sementara itu, summarization digunakan untuk merangkum poin-poin penting dalam percakapan agar klien dapat lebih jelas melihat inti dari masalah yang dihadapi serta untuk menegaskan apa yang telah dibahas dalam sesi tersebut¹⁸².

Selanjutnya, teknik reflection of feeling adalah salah satu teknik yang berfungsi untuk menggambarkan perasaan klien yang mungkin tidak mereka sampaikan secara eksplisit. Dalam hal ini, konselor mengulang perasaan yang dirasakan klien dengan cara yang tepat untuk memastikan bahwa klien merasa didengar dan dipahami. Refleksi perasaan ini dapat membantu klien untuk lebih mengenali dan mengidentifikasi emosi yang mereka alami, sehingga mereka dapat lebih mudah untuk menerima dan mengatasi perasaan tersebut¹⁸³.

Teknik reflection of meaning berfokus pada pengungkapan kembali makna atau nilai yang terkandung dalam pengalaman atau perasaan yang disampaikan klien. Teknik ini memberikan kesempatan bagi klien untuk menggali makna yang lebih dalam dari situasi yang mereka hadapi, serta untuk menemukan wawasan baru yang dapat mendorong mereka menuju pemecahan masalah.

Dengan menggunakan refleksi makna, konselor membantu klien untuk melihat permasalahan dari berbagai perspektif, sehingga klien dapat mengembangkan pemahaman yang lebih holistik tentang diri mereka dan dunia sekitar.

BAB IV

PENDEKATAN DALAM KONSELING

A. Proses Konseling

Proses konseling adalah serangkaian tahapan yang dilakukan oleh konselor dan klien untuk mengidentifikasi, memahami, serta menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh klien. Sebagai kegiatan yang dinamis dan interaktif, proses konseling tidak selalu mengikuti urutan yang kaku, tetapi lebih fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan klien. Konselor berperan sebagai fasilitator yang mampu membantu klien menggali potensi diri, menyusun rencana tindakan, serta mengembangkan keterampilan untuk mengatasi masalah mereka¹⁸⁴.

Tahapan dalam proses konseling sangat bergantung pada masalah yang dihadapi klien dan kondisi psikologis mereka. Meskipun setiap sesi konseling dapat berbeda-beda, terdapat beberapa tahapan dasar yang umumnya dilalui dalam praktik konseling. Salah satunya adalah tahap pembentukan hubungan, di mana konselor dan klien berusaha membangun ikatan saling percaya.

Kepercayaan ini sangat penting karena akan memfasilitasi komunikasi yang terbuka dan jujur antara kedua belah pihak¹⁸⁵. Dalam hal ini, konselor harus menunjukkan sikap empatik, penuh perhatian, dan tidak menghakimi agar klien merasa aman untuk berbicara dan mengungkapkan perasaan serta masalah mereka¹⁸⁶.

Setelah hubungan yang solid terbentuk, proses konseling akan berfokus pada pemahaman lebih dalam terhadap masalah klien. Konselor menggunakan berbagai teknik untuk menggali informasi yang relevan tentang perasaan, pikiran, dan perilaku klien, baik melalui wawancara, observasi, maupun tes psikologis jika diperlukan. Tujuan dari tahap ini adalah untuk mengidentifikasi akar masalah dan mendapatkan pemahaman yang lebih jelas mengenai dampaknya terhadap kehidupan klien¹⁸⁷. Pada tahap ini, konselor tidak hanya mendengarkan, tetapi juga memberikan umpan balik yang membangun, sehingga klien dapat melihat permasalahan mereka dari perspektif yang lebih objektif.

Setelah masalah dipahami lebih dalam, tahap selanjutnya adalah penyusunan rencana tindakan. Dalam tahap ini, konselor dan klien bekerja sama untuk merumuskan solusi yang realistis dan praktis. Rencana tersebut mencakup langkah-langkah yang dapat diambil oleh klien untuk mengatasi masalah yang ada. Konselor berperan dalam membantu klien menetapkan tujuan yang spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan terikat waktu (SMART goals), yang akan memberikan arah jelas dalam proses konseling¹⁸⁸. Rencana tindakan ini harus bersifat fleksibel, karena proses konseling dapat berubah sesuai dinamika yang terjadi selama sesi-sesi berikutnya.

Penting untuk dicatat bahwa konseling bukanlah kegiatan instan, melainkan sebuah perjalanan panjang yang memerlukan waktu dan usaha dari kedua belah pihak. Oleh karena itu, konseling melibatkan tahap evaluasi dan tindak lanjut yang berkelanjutan. Evaluasi dilakukan untuk menilai sejauh mana klien telah mencapai tujuan

yang ditetapkan dan mengevaluasi efektivitas metode yang digunakan dalam konseling. Jika diperlukan, konselor dan klien dapat melakukan penyesuaian terhadap rencana atau pendekatan yang digunakan untuk memastikan pencapaian tujuan konseling¹⁸⁹. Dalam beberapa kasus, konseling dapat berlanjut dengan sesi lanjutan untuk memastikan bahwa perubahan yang dicapai dapat bertahan dalam jangka panjang.

Keseluruhan proses ini memerlukan interaksi yang erat, saling percaya, dan komitmen dari konselor dan klien. Keberhasilan konseling sangat bergantung pada kualitas hubungan yang terjalin antara keduanya. Konselor perlu memastikan bahwa klien merasa dihargai dan diterima tanpa syarat, agar klien terdorong untuk melakukan perubahan positif dalam kehidupannya¹⁹⁰. Konselor juga harus mempertimbangkan konteks budaya, sosial, dan ekonomi klien, karena hal-hal ini mempengaruhi cara klien melihat dan mengatasi masalah mereka¹⁹¹. Proses konseling bukan hanya tentang memberikan solusi terhadap masalah klien, tetapi lebih kepada pemberdayaan klien untuk mengenali potensi diri dan mengembangkan keterampilan dalam menghadapi tantangan hidup. Melalui pendekatan yang berbasis pada hubungan yang saling mendukung dan interaktif, konselor dapat membantu klien mencapai pemahaman lebih baik tentang diri mereka dan membuat keputusan yang lebih bijaksana dalam hidup mereka¹⁹².

a. Pembukaan (Initial Stage)

Pada tahap pembukaan (Initial Stage), interaksi pertama antara konselor dan klien memegang peranan penting dalam membangun

hubungan terapeutik yang saling mendukung. Pada tahap ini, berbagai aktivitas dilakukan untuk memastikan klien merasa nyaman dan aman, sehingga proses konseling dapat berjalan dengan efektif. Salah satu kegiatan yang paling mendasar adalah pengenalan diri, di mana konselor memperkenalkan dirinya kepada klien dengan memberikan informasi tentang latar belakang profesinya serta penjelasan mengenai tujuan konseling. Konselor juga menjelaskan dengan rinci bagaimana sesi-sesi konseling akan berlangsung, termasuk tentang metode yang akan digunakan, sehingga klien memiliki pemahaman yang jelas dan tidak merasa terkejut dengan prosedur yang ada¹⁹³.

Penetapan harapan dan tujuan merupakan bagian dari tahap ini, yang melibatkan kolaborasi antara konselor dan klien untuk menentukan apa yang ingin dicapai selama proses konseling. Proses ini sangat penting karena dengan menetapkan tujuan yang jelas, konselor dan klien dapat bekerja sama dalam mencapai perubahan yang diinginkan. Melalui dialog yang terbuka, klien dapat mengungkapkan harapannya, sementara konselor memberikan panduan untuk merumuskan tujuan yang realistis dan sesuai dengan kebutuhan klien¹⁹⁴.

Pada tahap pembukaan, konselor juga akan melakukan penyampaian aturan dan etika. Di sini, konselor memberi penjelasan mengenai aspek-aspek teknis yang akan mengatur sesi konseling, seperti pentingnya kerahasiaan informasi yang diberikan klien, durasi sesi, serta bagaimana kedua pihak akan berkomunikasi sepanjang proses konseling. Penjelasan ini penting untuk

menciptakan rasa aman dan kepercayaan antara klien dan konselor, serta menghindari kebingungannya mengenai batasan yang ada dalam sesi konseling¹⁹⁵.

Terakhir, pada tahap pembukaan, konselor berusaha untuk membangun rapport atau hubungan saling percaya. Hal ini sangat penting karena hubungan yang baik akan mempermudah klien untuk terbuka mengenai masalah yang dihadapinya. Konselor perlu menciptakan atmosfer yang aman, penuh empati, dan tanpa penilaian agar klien merasa nyaman untuk berbicara secara jujur tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman mereka. Dalam hal ini, keterampilan komunikasi konselor menjadi kunci untuk menciptakan ikatan yang mendalam yang mendukung keseluruhan proses konseling¹⁹⁶.

b. Penjelasan Masalah (Exploration Stage)

Pada tahap penjelasan masalah atau *exploration stage*, klien mulai menjelaskan masalah atau kesulitan yang dihadapinya kepada konselor. Tahap ini sangat krusial karena di sinilah proses penggalian informasi yang lebih dalam dimulai. Konselor berperan untuk mendengarkan dengan penuh perhatian, bertanya dengan cara yang tepat, dan menggali lebih dalam tentang kondisi atau perasaan yang dialami oleh klien. Konselor akan memfasilitasi klien dalam memahami dan merinci permasalahan yang mereka hadapi, sehingga klien dapat memperoleh pemahaman yang lebih jelas mengenai apa yang sedang terjadi dalam hidup mereka. Seperti yang dinyatakan oleh Corey (2016), konseling yang efektif sangat

bergantung pada kemampuan konselor untuk menggali informasi dengan cara yang membangun hubungan saling percaya antara konselor dan klien¹⁹⁷.

Tujuan dari tahap ini adalah untuk:

1. **Mengidentifikasi masalah utama:** Konselor membantu klien untuk mengidentifikasi dan memahami sumber atau akar dari permasalahan yang mereka hadapi. Dengan menggunakan teknik-teknik tertentu seperti wawancara terbuka atau pertanyaan eksploratif, konselor berusaha membimbing klien agar dapat melihat masalah dengan lebih jelas dan terstruktur. Identifikasi masalah yang jelas ini sangat penting agar langkah-langkah selanjutnya dapat difokuskan pada penyelesaian masalah yang sesungguhnya¹⁹⁸.
2. **Eksplorasi perasaan dan pikiran:** Pada tahap ini, konselor menggali perasaan, emosi, dan pemikiran yang mendasari masalah yang dihadapi oleh klien. Melalui dialog yang mendalam, konselor dapat membantu klien mengungkapkan perasaan yang mungkin selama ini terpendam atau tidak terungkapkan. Konselor juga dapat mendorong klien untuk mengeksplorasi pola pikir mereka yang mungkin mengarah pada kesulitan yang sedang dihadapi. Hal ini akan membantu klien untuk lebih sadar terhadap bagaimana perasaan dan pikiran mereka mempengaruhi tindakan atau reaksi mereka dalam menghadapi masalah. Penelitian menunjukkan bahwa eksplorasi perasaan merupakan bagian penting dalam meningkatkan kesadaran diri klien terhadap tantangan yang mereka hadapi¹⁹⁹.

3. **Membangun kesadaran diri:** Konselor berusaha untuk meningkatkan kesadaran diri klien mengenai pola pikir dan perilaku yang mungkin memperburuk masalah yang mereka hadapi. Kesadaran diri ini sangat penting dalam proses konseling karena klien perlu menyadari bagaimana pola-pola tertentu dalam hidup mereka—baik itu cara berpikir, cara merespons situasi, atau kebiasaan—dapat memengaruhi permasalahan mereka. Dengan memahami diri sendiri lebih baik, klien dapat mulai mengenali area mana yang perlu diperbaiki atau diubah untuk mencapai solusi yang lebih efektif²⁰⁰. Sebagai tambahan, langkah ini sejalan dengan teori konseling humanistik yang menekankan pentingnya kesadaran diri dalam mempercepat proses perubahan klien²⁰¹.

Pada akhirnya, tahap penjelasan masalah bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam kepada klien mengenai masalah mereka dan mengarahkan mereka untuk mulai mengeksplorasi solusi. Konselor bertindak sebagai fasilitator yang mengarahkan klien untuk menjelaskan dengan lebih rinci, tetapi tetap menjaga agar proses ini tetap fokus pada eksplorasi yang produktif dan tidak terlalu terbebani oleh detail yang tidak relevan²⁰².

c. Perencanaan (Action Stage)

Setelah masalah diidentifikasi dan pemahaman mengenai situasi klien tercapai pada tahap eksplorasi, konselor dan klien memasuki tahap perencanaan atau *action stage*. Pada tahap ini, fokus utama

adalah merancang langkah-langkah konkret yang dapat diambil untuk mengatasi masalah yang dihadapi klien. Tahap ini sangat penting karena mengarahkan klien untuk tidak hanya memahami masalah mereka tetapi juga untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam menghadapinya. Konselor berfungsi sebagai fasilitator yang mendampingi klien dalam merencanakan solusi yang praktis dan realistis.

Pada tahap perencanaan ini, konselor berperan dalam beberapa aspek, di antaranya adalah:

1. **Menetapkan tujuan konseling.** Konselor dan klien bersama-sama menetapkan tujuan yang ingin dicapai dalam sesi-sesi konseling berikutnya. Tujuan yang jelas dan terukur sangat penting untuk memberi arah dan fokus dalam proses konseling. Konselor akan membantu klien untuk menyusun tujuan yang bersifat spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan terikat waktu (SMART goals)²⁰³. Tujuan ini tidak hanya membantu klien untuk tetap fokus pada perbaikan, tetapi juga memberikan motivasi untuk menjalani proses konseling dengan lebih terarah. Misalnya, jika seorang klien menghadapi kecemasan sosial, salah satu tujuan yang dapat ditetapkan adalah "*Mengurangi kecemasan sosial dalam situasi kelompok dalam waktu dua bulan ke depan dengan teknik relaksasi dan latihan keterampilan sosial*"²⁰⁴.
2. **Menawarkan strategi dan solusi.** Konselor memberikan saran atau rekomendasi berdasarkan pendekatan yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan klien. Strategi yang ditawarkan bisa

berupa teknik-teknik coping (penanggulangan stres), keterampilan sosial, atau cara-cara untuk mengubah pola pikir atau perilaku yang tidak produktif. Misalnya, dalam mengatasi kecemasan, konselor mungkin menggunakan teknik-teknik seperti terapi kognitif-perilaku (CBT) untuk membantu klien mengubah pola pikir yang tidak realistis. Konselor juga dapat memperkenalkan keterampilan relaksasi atau teknik mindfulness yang dapat membantu klien mengelola kecemasan mereka lebih baik²⁰⁵. Tujuan dari pemberian strategi ini adalah untuk memberikan alat yang praktis bagi klien agar mereka dapat menghadapi masalah sehari-hari dengan lebih efektif.

3. **Merencanakan langkah-langkah konkret.** Dalam tahap ini, konselor dan klien bersama-sama merancang rencana aksi yang spesifik, terukur, dan realistis. Langkah-langkah ini harus disesuaikan dengan kemampuan dan keadaan klien. Rencana aksi ini bisa meliputi kegiatan atau perubahan perilaku yang harus dilakukan oleh klien di luar sesi konseling, seperti mengikuti kelas keterampilan sosial, melakukan latihan relaksasi harian, atau menerapkan teknik coping dalam situasi-situasi tertentu. Konselor juga perlu memastikan bahwa rencana tersebut fleksibel, sehingga dapat disesuaikan jika terjadi perubahan dalam kondisi atau kebutuhan klien selama proses konseling berlangsung. Rencana aksi yang baik adalah rencana yang dapat dilaksanakan secara bertahap dan memberikan kesempatan bagi klien untuk merasakan kemajuan secara berkelanjutan²⁰⁶.

Tahap perencanaan adalah langkah penting dalam menjembatani pemahaman masalah dengan perubahan nyata dalam kehidupan klien. Keberhasilan perencanaan ini sangat bergantung pada sejauh mana klien merasa terlibat dalam proses ini dan seberapa relevan serta realistis tujuan dan langkah yang disusun.

d. Implementasi (Working Stage)

Tahap implementasi atau *working stage* adalah fase di mana klien mulai mengimplementasikan rencana aksi yang telah disusun pada tahap perencanaan. Pada tahap ini, klien diharapkan untuk secara aktif melaksanakan langkah-langkah yang telah disepakati, dengan tujuan untuk mencapai perubahan positif dalam kehidupan mereka. Peran konselor dalam tahap ini sangat penting untuk memastikan klien tetap pada jalur yang benar dan mendukung mereka sepanjang proses perubahan. Konselor tidak hanya berfokus pada pemantauan kemajuan klien, tetapi juga memberikan umpan balik yang konstruktif, motivasi, serta melakukan penyesuaian jika diperlukan untuk memastikan keberhasilan rencana aksi.

e. Pemberian Dukungan

Pada tahap implementasi, salah satu peran utama konselor adalah memberikan dukungan emosional dan motivasi yang diperlukan untuk membantu klien tetap konsisten dalam melaksanakan perubahan. Klien seringkali menghadapi tantangan dan hambatan dalam menjalani proses perubahan, baik yang bersifat internal (seperti rasa takut atau keraguan diri) maupun

eksternal (seperti tekanan lingkungan). Dalam situasi ini, konselor berfungsi sebagai sumber dukungan yang membantu klien mengatasi hambatan-hambatan tersebut. Dukungan emosional yang diberikan konselor dapat berupa pendengaran aktif, validasi perasaan klien, dan dorongan untuk terus maju meskipun menemui kesulitan. Konselor juga dapat memberikan penguatan positif ketika klien menunjukkan upaya dan kemajuan, yang membantu meningkatkan motivasi klien untuk terus melanjutkan perubahan yang sedang dilakukan.

Motivasi dalam tahap ini sangat penting, karena seringkali klien merasa frustrasi atau kehilangan semangat jika perubahan yang diinginkan tidak tercapai dengan cepat. Konselor bisa menggunakan teknik motivasional, seperti *motivational interviewing*, untuk membantu klien mempertahankan komitmen mereka terhadap perubahan dan tetap berfokus pada tujuan jangka panjang. Teknik ini memungkinkan klien untuk lebih menggali alasan-alasan pribadi mereka untuk berubah dan memperkuat tekad mereka dalam menghadapi tantangan.

f. Evaluasi dan Penyesuaian

Selama tahap implementasi, konselor secara berkala mengevaluasi hasil dari rencana aksi yang telah dilaksanakan oleh klien. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana kemajuan telah dicapai dan apakah tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya dapat tercapai. Penilaian ini tidak hanya melibatkan analisis terhadap hasil yang terlihat secara langsung, tetapi juga melibatkan

tinjauan terhadap proses yang dilalui oleh klien, termasuk tantangan yang mereka hadapi dan bagaimana mereka menghadapinya.

Jika diperlukan, konselor akan melakukan penyesuaian terhadap rencana aksi atau strategi yang digunakan, berdasarkan perkembangan yang ada. Penyesuaian ini bisa mencakup perubahan dalam teknik yang digunakan atau bahkan perubahan dalam tujuan yang telah ditetapkan, tergantung pada situasi yang berkembang. Misalnya, jika klien merasa kesulitan dalam menerapkan teknik yang disarankan, konselor bisa memberikan alternatif strategi yang lebih sesuai dengan gaya hidup atau nilai-nilai klien (Hersh, 2011: 89). Proses evaluasi dan penyesuaian ini harus dilakukan secara fleksibel untuk memastikan bahwa klien terus bergerak maju, meskipun mungkin harus melalui beberapa modifikasi dalam pendekatan yang diambil.

g. Pengembangan Keterampilan

Selain memberikan dukungan dan melakukan evaluasi, konselor juga dapat berperan dalam mengajarkan keterampilan atau strategi baru yang akan membantu klien mengatasi masalah secara mandiri. Salah satu fokus utama dalam tahap ini adalah pemberdayaan klien, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi masalah tanpa bergantung sepenuhnya pada konselor. Dalam banyak kasus, ini melibatkan pengajaran keterampilan mengatasi stres, keterampilan komunikasi, atau keterampilan

penyelesaian konflik, yang dapat membantu klien mengatasi tantangan hidup sehari-hari.

Misalnya, jika klien menghadapi kesulitan dalam mengelola stres, konselor dapat mengajarkan teknik-teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, atau teknik mindfulness yang dapat membantu klien mengurangi kecemasan atau stres. Teknik-teknik ini tidak hanya berguna dalam konteks konseling, tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kesejahteraan emosional klien. Pengajaran keterampilan pengambilan keputusan yang lebih baik atau kemampuan untuk mengatur waktu dan prioritas juga dapat menjadi bagian dari proses pengembangan keterampilan dalam tahap implementasi. Tahap implementasi dalam proses konseling adalah langkah di mana klien mulai melaksanakan rencana aksi yang telah disusun sebelumnya. Pada tahap ini, konselor memberikan dukungan emosional dan motivasi untuk membantu klien tetap pada jalur yang benar, serta melakukan evaluasi dan penyesuaian terhadap strategi yang digunakan. Pengembangan keterampilan menjadi fokus penting, di mana konselor mengajarkan klien keterampilan yang akan membantu mereka mengatasi masalah secara mandiri. Dengan dukungan yang tepat dari konselor, klien dapat merasa lebih percaya diri dan mampu menghadapi tantangan yang ada, sambil terus bergerak maju menuju perubahan positif dalam kehidupan mereka.

h. Penutupan (Termination Stage)

Tahap penutupan adalah fase akhir dalam proses konseling, di mana klien dan konselor bersama-sama mengevaluasi pencapaian

tujuan yang telah ditetapkan serta kemajuan yang telah dicapai sepanjang sesi konseling. Tahap ini sangat penting karena membantu klien untuk merasa lebih siap menghadapi tantangan hidup mereka setelah sesi konseling berakhir, ini juga memberi kesempatan bagi klien untuk meresapi dan mengapresiasi perubahan positif yang telah terjadi. Pada tahap penutupan ini, beberapa kegiatan utama yang dilakukan meliputi:

1. **Evaluasi Hasil.** Konselor dan klien bersama-sama mengevaluasi apakah tujuan konseling yang telah ditetapkan pada awal proses konseling telah tercapai. Evaluasi ini sangat penting karena membantu klien untuk melihat kembali sejauh mana mereka telah berkembang dalam menghadapi masalah yang sebelumnya dihadapi. Apakah klien merasa lebih mampu mengatasi tantangan yang mereka hadapi? Apakah tujuan yang ditetapkan realistis dan berhasil dicapai? Konselor memberikan kesempatan bagi klien untuk mengungkapkan bagaimana perasaan mereka mengenai perubahan yang terjadi dan sejauh mana mereka merasa lebih siap untuk menghadapi masa depan.
2. **Menghormati Kemajuan.** Salah satu aspek penting dari tahap penutupan adalah pengakuan terhadap kemajuan yang telah dicapai oleh klien. Konselor mengakui dan memberi apresiasi terhadap usaha dan keberhasilan yang telah dicapai klien sepanjang proses konseling. Memberikan pujian dan penguatan positif pada tahap ini sangat penting untuk membangun rasa percaya diri klien dan memberikan motivasi agar mereka dapat terus mempertahankan perubahan yang sudah dicapai.

Penghargaan terhadap kemajuan klien juga meningkatkan rasa penghargaan diri klien, yang dapat membantu mereka merasa lebih mampu menghadapi tantangan di masa depan.

3. **Persiapan untuk Masa Depan.** Selain mengevaluasi hasil, tahap penutupan juga berfokus pada perencanaan untuk masa depan. Konselor membantu klien merencanakan langkah-langkah selanjutnya untuk memastikan bahwa perubahan positif yang telah dicapai dapat dipertahankan. Ini melibatkan strategi-strategi untuk mengatasi potensi masalah yang mungkin muncul setelah konseling berakhir. Konselor juga dapat memberikan keterampilan atau teknik baru yang dapat digunakan klien dalam situasi yang serupa di masa depan, sehingga klien merasa lebih siap dan lebih mandiri dalam mengelola permasalahan mereka tanpa bergantung pada konselor.

i. Perpisahan

Tahap penutupan juga melibatkan perpisahan secara emosional antara konselor dan klien. Setelah proses konseling yang berjalan dengan baik, perpisahan ini bisa menjadi momen yang penuh emosi bagi kedua belah pihak. Konselor berusaha menjaga hubungan yang tetap mendukung meskipun sesi konseling telah selesai. Ini memberikan kesempatan bagi klien untuk merasa diterima dan dihargai atas usaha mereka dalam menjalani proses perubahan. Meskipun perpisahan terjadi, konselor dapat menyarankan bahwa klien dapat kembali untuk sesi lanjutan jika merasa perlu, atau jika ada situasi yang muncul yang membutuhkan dukungan lebih lanjut,

klien merasa bahwa mereka tidak kehilangan dukungan meskipun sesi konseling telah berakhir.

Tahap penutupan adalah fase yang penting untuk memastikan bahwa proses konseling tidak hanya berakhir secara fisik, tetapi juga secara emosional dan psikologis. Ini membantu klien untuk merasa lebih siap dalam menghadapi tantangan hidup mereka dengan keterampilan dan wawasan yang telah mereka peroleh selama sesi konseling.

B. Konseling Pendekatan Psikoanalisa

Pandangan Sigmund Freud dalam psikologi dan psikoanalisis tetap memberikan pengaruh yang signifikan terhadap praktik konseling dan psikoterapi hingga saat ini. Sistem psikoanalitik Freud tidak hanya berfungsi sebagai model pengembangan kepribadian, tetapi juga sebagai pendekatan psikoterapi yang inovatif pada masanya. Freud membawa sebuah perspektif baru dalam pemahaman tentang perilaku manusia dengan menekankan pentingnya faktor psikodinamik, yaitu kekuatan-kekuatan internal yang memotivasi perilaku individu. Salah satu sumbangan terbesar dari teori Freud adalah pemfokusan pada peran ketidaksadaran, yang menurutnya berfungsi sebagai gudang bagi berbagai dorongan, ingatan, dan konflik yang ditekan, namun tetap memengaruhi tindakan individu secara signifikan. Pemahaman terhadap ketidaksadaran ini membuka wawasan baru dalam terapi psikologis, di mana klien diberi kesempatan untuk mengakses dan

memahami bagian dari diri mereka yang selama ini tersembunyi dalam ketidaksadaran.

Freud juga memperkenalkan prosedur terapeutik pertama yang dirancang untuk memahami dan memodifikasi struktur karakter dasar individu. Metode yang dikembangkan oleh Freud, seperti analisis impian, asosiasi bebas, dan transferensi, merupakan alat yang digunakan untuk menggali konflik-konflik tak sadar yang mendasari berbagai gangguan psikologis. Dengan memfokuskan terapi pada pengungkapan dan pemahaman ketidaksadaran, Freud meletakkan dasar bagi banyak teknik terapi yang digunakan hingga saat ini dalam praktik psikoterapi, baik dalam pendekatan psikoanalitik klasik maupun dalam berbagai variasi psikoterapi modern.

Teori Freud juga menjadi tolok ukur untuk banyak teori psikologi lainnya. Meski banyak kritik yang dilontarkan terhadap beberapa aspek teori Freud, terutama terkait dengan interpretasi yang dianggap terlalu deterministik dan cenderung mengabaikan faktor lingkungan sosial, konsep-konsep dasar yang ia kembangkan, seperti struktur kepribadian (id, ego, dan superego), tahap perkembangan psikoseksual, dan pemahaman tentang ketidaksadaran, tetap menjadi dasar bagi banyak teori psikologi kontemporer. Berbagai pendekatan modern dalam psikoterapi, baik yang lebih berfokus pada cognitive-behavioral therapy (CBT) maupun humanistic therapy, masih mengacu pada prinsip-prinsip dasar yang diperkenalkan oleh Freud, meskipun telah banyak mengalami

penyempurnaan dan penyesuaian sesuai dengan perkembangan ilmu psikologi dan kebutuhan zaman.

Oleh karena itu, meskipun teori Freud telah melalui kritik dan penyempurnaan, warisan psikoanalisis tetap memegang peran penting dalam membentuk cara kita memahami perilaku manusia dan menerapkan terapi untuk membantu individu mengatasi gangguan psikologis. Dalam konteks konseling, pemahaman tentang ketidaksadaran dan faktor psikodinamik yang memengaruhi perilaku individu memberi konselor sebuah kerangka kerja yang dalam untuk mengeksplorasi konflik internal klien, serta merancang intervensi yang lebih terarah dan mendalam.

a. Konsep Dasar Teori

Teori psikoanalisis yang dikemukakan oleh Sigmund Freud menekankan pada pentingnya ketidaksadaran sebagai sumber utama energi perilaku manusia. Dalam pandangannya, ketidaksadaran ini berperan besar dalam mempengaruhi tindakan, perasaan, dan pikiran individu, yang tidak selalu disadari oleh kesadarannya. Freud mengembangkan berbagai konsep yang terkait dengan ketidaksadaran dan struktur kepribadian manusia, yang kemudian menjadi dasar teori psikoanalisis, di antaranya adalah teori topografi, struktur, genetik, dan dinamika. Keempat teori ini, meskipun memiliki perbedaan dalam penekanan masing-masing, saling terkait dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana perilaku manusia terbentuk dan dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berada di luar kesadaran mereka.

1. Topografi membedakan tiga tingkatan kesadaran: conscious (kesadaran), preconscious (pra-sadar), dan unconscious (ketidaksadaran). Menurut Freud, bagian terbesar dari kepribadian manusia terletak pada ketidaksadaran, yang berisi memori, pikiran, atau keinginan yang telah dilupakan atau ditekan oleh individu. Meskipun tidak disadari, ketidaksadaran ini berpengaruh besar terhadap perilaku individu. Kesadaran (conscious) berisi ide-ide yang saat ini disadari oleh individu, sementara preconscious mencakup pikiran atau ide yang tidak disadari, tetapi dapat dipanggil kembali dalam keadaan tertentu. Ketidaksadaran, yang menurut Freud adalah penyimpan berbagai dorongan instingtual, ingatan, dan pengalaman yang ditekan, memberikan dampak besar terhadap tindakan seseorang.
2. Struktur teori ini membahas tentang komponen-komponen dasar kepribadian yang terdiri dari id, ego, dan superego. Id adalah bagian dari kepribadian yang berisi dorongan-dorongan dasar dan naluri yang tidak terkontrol, seperti hasrat seksual atau agresif. Ego berfungsi untuk menyeimbangkan antara keinginan id dengan realitas eksternal. Sedangkan superego berfungsi sebagai kontrol moral dan norma yang dibentuk dari pengaruh orangtua dan masyarakat.
3. Teori genetik Freud berpendapat bahwa kepribadian individu terbentuk melalui tahap-tahap perkembangan psikoseksual, yang meliputi tahap oral, anal, falik, laten, dan genital. Pengalaman yang terjadi pada tahap-tahap ini dapat

mempengaruhi kepribadian dan perilaku seseorang di masa dewasa.

4. Teori dinamika berfokus pada interaksi antara berbagai kekuatan yang ada dalam diri individu, seperti dorongan insting, konflik antara id, ego, dan superego, serta penekanan atau pengabaian terhadap pengalaman tertentu dalam kehidupan seseorang.

Keunggulan teori psikoanalisis dalam konteks konseling, menurut Freud, adalah efektivitasnya dalam mengatasi gangguan-gangguan psikologis seperti histeria, kecemasan, dan obsesi neurosis. Pendekatan psikoanalisis berupaya untuk menggali dan memahami akar masalah dari gangguan tersebut yang sering kali berakar pada pengalaman masa lalu yang ditekan dalam ketidaksadaran. Terapi psikoanalitik membantu klien untuk mengakses kembali ingatan-ingatan yang tertekan ini, memahaminya, dan mengatasi ketegangan yang muncul akibat konflik-konflik internal yang belum terselesaikan.

Pendekatan ini menekankan pentingnya riwayat hidup klien, termasuk perkembangan psikoseksual dan pengaruh dari impuls-impuls genetik serta libido (energi kehidupan), yang dapat berpengaruh pada kepribadian individu. Dengan memeriksa pengalaman dini yang memengaruhi kepribadian dan perilaku, konselor dapat lebih memahami sumber-sumber tak sadar yang memengaruhi tingkah laku individu. Proses ini memberikan kesempatan bagi klien untuk mengatasi ketidaksadaran dan konflik-konflik internal yang sebelumnya mempengaruhi mereka tanpa disadari.

Konsep kesadaran dalam psikoanalisis, yang membedakan antara conscious, preconscious, dan unconscious, berperan penting dalam proses konseling. Dengan membantu klien menggali ketidaksadaran mereka, konselor dapat memberikan wawasan mengenai konflik-konflik yang tidak disadari dan memberikan ruang bagi penyembuhan melalui pemahaman lebih dalam terhadap diri mereka. Freud berpendapat bahwa banyak masalah emosional yang dihadapi oleh individu disebabkan oleh ketidaksadaran, sehingga membuka akses terhadap bagian-bagian yang tersembunyi dalam diri dapat membantu individu untuk menemukan solusi dan penyembuhan yang lebih permanen.

b. Tujuan Konseling psikoanalisis

Tujuan konseling dalam konteks teori psikoanalisis yang dikemukakan oleh Sigmund Freud berfokus pada perubahan perilaku manusia melalui pemahaman dan penguatan struktur kepribadian yang ada, khususnya dalam aspek ego. Dalam pandangan Freud, tujuan utama dari konseling adalah untuk membantu individu mengembangkan ego yang kuat atau ego strength, yang berfungsi untuk memediasi antara dorongan-dorongan dasar yang berasal dari id (yang berfokus pada pemenuhan impuls primitif dan naluriah) dan superego (yang mewakili norma moral dan peraturan internal yang sering kali sangat restriktif). Ego dalam teori Freud memiliki peran sentral sebagai pengatur yang rasional, mengarahkan individu untuk bertindak sesuai dengan realitas, bukan hanya berdasarkan pada dorongan

impulsif atau perasaan bersalah yang dihasilkan oleh superego. Konseling dalam kerangka psikoanalisis bertujuan untuk membantu individu menemukan keseimbangan yang sehat, di mana ego tidak hanya menjadi pelaksana dorongan-dorongan bawah sadar, tetapi juga mampu mengambil keputusan rasional dan realistis dalam menghadapi situasi hidup yang kompleks. Dengan kata lain, konseling bertujuan untuk menempatkan ego pada posisinya yang benar, yakni sebagai mediator yang mampu memilih tindakan secara rasional dan tidak hanya tunduk pada peraturan internal yang kaku atau impuls-impuls tanpa kendali.

Selain pandangan Freud, Nelson²⁰⁷ juga menambahkan beberapa tujuan utama dalam konseling psikoanalitik, yang memperluas pemahaman tentang bagaimana konseling dapat membantu individu. Menurut Nelson, konseling bertujuan untuk mengatasi tiga aspek utama yang mempengaruhi individu. Pertama, tujuan konseling adalah untuk membebaskan individu dari impuls-impuls yang mendominasi, yang dapat mengarah pada perilaku yang tidak terkendali atau destruktif. Dorongan yang berlebihan, baik yang bersifat seksual maupun agresif, sering kali mengganggu kesejahteraan psikologis dan sosial individu. Kedua, konseling bertujuan untuk memperkuat kemampuan individu untuk berhadapan dengan kenyataan, melalui penguatan realitas yang berbasis pada ego yang lebih matang. Dalam konteks ini, konseling membantu individu mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional, memungkinkan mereka untuk membuat keputusan yang lebih realistis dan adaptif, alih-alih terjebak dalam fantasi atau delusi

yang berasal dari konflik internal yang belum terselesaikan. Ketiga, konseling bertujuan untuk merestrukturisasi superego, yang sering kali berfungsi sebagai sumber rasa bersalah atau hukuman yang berlebihan. Superego yang terlalu kaku bisa menimbulkan perasaan tidak puas atau tidak layak, yang akhirnya menghambat individu dalam menjalani hidup secara lebih sehat. Konseling bertujuan untuk menggantikan superego yang berfungsi sebagai standar moral yang keras dengan suatu konsep superego yang lebih manusiawi dan berbasis pada realitas kehidupan, yang lebih fleksibel dan lebih sesuai dengan perkembangan individu. Berdasarkan tujuan-tujuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling psikoanalitik berfokus pada reduksi ketegangan dalam ego, yang sebelumnya mungkin lebih terikat pada dorongan-dorongan tidak terkendali atau beban moral yang berlebihan. Proses konseling bertujuan untuk memfasilitasi individu agar dapat berpikir lebih rasional dan realistis, dengan menggali dan memahami konflik-konflik tak sadar yang menyebabkan perilaku atau perasaan yang destruktif, konseling dalam pendekatan psikoanalisis tidak hanya berfokus pada mengatasi gejala-gejala psikologis yang muncul, tetapi juga berusaha untuk membangun ketahanan mental dan emosional yang lebih kuat dengan menata ulang struktur kepribadian yang ada, terutama dalam hal ego dan pengaruhnya terhadap interaksi dengan dunia luar.

c. Tahapan salah satu teknik Konseling Psikoanalisis

Dalam konseling psikoanalisis, salah satu tokoh yang mengemukakan tahapan-tahapan penting dalam proses konseling

adalah Arlow (dalam Latipun, 2005). Arlow mengidentifikasi empat tahapan mendasar yang menggambarkan dinamika konflik bawah sadar dan pengembangan pemahaman klien terhadap dirinya. Tahapan-tahapan ini sangat penting dalam membantu konselor dan klien untuk mengeksplorasi dan memecahkan masalah yang berasal dari konflik internal, yang mungkin tidak disadari oleh klien. Berikut adalah penjelasan rinci mengenai tahapan-tahapan tersebut:

1. Tahapan Pembukaan

Tahapan pembukaan adalah fase pertama dalam proses konseling, yang berlangsung pada pertemuan awal antara konselor dan klien. Pada tahap ini, konselor dan klien menetapkan dasar kerja sama yang akan berjalan selama sesi konseling. Terdapat dua elemen yang sangat penting dalam tahapan ini:

- **Struktur Situasional:** Pada tahap awal ini, konselor dan klien akan menyepakati struktur atau kerangka kerja yang mencakup tanggung jawab masing-masing pihak. Konselor berperan sebagai pengarah yang memberikan wawasan dan arahan, sementara klien diharapkan untuk aktif berpartisipasi dalam proses perubahan. Kerja sama yang jelas akan menciptakan suasana yang aman dan produktif bagi kedua belah pihak.
- **Posisi Klien:** Di sisi lain, klien mulai menggambarkan dan mengungkapkan posisinya sendiri, termasuk perasaan dan masalah yang dihadapinya. Klien diminta untuk menggambarkan apa yang dirasakan dan dialami, sementara konselor mulai mengamati dan memahami dinamika konflik bawah sadar yang ada. Tujuan dari tahap ini adalah untuk membangun pemahaman awal terhadap masalah klien serta untuk memulai

hubungan yang terbuka dan aman antara keduanya, sehingga klien merasa nyaman untuk berbicara tentang masalah yang lebih mendalam.

2. Pengembangan Transferensi

Tahap pengembangan transferensi merupakan inti dari konseling psikoanalitik, di mana fenomena transferensi menjadi fokus utama dalam proses konseling. Transferensi adalah proses psikologis di mana klien memindahkan perasaan, pikiran, dan pola hubungan yang pernah dimiliki dengan orang lain (seringkali orang tua atau figur otoritas) ke konselor. Hal ini dapat mencakup perasaan positif atau negatif yang sebelumnya terkait dengan individu-individu tertentu dalam kehidupan klien. Pada tahap ini:

- Klien mulai mengungkapkan perasaan mereka yang tidak disadari terhadap konselor, yang berfungsi sebagai figur pengganti untuk figur penting dalam kehidupan klien, seperti orang tua atau tokoh otoritas lainnya.
- Konselor harus berhati-hati untuk menghindari kontra-transferensi, yaitu reaksi emosional atau perasaan pribadi yang mungkin muncul dari konselor terhadap klien. Kontra-transferensi ini dapat mengganggu objektivitas dan proses terapi, karena perasaan yang tidak diselesaikan dari konselor sendiri dapat mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan klien.

3. Bekerja Melalui Transferensi

Setelah transferensi berkembang, tahap ini melibatkan pendalaman dan pemecahan perasaan yang muncul dalam proses transferensi tersebut. Pada tahap ini, klien mulai mengeksplorasi

perasaan dan masalah mereka dengan lebih dalam melalui transferensi yang terjadi. Transferensi menjadi saluran untuk mengungkapkan masalah atau perasaan yang mungkin tidak dapat disampaikan secara langsung atau sadar oleh klien. Di sini, peran konselor menjadi sangat penting:

- Konselor berperan untuk mengarahkan klien agar memahami perasaan yang muncul selama transferensi dan membantu klien untuk mengaitkan perasaan-perasaan tersebut dengan pengalaman masa lalu dan konflik bawah sadar yang belum terselesaikan.
- Tahap ini sering kali terjadi bersamaan dengan pengembangan transferensi, di mana proses transferensi terus berlangsung sementara konselor menggali lebih dalam mengenai dinamika kejiwaan dan kepribadian klien. Konselor membantu klien untuk menyadari pengaruh pengalaman masa lalu yang mungkin mempengaruhi perilaku dan emosi mereka saat ini.

4. Resolusi Transferensi

Tahap terakhir dalam proses konseling psikoanalitik adalah resolusi transferensi, di mana tujuan utama konseling adalah membantu klien untuk menyelesaikan konflik dan perilaku neurosis yang mereka bawa ke dalam hubungan dengan konselor. Pada tahap ini:

- Konflik-konflik yang tidak terselesaikan yang ditransfer melalui transferensi harus diatasi. Klien perlu memproses dan melepaskan ketegangan atau gangguan emosional yang telah terpendam dalam diri mereka selama ini. Proses ini sangat

penting untuk membantu klien mencapai pemahaman yang lebih realistis dan sehat tentang dirinya dan relasi mereka dengan orang lain.

- Konselor berperan untuk membantu klien memahami perasaan dan dinamika yang terlibat dalam transferensi, serta mengungkapkan penyebab yang lebih mendalam dari perasaan tersebut, klien diharapkan dapat menanggapi pengalaman-pengalaman emosional ini dengan cara yang lebih sehat dan adaptif.

Melalui tahapan-tahapan ini, konselor psikoanalitik menggali aspek-aspek bawah sadar yang memengaruhi perilaku dan emosi klien, dengan tujuan untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka dan untuk menyembuhkan konflik internal yang mendalam. Proses ini sangat bergantung pada hubungan yang terbentuk antara konselor dan klien, serta kemampuan konselor untuk memfasilitasi klien dalam mengungkapkan dan memahami dinamika psikodinamik yang tidak disadari. Melalui eksplorasi ini, klien diharapkan dapat mengatasi gangguan emosional yang terkait dengan pengalaman masa lalu dan mencapai keseimbangan psikologis yang lebih baik.

d. Teknik Konseling

Sigmund Freud, sebagai tokoh utama dalam pengembangan teori psikoanalisis, mengembangkan berbagai teknik dalam psikoterapi yang bertujuan untuk menggali konflik bawah sadar dan membantu klien memahami serta mengatasi masalah yang mereka

hadapi. Teknik-teknik ini berfokus pada eksplorasi kedalaman pikiran dan perasaan yang tidak disadari, serta bagaimana hal tersebut memengaruhi perilaku dan emosi individu. Berikut adalah beberapa teknik konseling atau psikoterapi yang digunakan oleh Freud dalam praktik psikoanalisis:

1. Asosiasi Bebas (Free Association)

Salah satu teknik paling penting dalam psikoterapi Freud adalah asosiasi bebas. Dalam teknik ini, klien diminta untuk berbicara secara bebas tentang apa saja yang muncul dalam pikirannya tanpa menyensor atau memfilter kata-kata mereka. Klien diminta untuk mengungkapkan segala pikiran, perasaan, atau gambar yang muncul, bahkan jika tampaknya tidak relevan atau aneh.

- Tujuan: Teknik ini bertujuan untuk mengungkapkan pikiran atau perasaan bawah sadar yang mungkin tersembunyi atau tertekan. Dengan membiarkan pikiran mengalir tanpa hambatan, konselor dapat membantu klien mengakses perasaan atau kenangan yang mungkin telah terkubur di dalam ketidaksadaran mereka.

2. Analisis Impuls (Analysis of Impulses)

Dalam terapi psikoanalisis, impuls-impuls yang berasal dari **id**—bagian kepribadian yang berhubungan dengan dorongan dasar dan naluri primitif—sering kali menjadi fokus utama. Freud percaya bahwa banyak perilaku manusia dipengaruhi oleh dorongan-dorongan bawah sadar yang sering tidak disadari oleh individu.

- Tujuan: Teknik ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis impuls-impuls yang dapat menyebabkan konflik emosional atau perilaku yang tidak diinginkan. Dengan

memahami impuls tersebut, klien dapat belajar untuk mengelolanya secara lebih sehat dan rasional.

3. Interpretasi Mimpi (Dream Interpretation)

Freud menilai mimpi sebagai "jalan raya menuju ketidaksadaran," di mana perasaan dan konflik yang tidak disadari sering kali muncul dalam bentuk simbolik. Oleh karena itu, **interpretasi mimpi** adalah teknik penting dalam psikoanalisis.

- **Tujuan:** Dalam teknik ini, konselor membantu klien untuk menginterpretasikan mimpi-mimpi mereka dengan mengidentifikasi simbol-simbol atau metafora yang mungkin mencerminkan konflik bawah sadar. Mimpi sering kali dianggap sebagai cerminan dari keinginan terpendam atau konflik internal yang belum terselesaikan.

4. Analisis Transferensi (Transference Analysis)

Transferensi merujuk pada fenomena di mana klien memindahkan perasaan atau sikap yang sebelumnya dimiliki terhadap orang-orang penting dalam hidupnya (misalnya, orang tua atau figur otoritas) ke konselor. Dalam teknik ini, konselor mengamati dan menganalisis bagaimana perasaan klien terhadap mereka dan mencoba untuk menggali apa yang mungkin mendasari perasaan tersebut.

- **Tujuan:** Dengan memahami dan mengungkapkan transferensi, klien dapat memperoleh wawasan lebih dalam mengenai pola hubungan mereka dengan orang lain serta mengatasi konflik bawah sadar yang memengaruhi kehidupan mereka. Teknik ini

juga membantu klien untuk menyelesaikan ketegangan emosional yang dibawa ke dalam hubungan dengan konselor.

5. Kontra-Transferensi (Counter-Transference)

Meskipun lebih sering dianggap sebagai penghalang, **kontra-transferensi**—yaitu perasaan atau reaksi emosional yang muncul dalam diri konselor terhadap klien—dapat juga digunakan sebagai alat terapeutik. Freud pertama kali mengenalkan konsep ini, dengan menekankan bahwa reaksi emosional konselor terhadap klien bisa memberikan wawasan tentang dinamika yang sedang berlangsung dalam hubungan terapeutik.

- **Tujuan:** Dengan menyadari kontra-transferensi, konselor dapat menggunakan reaksi-reaksi emosional mereka sendiri untuk lebih memahami konflik atau masalah yang mungkin terjadi pada klien, sekaligus menjaga objektivitas dalam proses terapi.

6. Penyelidikan Kepribadian dan Kebutuhan Terkubur (Exploration of Personality and Repressed Needs)

Freud menganggap bahwa banyak masalah psikologis berakar pada **keinginan yang terkubur** atau **pengalaman traumatis masa lalu** yang ditekan ke dalam ketidaksadaran. Teknik ini melibatkan eksplorasi mendalam terhadap peristiwa masa lalu dan bagaimana peristiwa tersebut membentuk kepribadian serta perilaku klien saat ini.

- **Tujuan:** Melalui eksplorasi ini, klien dapat memahami bagaimana pengalaman masa lalu, terutama yang bersifat traumatis, memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan dunia dan diri mereka sendiri. Konselor bekerja untuk membantu klien

melepaskan penekanan tersebut dan menggantinya dengan cara pandang yang lebih sehat.

7. Pemaparan Ketidaksadaran (Unconscious Exposure)

Freud menekankan pentingnya mengakses bagian bawah sadar individu untuk mengatasi konflik internal yang menyebabkan gangguan psikologis. Teknik ini bertujuan untuk membawa perasaan dan ingatan yang terpendam ke permukaan kesadaran klien.

- **Tujuan:** Dengan memunculkan elemen-elemen yang sebelumnya tidak disadari, klien dapat mengatasi rasa cemas atau ketegangan yang berasal dari konflik batin yang belum diselesaikan.

Melalui penerapan teknik-teknik ini, Freud bertujuan untuk membantu klien mengatasi konflik internal dan mengubah pola-pola perilaku yang tidak sehat. Psikoterapi psikoanalitik berfokus pada eksplorasi mendalam terhadap bawah sadar, dengan keyakinan bahwa penyembuhan dimulai dengan memahami akar permasalahan yang tersembunyi di dalam pikiran bawah sadar.

C. Konseling Pendekatan Behavior

Pendekatan behavioristik dalam konseling merupakan salah satu pendekatan yang menekankan perubahan perilaku klien dengan menggunakan berbagai teknik yang bertujuan untuk memodifikasi perilaku yang tidak diinginkan menjadi lebih adaptif. Pendekatan ini berakar pada teori pembelajaran yang dikembangkan oleh tokoh-tokoh seperti B.F. Skinner, Ivan Pavlov, dan John Watson, yang menyatakan bahwa perilaku manusia dapat dipahami dan

dimodifikasi melalui proses belajar. Dalam konteks konseling, behaviorisme berfokus pada identifikasi dan modifikasi perilaku yang terlihat dan dapat diukur, mengabaikan faktor-faktor internal seperti pikiran atau emosi yang tidak dapat langsung diamati. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk membantu klien menggantikan perilaku maladaptif atau tidak diinginkan dengan perilaku yang lebih sehat dan adaptif.

Proses konseling dengan pendekatan behavioristik dimulai dengan identifikasi masalah atau perilaku yang ingin diubah oleh klien. Konselor kemudian bekerja sama dengan klien untuk menentukan tujuan yang spesifik dan terukur dalam perubahan perilaku. Salah satu teknik yang digunakan dalam pendekatan behavioristik adalah pembelajaran asosiasi, yang berfokus pada pengkondisian klasik atau operan. Dalam pengkondisian klasik, klien diajarkan untuk mengaitkan stimulus yang sebelumnya netral dengan respons tertentu, seperti pada teknik pemaparan (*exposure therapy*) yang digunakan untuk mengatasi fobia. Sedangkan dalam pengkondisian operan, penguatan positif atau negatif diterapkan untuk memperkuat perilaku yang diinginkan atau mengurangi perilaku yang tidak diinginkan²⁰⁸.

Teknik lain yang sering digunakan dalam pendekatan ini adalah penguatan positif, di mana perilaku yang diinginkan diperkuat dengan memberikan hadiah atau penghargaan. Sebaliknya, penguatan negatif bertujuan untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dengan menghilangkan rangsangan yang tidak menyenangkan setelah perilaku tertentu terjadi. Teknik ini banyak

digunakan dalam terapi perilaku untuk membantu klien mengubah kebiasaan buruk atau kecanduan²⁰⁹, teknik modifikasi perilaku juga diterapkan dalam konseling untuk mengganti pola perilaku lama dengan perilaku baru yang lebih adaptif. Modifikasi perilaku ini dilakukan dengan cara memberikan reinforcers atau hukuman yang konsisten berdasarkan respons klien terhadap situasi yang dihadapi.

Salah satu kekuatan pendekatan behavioristik adalah fokusnya yang pragmatis dan terukur dalam mengatasi masalah klien. Oleh karena itu, hasil yang dicapai dari intervensi dapat dievaluasi dengan jelas dan objektif. Pendekatan ini sangat efektif untuk mengatasi berbagai masalah perilaku, seperti kecemasan, fobia, gangguan obsesif-kompulsif (OCD), serta masalah perilaku lainnya yang melibatkan kebiasaan buruk, seperti merokok atau makan berlebihan²¹⁰. Namun, meskipun pendekatan ini efektif dalam mengubah perilaku, kritik terhadap teori behavioristik menyebutkan bahwa ia mengabaikan dimensi internal individu, seperti perasaan dan pola pikir yang mungkin turut memengaruhi perilaku tersebut.

pendekatan behavioristik dalam konseling memberikan pendekatan yang sangat terstruktur dan praktis untuk memodifikasi perilaku klien. Melalui penerapan teknik-teknik berbasis pembelajaran dan penguatan, klien dapat belajar mengubah perilaku mereka menjadi lebih adaptif dan sesuai dengan tujuan konseling yang ditetapkan. Meskipun demikian, penting untuk mempertimbangkan dimensi psikologis lain, seperti perasaan dan

pikiran, yang mungkin turut berkontribusi pada perilaku klien, untuk mencapai perubahan yang lebih holistik dan menyeluruh.

a. Konsep Dasar Teori Behavioristik

Pendekatan behavioristik merupakan aliran teori psikologi yang berfokus pada perilaku yang dapat diamati dan dipelajari melalui interaksi individu dengan lingkungan. Teori ini banyak dipengaruhi oleh pandangan bahwa perilaku manusia, seperti halnya perilaku hewan, dapat dijelaskan melalui hukum pembelajaran tanpa memperhatikan faktor-faktor internal yang tidak dapat diukur, seperti pikiran atau perasaan. Dua tokoh utama yang mengembangkan teori ini adalah B.F. Skinner dan John B. Watson, yang masing-masing memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman kita tentang bagaimana perilaku manusia terbentuk dan dipelihara. Konsep dasar dari teori ini dapat dibagi dalam beberapa aspek kunci yang akan dijelaskan lebih lanjut di bawah ini.

1. Perilaku yang Terbentuk oleh Lingkungan. Teori behavioristik menekankan bahwa perilaku individu adalah hasil dari interaksi dengan lingkungan mereka. Menurut pandangan ini, hampir semua perilaku manusia tidak muncul begitu saja dari dalam diri, tetapi dipelajari melalui hubungan stimulus-respons yang terjadi di lingkungan sekitar. Stimulus dari lingkungan memberikan dorongan atau pengaruh yang mengarah pada respons tertentu dari individu. Oleh karena itu, perilaku dianggap sebagai respons terhadap stimulus lingkungan yang diperoleh melalui pengalaman hidup dan proses pembelajaran.

2. Penguatan (Reinforcement). Salah satu konsep paling penting dalam teori behavioristik adalah **penguatan**. Penguatan merujuk pada proses di mana suatu tindakan atau perilaku diperkuat melalui pemberian konsekuensi tertentu yang meningkatkan kemungkinan perilaku tersebut akan terulang di masa depan. Penguatan dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu penguatan positif dan penguatan negatif.

- **Penguatan Positif:** Penguatan positif terjadi ketika seseorang diberikan hadiah atau imbalan sebagai konsekuensi dari perilaku yang diinginkan. Misalnya, seorang anak yang diberi pujian atau hadiah setelah menyelesaikan tugas sekolah dengan baik. Pujian atau hadiah tersebut bertindak untuk memperkuat perilaku yang diinginkan, yaitu menyelesaikan tugas sekolah dengan baik (Skinner, 1953).
- **Penguatan Negatif:** Penguatan negatif terjadi ketika suatu stimulus yang tidak menyenangkan dihilangkan setelah perilaku yang diinginkan terjadi. Contohnya adalah seorang siswa yang tidak lagi dipaksa untuk mengerjakan pekerjaan rumah setelah menunjukkan peningkatan dalam prestasi akademiknya. Dengan menghilangkan hukuman atau stres, perilaku yang diinginkan—dalam hal ini, peningkatan prestasi akademik—akan semakin sering terjadi di masa depan .

3. Hukuman (Punishment). Sebagai kebalikan dari penguatan, **hukuman** digunakan untuk mengurangi atau menghentikan perilaku yang tidak diinginkan. Hukuman dapat berupa penambahan stimulus yang tidak menyenangkan (hukuman

positif) atau penghilangan stimulus yang menyenangkan (hukuman negatif).

- **Hukuman Positif:** Hukuman positif melibatkan penambahan stimulus yang tidak menyenangkan setelah perilaku yang tidak diinginkan terjadi, seperti memberikan tugas tambahan pada siswa yang melanggar aturan.
- **Hukuman Negatif:** Hukuman negatif melibatkan penghilangan stimulus yang menyenangkan setelah perilaku yang tidak diinginkan terjadi. Contohnya, seorang anak yang kehilangan hak untuk bermain video game karena melakukan perilaku buruk. Meskipun hukuman dapat efektif dalam menghentikan perilaku yang tidak diinginkan, teori behavioristik menekankan bahwa penguatan positif lebih efektif dalam meningkatkan perilaku yang diinginkan secara berkelanjutan.

4. Pengkondisian Klasik dan Operan. Teori behavioristik terdiri dari dua jenis pengkondisian yang menjadi dasar pembelajaran perilaku: **pengkondisian klasik** dan **pengkondisian operan**.

- **Pengkondisian Klasik:** Dikenalkan oleh **Ivan Pavlov**, pengkondisian klasik menjelaskan bagaimana suatu stimulus netral dapat menyebabkan respons tertentu setelah dikaitkan dengan stimulus lain yang menghasilkan respons alami. Dalam eksperimen terkenal Pavlov dengan anjing, anjing yang awalnya tidak merespons suara lonceng akhirnya mulai mengeluarkan air liur hanya dengan mendengar suara lonceng, setelah suara tersebut dikaitkan dengan pemberian

makanan. Konsep ini menunjukkan bagaimana asosiasi antara stimulus-stimulus dapat mempengaruhi perilaku²¹¹.

- **Pengkondisian Operan:** Pengkondisian operan, yang dikembangkan oleh **B.F. Skinner**, berfokus pada bagaimana perilaku dapat dimodifikasi melalui penguatan atau hukuman. Dalam pengkondisian operan, individu belajar untuk mengubah perilakunya berdasarkan konsekuensi yang diterima, baik itu penguatan positif atau hukuman. Misalnya, seekor tikus yang belajar menekan tombol untuk mendapatkan makanan, di mana tombol tersebut berfungsi sebagai stimulus penguat untuk perilaku tertentu.

5. Penguatan Intermiten dan Kontinu. Penguatan tidak hanya dapat diberikan secara terus-menerus, tetapi juga bisa diberikan secara **intermiten**.

- **Penguatan Kontinu:** Dalam penguatan kontinu, penguatan diberikan setiap kali perilaku yang diinginkan terjadi. Ini efektif untuk memperkenalkan atau membentuk perilaku baru, tetapi dapat berisiko kehilangan efektivitas jika penguatan dihentikan. Misalnya, anak yang selalu diberi hadiah setiap kali mengerjakan tugas sekolah.
- **Penguatan Intermiten:** Dalam penguatan intermiten, penguatan diberikan hanya pada beberapa kesempatan, bukan setiap kali perilaku terjadi. Jenis penguatan ini lebih kuat dalam mempertahankan perilaku jangka panjang, karena individu tidak tahu kapan penguatan akan diberikan. Misalnya, seorang anak yang hanya kadang-kadang

mendapatkan hadiah untuk perilaku baik akan lebih termotivasi untuk terus berperilaku baik meskipun tidak selalu mendapatkan hadiah setiap saat.

Teori behavioristik, yang dikembangkan oleh tokoh seperti John B. Watson dan B.F. Skinner, memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana perilaku manusia terbentuk dan dipelajari melalui interaksi dengan lingkungan dan konsekuensinya. Konsep-konsep seperti penguatan, hukuman, pengkondisian klasik dan operan, serta penguatan kontinu dan intermiten, menjelaskan mekanisme bagaimana perilaku dapat dipengaruhi dan dimodifikasi. Melalui pendekatan ini, perubahan perilaku dapat dicapai dengan memodifikasi stimulus dan konsekuensinya, yang pada akhirnya dapat diterapkan dalam berbagai konteks psikoterapi dan pendidikan.

b. Tujuan konseling Behavior

Konseling behavioristik memiliki tujuan utama yang jelas dan terfokus pada perubahan perilaku individu. Dalam pandangan teori ini, perilaku manusia dipelajari melalui interaksi dengan lingkungan, dan perilaku yang tidak diinginkan dapat dimodifikasi dengan mengubah faktor-faktor yang ada dalam lingkungan tersebut. Konseling behavioristik bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah perilaku maladaptif (perilaku yang tidak sesuai atau merugikan diri sendiri dan orang lain) menjadi perilaku yang lebih adaptif dan produktif. Tujuan spesifik dalam konseling behavioristik dapat dijelaskan lebih lanjut sebagai berikut.

- 1. Mengubah Perilaku Negatif.** Salah satu tujuan utama dalam konseling behavioristik adalah mengurangi atau menghilangkan perilaku negatif yang tidak diinginkan, seperti kecemasan berlebihan, fobia, atau kebiasaan buruk. Pendekatan ini berfokus pada perubahan perilaku yang merugikan atau maladaptif dengan cara memberikan konsekuensi yang sesuai. Misalnya, teknik *systematic desensitization* dapat digunakan untuk mengurangi fobia, di mana klien secara bertahap dihadapkan dengan stimulus yang menakutkan dalam cara yang terkendali, sehingga membantu mereka mengurangi rasa takut secara bertahap²¹². Demikian pula, kebiasaan buruk seperti merokok dapat diubah dengan menerapkan prinsip-prinsip penguatan negatif atau penggantian perilaku.
- 2. Meningkatkan Perilaku Positif.** Selain mengurangi perilaku negatif, konseling behavioristik juga berfokus pada memperkuat perilaku positif yang sudah ada pada individu. Misalnya, perilaku seperti rasa percaya diri atau keterampilan sosial yang baik bisa diperkuat melalui pemberian penguatan positif, seperti pujian atau hadiah ketika klien berhasil dalam situasi sosial tertentu. Teknik penguatan positif dapat digunakan untuk memperkuat perilaku yang diinginkan dan memotivasi klien untuk melanjutkan perilaku tersebut. Dalam konteks ini, konselor berperan dalam membantu klien mengenali dan memupuk perilaku positif, yang pada gilirannya akan meningkatkan kesejahteraan mereka²¹³.

- 3. Penyelesaian Masalah Spesifik.** Konseling behavioristik sering kali digunakan untuk mengatasi masalah tertentu yang bersifat spesifik dan dapat dipelajari. Misalnya, pada individu yang mengalami kecemasan sosial, konseling perilaku akan berfokus pada mengubah pola pikir dan perilaku yang mengarah pada ketakutan berlebihan dalam interaksi sosial. Terapi perilaku dapat membantu klien mengenali pola pikir yang tidak rasional dan mengubah respons emosional serta perilaku yang tidak produktif, pendekatan ini juga sangat efektif dalam menangani masalah seperti fobia, stres pasca-trauma, atau gangguan obsesif-kompulsif, di mana konselor menggunakan teknik-teknik pembelajaran yang terstruktur untuk mengurangi gejala yang dialami klien²¹⁴.
- 4. Memberikan Teknik Pengendalian Diri.** Teknik pengendalian diri adalah salah satu aspek penting dalam konseling behavioristik. Tujuan ini bertujuan untuk membantu klien mempelajari cara-cara untuk mengendalikan impuls dan perilaku mereka, terutama dalam situasi yang memicu reaksi emosional atau stres. Teknik seperti *self-monitoring* (memantau perilaku), *self-reinforcement* (memberikan penguatan pada diri sendiri), dan *relaxation training* (pelatihan relaksasi) digunakan untuk membantu klien mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan respons mereka terhadap situasi yang sulit. Misalnya, dalam kasus kecemasan, klien dapat diajarkan teknik pernapasan dalam atau meditasi untuk mengurangi ketegangan fisik dan mental yang terkait dengan kecemasan²¹⁵.

5. Meningkatkan Keterampilan Adaptif. Selain mengubah perilaku yang merugikan, konseling behavioristik juga bertujuan untuk meningkatkan keterampilan adaptif klien. Keterampilan adaptif ini mencakup kemampuan untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain, mengatasi stres, dan menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, klien dapat dilatih untuk mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik atau teknik penyelesaian konflik yang konstruktif dalam hubungan interpersonal mereka, konselor dapat menggunakan penguatan untuk memperkuat perilaku adaptif klien, seperti kemampuan untuk meminta bantuan saat dibutuhkan atau mengelola waktu secara efektif. Dengan meningkatkan keterampilan adaptif, klien akan lebih mampu untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan mereka dan mengatasi kesulitan yang mereka hadapi²¹⁶.

Tujuan konseling behavioristik adalah untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang lebih adaptif, melalui penggunaan prinsip-prinsip pembelajaran yang berfokus pada penguatan, hukuman, dan teknik-teknik pengendalian diri. Dengan fokus pada perilaku yang dapat diamati dan diukur, pendekatan ini memberikan solusi praktis dan terstruktur untuk masalah-masalah psikologis yang spesifik. Dalam proses ini, konselor berperan aktif dalam membantu klien untuk mengubah perilaku mereka, meningkatkan keterampilan adaptif, dan memecahkan masalah yang mereka hadapi, dengan harapan dapat mencapai kehidupan yang lebih sehat dan seimbang.

c. Tahapan salah satu teknik Konseling Behavior

Tahapan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Perilaku

Salah satu teknik utama yang digunakan dalam konseling perilaku adalah *Desensitisasi Sistematis* (*Systematic Desensitization*), yang sangat efektif dalam mengatasi fobia dan kecemasan yang berlebihan. Teknik ini pertama kali diperkenalkan oleh Joseph Wolpe pada tahun 1958 dan sejak itu menjadi salah satu pendekatan yang paling banyak digunakan dalam pengobatan gangguan kecemasan. Desensitisasi sistematis berfokus pada mengurangi kecemasan dengan cara menghubungkan perasaan relaksasi dengan stimulus yang menyebabkan ketakutan secara bertahap. Proses ini dilakukan dalam beberapa tahapan yang saling berurutan dan bertujuan untuk mengurangi intensitas kecemasan melalui paparan bertahap terhadap situasi yang menakutkan. Berikut adalah penjelasan lebih rinci mengenai tahapan dalam teknik desensitisasi sistematis:

1. Identifikasi dan Relaksasi

Tahap pertama dari desensitisasi sistematis adalah membantu klien belajar teknik relaksasi yang efektif untuk mengurangi kecemasan. Klien diajarkan berbagai teknik relaksasi, seperti *pernapasan dalam* dan *relaksasi otot progresif* (Progressive Muscle Relaxation). Teknik-teknik ini bertujuan untuk menenangkan sistem saraf dan membantu klien mengendalikan respons fisik terhadap kecemasan. Klien dilatih untuk dapat mengendalikan tingkat kecemasan mereka dengan cara menenangkan tubuh dan pikiran. Sebelum mulai melakukan

paparan terhadap stimulus yang menakutkan, klien harus merasa cukup nyaman dan dapat memanfaatkan teknik relaksasi ini secara efektif ketika kecemasan muncul.

2. Pembuatan Hierarki Ketakutan

Setelah klien menguasai teknik relaksasi, tahap berikutnya adalah pembuatan *hierarki ketakutan*. Pada tahap ini, konselor bersama klien membuat daftar situasi atau objek yang menyebabkan kecemasan, diurutkan dari yang paling sedikit menakutkan hingga yang paling menakutkan. Hierarki ini sangat penting karena memberikan gambaran yang jelas tentang seberapa besar ketakutan yang dialami klien dalam menghadapi berbagai situasi. Sebagai contoh, jika klien memiliki fobia terhadap ular, hierarki ketakutannya bisa dimulai dengan situasi yang paling tidak menakutkan, seperti melihat gambar ular, mendengarkan suara ular, kemudian melihat ular dalam kandang, hingga akhirnya berada di dekat ular yang sesungguhnya, klien dapat mempersiapkan diri secara mental dan fisik untuk setiap tahap yang akan dilalui.

3. Eksposur Bertahap

Tahap selanjutnya adalah eksposur bertahap, yang merupakan inti dari desensitisasi sistematis. Klien secara bertahap terpapar dengan situasi yang menyebabkan kecemasan, dimulai dari yang paling sedikit menakutkan dalam hierarki ketakutan yang telah dibuat. Pada setiap tahap, klien diminta untuk menggunakan teknik relaksasi yang telah dipelajari untuk mengelola kecemasan yang muncul. Misalnya,

klien yang mulai dengan melihat gambar ular akan menggunakan teknik pernapasan dalam untuk menenangkan diri. Setelah klien merasa cukup nyaman dengan situasi tersebut, mereka melanjutkan ke situasi berikutnya dalam hierarki. Eksposur bertahap ini memungkinkan klien untuk belajar menghadapi ketakutan mereka secara progresif tanpa merasa terlalu tertekan atau terancam.

4. Pengulangan dan Penguatan

Pada setiap tahap eksposur, penting bagi klien untuk merasakan kemajuan dan pencapaian dalam menghadapi kecemasan. Pengulangan adalah kunci dalam proses ini, di mana klien terus-menerus terpapar pada situasi yang menakutkan hingga mereka merasa lebih nyaman dan dapat mengelola kecemasan dengan baik, penguatan positif diberikan setelah klien berhasil mengatasi kecemasan dalam situasi tertentu. Penguatan ini bisa berupa pujian, imbalan kecil, atau penguatan lainnya yang memotivasi klien untuk melanjutkan proses perubahan perilaku. Penguatan positif ini memberikan dorongan tambahan agar klien merasa lebih yakin dengan kemajuan yang telah dicapai dan terus termotivasi untuk menyelesaikan tahapan berikutnya.

5. Evaluasi dan Progres

Setelah klien berhasil mengatasi kecemasan melalui eksposur bertahap, konselor melakukan evaluasi untuk menilai sejauh mana perubahan perilaku telah terjadi. Evaluasi ini juga mencakup pemantauan apakah klien telah berhasil merespons

dengan lebih positif terhadap situasi yang sebelumnya menakutkan. Konselor dan klien kemudian bekerja bersama untuk memperkuat perubahan perilaku yang positif. Jika diperlukan, konselor dapat merancang langkah-langkah lanjutan untuk memastikan bahwa klien terus meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi situasi yang menantang. Evaluasi dan penguatan yang berkelanjutan penting untuk menjaga hasil yang telah dicapai dan memastikan bahwa klien dapat mempertahankan perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Teknik desensitisasi sistematis adalah pendekatan yang efektif dalam konseling perilaku untuk mengatasi fobia dan kecemasan. Melalui tahapan yang terstruktur, mulai dari pengenalan relaksasi, pembuatan hierarki ketakutan, eksposur bertahap, hingga evaluasi dan penguatan, klien dapat belajar untuk mengelola kecemasan dan mengurangi ketakutan yang tidak rasional. Proses ini mengandalkan pembelajaran yang bertahap dan penguatan positif untuk mencapai perubahan perilaku yang lebih adaptif, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup klien.

D. Konseling Pendekatan Cognitive Behavior:

Terapi Perilaku Kognitif (CBT) adalah pendekatan psikoterapi yang telah terbukti efektif untuk menangani berbagai masalah kesehatan mental dan emosional. CBT bertujuan untuk membantu individu mengenali dan menantang pola pikir negatif yang tidak produktif, serta menggantinya dengan cara berpikir yang lebih

realistis dan konstruktif. Dalam CBT, fokus utamanya adalah pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku—dimana pemikiran yang tidak rasional atau negatif dapat memengaruhi emosi dan tindakan seseorang. Dengan mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang tidak membantu, CBT membantu klien mengatasi masalah psikologis dan emosional mereka, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup secara signifikan (Beck, 2011).

Salah satu prinsip dasar dari CBT adalah bahwa pikiran kita memiliki pengaruh yang besar terhadap perasaan dan tindakan kita. Sebagai contoh, individu yang sering berpikir negatif tentang dirinya sendiri atau situasi yang dihadapi cenderung mengalami perasaan cemas atau depresi yang mendalam. Oleh karena itu, CBT mengajarkan klien untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan menantanginya dengan cara yang lebih realistis dan seimbang. Proses ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, dan menciptakan pola pikir yang lebih positif, yang pada gilirannya akan meningkatkan kesejahteraan emosional dan perilaku klien²¹⁷.

Terapi ini tidak hanya efektif untuk menangani masalah-masalah umum seperti kecemasan dan depresi, tetapi juga dapat digunakan untuk mengatasi berbagai gangguan psikologis lainnya. CBT telah terbukti efektif dalam menangani gangguan kecemasan, termasuk fobia sosial, gangguan obsesif-kompulsif (OCD), serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD), CBT juga dapat digunakan untuk mengatasi masalah seperti rendah diri, ketakutan irasional, hipokondria, penyalahgunaan zat (termasuk merokok, alkoholisme,

dan penggunaan obat-obatan terlarang), serta masalah perilaku seperti gangguan makan dan masalah perjudian²¹⁸. Terapi ini juga bermanfaat dalam mengatasi insomnia, serta masalah pernikahan atau hubungan yang sering kali dipengaruhi oleh pola pikir negatif dan komunikasi yang buruk.

Keberhasilan CBT terletak pada pendekatannya yang praktis dan terstruktur. Terapi ini tidak hanya bertujuan untuk memahami akar masalah, tetapi juga mengajarkan klien keterampilan praktis yang dapat mereka gunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi tantangan emosional atau psikologis. Klien diajarkan berbagai teknik, seperti pencatatan pikiran, pelatihan relaksasi, serta eksposur bertahap terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan. Teknik-teknik ini dirancang untuk membantu klien menjadi lebih sadar akan pola pikir mereka, menantang keyakinan yang tidak realistis, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif dan konstruktif.

CBT juga sangat bermanfaat bagi individu yang berjuang dengan masalah emosional atau perilaku pada anak-anak dan remaja. Dengan pendekatan yang melibatkan pengajaran keterampilan coping dan perubahan pola pikir, CBT dapat membantu anak-anak dan remaja mengatasi masalah seperti kecemasan, depresi, masalah perilaku, serta kesulitan dalam hubungan sosial. Oleh karena itu, CBT bukan hanya bermanfaat bagi individu dewasa, tetapi juga dapat memberikan dukungan yang sangat dibutuhkan dalam membantu perkembangan emosional anak-anak dan remaja²¹⁹.

CBT adalah pendekatan yang sangat efektif dan berbasis bukti untuk mengatasi berbagai masalah psikologis, baik untuk individu dewasa maupun anak-anak. Terapi ini mengajarkan klien untuk memahami bagaimana pikiran mereka mempengaruhi perasaan dan perilaku mereka, serta memberikan keterampilan praktis untuk mengubah pola pikir yang tidak bermanfaat, CBT dapat membantu individu untuk mencapai perbaikan yang berkelanjutan dalam kesehatan mental mereka dan menjalani kehidupan yang lebih memuaskan.

a. Konsep Dasar Teori

Teori dasar dari pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) berfokus pada hubungan antara kognisi (pikiran), perasaan, dan perilaku. CBT berangkat dari pemahaman bahwa cara kita berpikir secara langsung memengaruhi bagaimana kita merasa dan, pada gilirannya, akan menentukan bagaimana kita bertindak. Konsep ini mendasari seluruh struktur terapi, yang bertujuan untuk membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif atau distorsi kognitif yang dapat berkontribusi pada masalah emosional dan perilaku yang mereka alami.

Salah satu prinsip dasar CBT adalah bahwa masalah emosional dan perilaku seringkali berasal dari pola pikir yang salah atau tidak realistis. Pemikiran yang cenderung berlebihan, disertai dengan generalisasi negatif atau distorsi kognitif, dapat memengaruhi perasaan individu dan mengarah pada perilaku yang maladaptif. Misalnya, seseorang yang terus-menerus berpikir "Saya selalu gagal"

atau "Tidak ada yang peduli dengan saya" cenderung merasa tertekan atau terisolasi, yang kemudian dapat menyebabkan penghindaran situasi sosial atau perasaan putus asa. Pola pikir ini menahan individu dari mengambil langkah positif atau menghadapi tantangan, yang akhirnya memperburuk kondisi emosional dan perilaku mereka.

CBT mengedepankan hubungan erat antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Teori ini berargumen bahwa perubahan dalam cara berpikir dapat menghasilkan perubahan dalam perasaan dan perilaku. Sebagai contoh, dengan mengubah pemikiran negatif tentang diri sendiri, individu dapat merasakan perasaan yang lebih positif dan membentuk perilaku yang lebih adaptif. Misalnya, jika seseorang mengubah pikiran dari "Saya tidak akan pernah berhasil" menjadi "Saya dapat mencoba dan belajar dari kegagalan," maka perasaan cemas atau putus asa yang mungkin sebelumnya muncul bisa berkurang, sehingga perilaku mereka lebih terbuka terhadap kesempatan dan usaha untuk mengubah keadaan. Dalam proses CBT, konselor bekerja dengan klien untuk mengenali pikiran-pikiran otomatis yang muncul dalam situasi tertentu dan membantu mereka untuk menilai kembali serta mengubah pola pikir tersebut.

Salah satu komponen utama dalam CBT adalah identifikasi dan perubahan distorsi kognitif. Distorsi kognitif adalah pola pikir yang tidak realistis atau terlalu negatif yang dapat memperburuk keadaan emosional seseorang. Beberapa contoh distorsi kognitif meliputi berpikir "semua atau tidak sama sekali," di mana individu melihat segala sesuatu dalam dua kutub ekstrem tanpa mempertimbangkan

nuansa atau peluang tengah, atau "membaca pikiran orang lain," yaitu asumsi negatif tentang apa yang dipikirkan atau dirasakan orang lain tanpa bukti yang jelas. Distorsi ini cenderung memperburuk kecemasan, depresi, dan masalah perilaku lainnya. Dalam CBT, klien diajarkan untuk mengenali distorsi-distorsi ini dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis dan seimbang. Misalnya, mengubah pikiran dari "*Saya selalu gagal*" menjadi "*Terkadang saya gagal, tetapi saya dapat belajar dan berkembang dari pengalaman tersebut*" dapat mengurangi perasaan cemas dan meningkatkan motivasi .

CBT mengajarkan klien untuk mengembangkan keterampilan dalam memecahkan masalah dan mengganti pola pikir negatif dengan cara berpikir yang lebih positif dan realistis. Klien dilatih untuk melihat situasi dengan perspektif yang lebih seimbang, mengidentifikasi solusi praktis untuk masalah yang mereka hadapi, dan meningkatkan keterampilan koping mereka dalam menghadapi stres. Pendekatan ini memungkinkan individu untuk membangun pemikiran yang lebih konstruktif, yang mendukung perubahan perilaku yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh, klien diajarkan untuk menyusun rencana tindakan yang spesifik dan dapat dicapai, yang membantu mereka merasa lebih terkendali dan percaya diri dalam menghadapi tantangan. Melalui teknik ini, CBT tidak hanya berfokus pada perbaikan emosional dalam jangka pendek, tetapi juga memberikan klien keterampilan untuk menangani masalah di masa depan dengan cara yang lebih sehat dan adaptif.

Konsep dasar dari CBT menekankan pentingnya pola pikir dalam mempengaruhi emosi dan perilaku seseorang. Melalui identifikasi distorsi kognitif dan pengembangan keterampilan pemecahan masalah, CBT membantu klien untuk menggantikan pola pikir negatif dengan cara berpikir yang lebih realistis, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional dan perubahan perilaku yang lebih positif. Dengan pendekatan yang berbasis bukti dan berorientasi pada solusi, CBT memberikan strategi yang praktis untuk membantu individu mengatasi masalah psikologis dan emosional mereka.

b. Tujuan konseling

Tujuan utama dari konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah untuk membantu klien mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang tidak sehat atau maladaptif yang dapat menyebabkan masalah emosional dan perilaku. Dengan fokus pada hubungan antara kognisi, emosi, dan perilaku, CBT bertujuan untuk membantu individu memahami bagaimana cara mereka berpikir memengaruhi perasaan dan tindakan mereka. Sebagai hasilnya, pendekatan ini memungkinkan klien untuk mengubah cara berpikir yang dapat memperburuk masalah psikologis mereka dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan positif. Tujuan-tujuan spesifik dalam CBT meliputi beberapa area penting yang berkaitan dengan perbaikan kesejahteraan psikologis dan sosial klien.

1. Mengurangi Gejala Gangguan Mental

Salah satu tujuan utama CBT adalah untuk membantu klien yang mengalami gangguan mental seperti depresi, kecemasan, fobia, gangguan stres pasca-trauma (PTSD), dan gangguan makan. CBT bekerja dengan cara mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau distorsi kognitif yang memperburuk gejala-gejala tersebut. Misalnya, bagi seseorang yang mengalami depresi, CBT akan membantu mereka untuk mengenali dan mengatasi pikiran pesimis seperti "Saya tidak bisa mengubah hidup saya" atau "Segalanya selalu buruk." Dengan menggantikan pola pikir negatif tersebut dengan cara berpikir yang lebih positif dan realistis, klien diharapkan dapat merasakan perbaikan dalam suasana hati mereka dan secara bertahap mengurangi gejala yang terkait dengan gangguan tersebut. Penelitian telah menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan gangguan lainnya.

2. Mengembangkan Keterampilan Coping yang Lebih Baik

Selain mengurangi gejala gangguan mental, CBT juga bertujuan untuk mengajarkan klien keterampilan coping yang lebih baik. Keterampilan coping ini memungkinkan klien untuk menghadapi stres, kesulitan emosional, atau tantangan kehidupan dengan cara yang lebih sehat dan adaptif. Klien dilatih untuk mengenali situasi atau pemikiran yang memicu stres atau kecemasan, serta cara-cara praktis untuk mengelola perasaan tersebut. Teknik-teknik coping yang diajarkan dalam CBT meliputi relaksasi, perencanaan tindakan, dan pengalihan perhatian yang dapat membantu individu mengurangi

kecemasan dan meningkatkan kontrol diri. Dengan keterampilan coping yang lebih baik, klien dapat lebih efektif mengelola perasaan mereka dan menghadapi tantangan sehari-hari tanpa merasa kewalahan.

3. Meningkatkan Kesejahteraan Emosional

CBT tidak hanya fokus pada mengurangi gejala gangguan mental, tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Salah satu aspek penting dalam CBT adalah membantu klien mengembangkan pemikiran yang lebih positif, konstruktif, dan rasional tentang diri mereka sendiri, orang lain, dan dunia di sekitar mereka. Dengan menggantikan pola pikir negatif seperti "Saya tidak cukup baik" atau "Segalanya selalu gagal" dengan pemikiran yang lebih realistis dan optimis, klien dapat meningkatkan rasa harga diri dan meningkatkan suasana hati mereka. Sebagai contoh, klien yang sebelumnya memiliki pandangan pesimis tentang kemampuan mereka mungkin diajarkan untuk berpikir "Saya dapat mengatasi tantangan ini dengan usaha" atau "Saya memiliki kemampuan untuk belajar dan berkembang." Dengan pemikiran seperti ini, klien cenderung merasa lebih percaya diri, lebih mampu menghadapi kesulitan, dan lebih bersemangat untuk menghadapi masa depan .

4. Memperbaiki Perilaku

Selain mengubah pola pikir, CBT juga bertujuan untuk memperbaiki perilaku yang tidak diinginkan melalui perubahan dalam cara berpikir. CBT fokus pada peningkatan keterampilan

sosial dan adaptasi terhadap situasi yang penuh tekanan. Misalnya, seseorang yang mengalami kecemasan sosial dapat belajar untuk menantang pikiran negatif tentang penilaian orang lain dan mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih efektif. Dengan bantuan konselor, klien diajarkan bagaimana menghadapi situasi sosial yang menantang dengan cara yang lebih positif dan kurang cemas, sehingga mereka dapat berinteraksi lebih baik dengan orang lain. CBT juga sering digunakan untuk membantu mengatasi perilaku maladaptif seperti kebiasaan merokok, penyalahgunaan alkohol, atau masalah makan. Dengan mengganti pola pikir yang mendasari perilaku tersebut, klien dapat mulai mengubah kebiasaan yang merugikan dan menggantinya dengan perilaku yang lebih sehat dan adaptif.

Tujuan konseling CBT adalah untuk membantu klien mengidentifikasi, mengubah, dan menggantikan pola pikir negatif yang dapat menyebabkan masalah emosional dan perilaku. Dengan meningkatkan keterampilan coping, memperbaiki pola pikir, dan memperbaiki perilaku yang tidak diinginkan, CBT berfokus pada pemberdayaan klien untuk mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik dan menjalani kehidupan yang lebih sehat dan lebih produktif.

c. Cognitive Behavior

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan psikoterapi yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan,

dan perilaku. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang menyebabkan gangguan emosional dan perilaku maladaptif. Dalam CBT, diyakini bahwa pemikiran (kognisi) memiliki peran penting dalam membentuk perasaan dan perilaku seseorang, dan dengan mengubah cara berpikir, individu dapat mengubah perasaan dan tindakan mereka secara signifikan.

Beberapa prinsip dasar yang diterapkan dalam CBT antara lain adalah sebagai berikut:

1. Kognisi sebagai Penyebab Masalah

Salah satu premis utama dalam CBT adalah bahwa banyak masalah psikologis berasal dari pola pikir yang negatif atau distorsi kognitif. Distorsi kognitif adalah cara berpikir yang tidak realistis, yang dapat mempengaruhi perasaan dan tindakan individu secara negatif. Sebagai contoh, seseorang yang berpikir "semua orang tidak suka saya" atau "saya selalu gagal" akan mengalami perasaan cemas, rendah diri, atau putus asa, yang kemudian dapat menyebabkan perilaku yang maladaptif, seperti menarik diri dari interaksi sosial atau menghindari tantangan.

Dalam CBT, klien diajarkan untuk mengenali pemikiran-pemikiran seperti ini dan menyadari bagaimana pikiran-pikiran tersebut berkontribusi pada emosi dan tindakan mereka, perubahan dalam pola pikir ini diharapkan dapat mengarah pada perubahan positif dalam perasaan dan perilaku.

2. Perubahan Pola Pikir (*Cognitive Restructuring*)

Teknik utama dalam CBT untuk mengatasi distorsi kognitif adalah *cognitive restructuring* atau perubahan pola pikir.

Proses ini melibatkan identifikasi dan tantangan terhadap pemikiran-pemikiran yang tidak rasional atau merugikan, kemudian menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis dan seimbang. Misalnya, jika seseorang merasa bahwa "saya tidak cukup baik" atau "saya pasti akan gagal," dalam CBT mereka akan dilatih untuk mempertanyakan kebenaran dari pikiran tersebut dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih logis, seperti "saya mungkin tidak sempurna, tetapi saya memiliki banyak kekuatan dan kemampuan" atau "gagal adalah bagian dari proses belajar." Teknik ini membantu klien untuk mengurangi ketegangan emosional dan meningkatkan keterampilan pemecahan masalah mereka.

3. Pengaturan Perilaku (*Behavior Modification*)

CBT juga melibatkan teknik pengaturan perilaku, yang berfokus pada perubahan perilaku yang tidak diinginkan melalui penguatan positif dan pengurangan perilaku maladaptif. Salah satu teknik pengaturan perilaku yang umum digunakan adalah *operant conditioning*, yang mengandalkan prinsip penguatan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan. Sebagai contoh, klien yang mengalami kecemasan sosial mungkin diajarkan untuk secara bertahap menghadapi situasi sosial yang menegangkan. Setiap kali mereka berhasil menghadapinya, penguatan positif (seperti pujian atau hadiah) diberikan untuk mendorong mereka melanjutkan perilaku positif tersebut, teknik pengaturan perilaku dapat mencakup *exposure therapy*, di mana klien

dipaparkan secara bertahap kepada sumber kecemasan mereka dalam kondisi yang aman dan terkontrol.

4. Penyelesaian Masalah

CBT juga membantu klien untuk mengembangkan keterampilan pemecahan masalah yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Ini mencakup identifikasi masalah, pengembangan solusi yang realistis, dan pemilihan strategi yang efektif untuk mengatasi tantangan atau stres. Dengan memecah masalah menjadi langkah-langkah yang lebih kecil dan lebih terkelola, klien dapat merasa lebih percaya diri dalam menghadapi kesulitan. Teknik ini sangat berguna dalam situasi kehidupan nyata, seperti mengatasi masalah pekerjaan, hubungan, atau kesehatan mental.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan yang sangat efektif untuk membantu individu mengatasi berbagai gangguan psikologis, termasuk kecemasan, depresi, fobia, dan masalah perilaku lainnya. Dengan berfokus pada perubahan pola pikir negatif, pengaturan perilaku, dan pengembangan keterampilan pemecahan masalah, CBT membantu klien untuk lebih memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku mereka.

Melalui teknik-teknik ini, klien dapat mengatasi hambatan mental yang menghalangi mereka untuk mencapai tujuan dan menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan bermakna.

d. Tahapan salah satu teknik Konseling Cognitive Behavior

Salah satu teknik utama dalam pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah *Cognitive Restructuring* atau Restrukturisasi

Kognitif, yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif atau distorsi kognitif yang memengaruhi emosi dan perilaku seseorang. Distorsi kognitif adalah pola pikir yang salah atau tidak realistis yang sering memperburuk masalah emosional.

Teknik ini mengajarkan klien untuk mengenali, menantang, dan menggantikan pikiran-pikiran negatif mereka dengan yang lebih realistis dan adaptif. Berikut adalah tahapan-tahapan dalam teknik restrukturisasi kognitif:

1. Identifikasi Pikiran Negatif

Tahapan pertama dalam restrukturisasi kognitif adalah mengidentifikasi pikiran negatif atau distorsi kognitif yang muncul dalam diri klien. Konselor bekerja dengan klien untuk mengenali pikiran-pikiran yang tidak produktif, seperti berpikir berlebihan ("semua orang tidak suka saya"), berpikir hitam-putih ("saya pasti akan gagal"), atau berpikir terlalu pesimis. Proses identifikasi ini penting untuk menyadarkan klien bahwa tidak semua pikiran mereka mencerminkan kenyataan. Dengan kesadaran ini, klien dapat mulai memisahkan antara pikiran yang berfungsi untuk membantu dan yang justru merugikan mereka. Salah satu contoh teknik yang digunakan adalah menulis pikiran otomatis yang muncul dalam situasi tertentu, yang memungkinkan klien untuk melihat pola pikir mereka lebih jelas.

2. Pengeksposisian dan Pembuktian Pikiran

Pada tahap kedua, konselor meminta klien untuk menguji kebenaran dari pikiran negatif yang mereka miliki. Dalam proses ini, klien diminta untuk mencari bukti yang mendukung atau

yang bertentangan dengan pikiran negatif mereka. Misalnya, jika seorang klien berpikir "saya pasti akan gagal," konselor akan meminta klien untuk mencari situasi di masa lalu di mana mereka berhasil, atau situasi di mana kegagalan tidak terjadi seperti yang dibayangkan. Teknik ini bertujuan untuk mengubah keyakinan yang salah atau berlebihan dengan membandingkan antara asumsi yang dibuat dan kenyataan yang ada. Dengan cara ini, klien dapat melihat apakah pikiran mereka berdasar pada bukti yang kuat atau sekadar asumsi yang tidak akurat.

3. Menciptakan Pikiran yang Lebih Realistis

Setelah klien mengevaluasi bukti yang ada, tahap berikutnya adalah mengganti pikiran negatif atau irrasional dengan pikiran yang lebih realistis dan positif. Misalnya, seseorang yang berpikir "saya selalu gagal" dapat mulai mengganti pikiran tersebut dengan "saya pernah gagal, tetapi saya juga pernah berhasil, dan saya bisa belajar dari kegagalan." Proses ini tidak hanya membantu klien mengurangi ketegangan emosional, tetapi juga memungkinkan mereka untuk mengembangkan pola pikir yang lebih fleksibel dan terbuka. Konselor berperan dalam membimbing klien untuk menciptakan alternatif pikiran yang lebih rasional dan berbasis pada kenyataan, sehingga klien dapat lebih realistis dalam menilai situasi dan potensi mereka.

4. Latihan dan Penguatan

Pada tahap ini, klien dilatih untuk menggunakan pola pikir yang lebih positif dan realistis dalam kehidupan sehari-hari. Teknik ini bertujuan untuk memastikan bahwa perubahan yang

dilakukan selama sesi konseling dapat bertahan dalam jangka panjang. Klien diberi tugas untuk mengaplikasikan pikiran baru yang lebih sehat dalam berbagai situasi sehari-hari, seperti dalam hubungan interpersonal, pekerjaan, atau situasi sosial. Penguatan positif diberikan setiap kali klien berhasil menggantikan pikiran negatif dengan pikiran yang lebih adaptif, atau ketika mereka berhasil mengatasi situasi yang sebelumnya menantang bagi mereka. Hal ini membantu klien merasa lebih percaya diri dalam kemajuan mereka dan meningkatkan motivasi untuk terus mengubah pola pikir mereka.

5. Evaluasi dan Progres

Tahap terakhir melibatkan evaluasi dan pemantauan progres yang telah dicapai. Konselor bersama klien mengevaluasi bagaimana teknik restrukturisasi kognitif ini bekerja dalam kehidupan klien, serta apakah ada perubahan dalam perasaan dan perilaku yang diinginkan. Pada tahap ini, konselor dan klien akan berdiskusi tentang tantangan yang dihadapi dalam menerapkan teknik ini, serta menilai efektivitasnya. Jika diperlukan, konselor dapat melakukan penyesuaian terhadap pendekatan yang digunakan atau memberikan tambahan strategi untuk mendukung perubahan yang lebih lanjut. Dengan mengikuti tahapan ini, konselor dapat membantu klien untuk mencapai perubahan yang lebih mendalam dan bertahan lama.

Melalui teknik *Cognitive Restructuring*, klien diajarkan untuk menjadi lebih sadar akan pikiran mereka dan bagaimana pikiran tersebut memengaruhi perasaan dan perilaku mereka. Dengan

mengganti pola pikir negatif dengan yang lebih realistis dan positif, klien dapat mengalami pengurangan kecemasan, depresi, dan pola perilaku maladaptif lainnya. Teknik ini adalah salah satu komponen kunci dalam CBT yang memungkinkan klien untuk mengembangkan keterampilan mental yang lebih sehat dan adaptif dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.

E. Konseling Pendekatan Logoterapi

Logoterapi adalah pendekatan psikoterapi yang dikembangkan oleh Viktor Frankl, seorang psikiater asal Austria, yang berfokus pada pencarian makna hidup sebagai kunci utama untuk kesejahteraan emosional dan mental seseorang. Berbeda dengan pendekatan terapi lainnya yang sering kali berorientasi pada penyembuhan dari gejala-gejala penyakit mental, logoterapi menekankan pentingnya individu menemukan makna hidup mereka sebagai cara untuk mengatasi perasaan kekosongan, kecemasan, atau depresi yang dapat timbul ketika seseorang merasa hidupnya tidak memiliki tujuan atau arti. Konsep dasar logoterapi berpandangan bahwa pencarian makna dalam hidup adalah motivasi utama yang menggerakkan setiap individu, dan bahwa ini adalah kebutuhan psikologis yang lebih mendalam dibandingkan dengan keinginan untuk mencari kesenangan atau kekuasaan²²⁰.

Menurut Frankl, pencarian makna hidup tidak hanya penting untuk individu yang sedang mengalami krisis emosional atau psikologis, tetapi juga menjadi bagian dari pengalaman eksistensial manusia. Setiap individu, terlepas dari latar belakang atau situasi

kehidupannya, memiliki potensi untuk menemukan makna dalam hidup mereka, bahkan dalam situasi yang sangat sulit sekalipun. Frankl mengemukakan bahwa, meskipun kita tidak dapat menghindari penderitaan atau tantangan dalam hidup, kita tetap memiliki kebebasan untuk memilih bagaimana kita merespon situasi tersebut. Dalam konteks ini, logoterapi menekankan pentingnya *kesadaran* dan *keberanian* dalam menghadapi penderitaan dan pencarian makna, serta bagaimana ini berperan dalam meningkatkan kesehatan mental seseorang.

Logoterapi berfokus pada tiga prinsip utama: pertama, bahwa hidup memiliki makna dalam segala situasi, bahkan yang paling sulit sekalipun; kedua, bahwa individu memiliki kebebasan untuk memilih sikap mereka dalam menghadapi penderitaan atau keadaan yang tak dapat diubah; dan ketiga, bahwa pencarian makna adalah tujuan utama dari eksistensi manusia. Dalam praktiknya, logoterapi menggunakan berbagai teknik untuk membantu individu menemukan makna hidup mereka, seperti pendekatan untuk mengenali dan menerima penderitaan, pengembangan sikap positif terhadap tantangan hidup, serta pemahaman bahwa makna dapat ditemukan melalui tindakan dan pengalaman hidup yang bermakna²²¹.

Salah satu kontribusi paling signifikan dari logoterapi adalah penekanannya pada kebebasan manusia untuk memilih respon terhadap situasi yang dihadapi. Frankl berargumen bahwa meskipun seseorang tidak dapat mengubah situasi eksternal atau penderitaan yang mereka alami, mereka tetap memiliki kebebasan untuk

memilih bagaimana mereka merespons dan menemukan makna dalam setiap pengalaman tersebut. Konsep ini dikenal dengan istilah *freedom of will*, yang membebaskan individu dari perasaan terperangkap dalam nasib atau keadaan yang tidak dapat mereka kontrol. Hal ini memberikan harapan bagi individu yang merasa terperangkap dalam keadaan tanpa jalan keluar, karena mereka diingatkan bahwa mereka memiliki kendali atas sikap dan pandangan mereka terhadap dunia.

Logoterapi juga sangat relevan dalam menghadapi masalah eksistensial, seperti kecemasan eksistensial atau perasaan kehampaan hidup. Banyak individu yang merasa tidak tahu tujuan hidup mereka, atau merasakan kekosongan yang mendalam. Logoterapi berusaha untuk mengisi kekosongan ini dengan membantu individu menemukan dan mengejar makna hidup yang otentik. Frankl menyatakan bahwa "manusia dapat mentolerir segala sesuatu, kecuali hidup tanpa makna." Oleh karena itu, logoterapi memberikan pendekatan yang konstruktif dalam menghadapi krisis eksistensial, yang sering kali menjadi akar dari banyak gangguan mental seperti depresi atau kecemasan.

Sebagai contoh, Frankl, dalam pengalaman pribadinya selama di kamp konsentrasi Nazi, menyaksikan bagaimana individu yang mampu menemukan makna dalam penderitaan mereka dapat bertahan lebih lama daripada mereka yang kehilangan harapan atau merasa hidupnya tidak berarti. Frankl sendiri berhasil bertahan hidup di kamp konsentrasi dengan mempertahankan keyakinan bahwa meskipun dia tidak bisa mengontrol apa yang terjadi

padanya, dia masih bisa memilih untuk bertahan dan mencari makna dalam setiap detik hidupnya, bahkan dalam keadaan yang paling tidak manusiawi sekalipun. Pengalaman ini membentuk dasar dari logoterapi, yang menekankan bahwa makna hidup bisa ditemukan dalam segala aspek kehidupan, termasuk dalam penderitaan dan kesulitan.

Dalam aplikasinya, logoterapi melibatkan beberapa teknik untuk membantu individu menemukan makna hidup, seperti *socratic dialogue* yang menggali pemikiran klien dan membantu mereka melihat berbagai kemungkinan makna dalam situasi mereka, serta penggunaan teknik *paradoxical intention* untuk membantu klien mengatasi ketakutan atau kecemasan dengan cara yang tidak biasa. Teknik ini melibatkan meminta klien untuk berusaha dengan sengaja melakukan hal yang mereka takutkan, dengan tujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang terkait dengan masalah tersebut. Ini adalah salah satu cara yang digunakan dalam logoterapi untuk membebaskan individu dari perasaan terjebak dalam masalah mereka.

Logoterapi berfokus pada pemberdayaan individu untuk menemukan makna dalam hidup mereka, bahkan dalam situasi yang paling sulit sekalipun. Pendekatan ini tidak hanya relevan bagi mereka yang mengalami gangguan mental, tetapi juga bagi siapa saja yang merasa kehilangan arah atau tujuan dalam hidup mereka. Dengan membantu individu untuk menemukan makna hidup yang autentik, logoterapi dapat berperan penting dalam meningkatkan

kesejahteraan psikologis dan emosional, serta memberikan harapan bagi mereka yang tengah menghadapi krisis hidup.

a. Konsep Dasar Teori

Logoterapi adalah suatu pendekatan psikoterapi yang dikembangkan oleh Viktor Frankl, yang berfokus pada pencarian makna hidup sebagai elemen utama dalam kesejahteraan psikologis dan keberhasilan individu dalam menghadapi tantangan hidup. Dalam teori ini, Frankl meyakini bahwa pencarian makna hidup adalah kebutuhan eksistensial mendalam setiap manusia, yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk emosi, perasaan, dan perilaku.

Tiga konsep utama yang mendasari teori logoterapi adalah frustrasi eksistensial, kebebasan untuk memilih sikap, dan pencarian makna. Setiap konsep ini saling terkait dan berfungsi sebagai elemen-elemen penting dalam proses pemahaman dan pencapaian makna hidup seseorang.

1. Frustrasi Eksistensial

Frustrasi eksistensial mengacu pada kondisi psikologis di mana seseorang merasa bahwa hidup mereka tidak memiliki makna atau tujuan yang jelas. Ketika individu mengalami kekosongan atau kebingungan mengenai tujuan hidup mereka, perasaan ini dapat memicu berbagai gangguan mental seperti kecemasan, depresi, atau keputusasaan. Frankl berpendapat bahwa banyak masalah psikologis muncul sebagai akibat dari

ketidakmampuan seseorang untuk menemukan atau merasakan makna yang mendalam dalam hidup mereka.

Frankl melihat frustrasi eksistensial ini sebagai fenomena yang semakin umum dalam masyarakat modern, yang sering kali mengarah pada krisis eksistensial—suatu perasaan kosong yang dapat mengganggu kesejahteraan mental dan fisik individu. Oleh karena itu, menurut Frankl, menemukan makna hidup adalah langkah pertama untuk mengatasi frustrasi ini dan untuk menjalani kehidupan yang lebih penuh dan bermakna.

2. Kebebasan untuk Memilih Sikap

Salah satu aspek terpenting dari logoterapi adalah keyakinan bahwa setiap individu memiliki kebebasan untuk memilih sikap atau respons mereka terhadap segala situasi yang mereka hadapi, termasuk penderitaan atau kesulitan yang tidak dapat mereka kontrol. Frankl menekankan bahwa meskipun kita tidak selalu dapat mengontrol keadaan eksternal atau peristiwa dalam hidup kita—misalnya, kehilangan orang yang kita cintai, kecelakaan, atau pengalaman traumatis lainnya—kita selalu memiliki kekuatan untuk memilih bagaimana kita merespons pengalaman tersebut.

Dalam logoterapi, kebebasan untuk memilih sikap ini memberikan individu kontrol atas cara mereka mengatasi dan menanggapi penderitaan, yang pada gilirannya dapat mengubah pengalaman mereka menjadi kesempatan untuk menemukan makna. Ini berarti bahwa meskipun kehidupan penuh dengan tantangan, kita memiliki kekuatan untuk menentukan bagaimana

kita melihat dan menghadapi tantangan tersebut, dan hal ini memainkan peran besar dalam kemampuan kita untuk merasa bermakna dan puas dengan hidup kita.

3. Pencarian Makna

Konsep ketiga yang menjadi dasar logoterapi adalah pencarian makna hidup. Frankl percaya bahwa pencarian makna adalah motivasi utama di balik setiap tindakan manusia, bahkan lebih mendalam daripada pencarian akan kebahagiaan atau kesenangan. Menurutnya, makna hidup tidak ditemukan dalam pencapaian eksternal, tetapi lebih pada pencarian yang dilakukan oleh individu untuk memahami dan memberi tujuan pada pengalaman hidup mereka.

Frankl berargumen bahwa ketika individu menemukan makna dalam penderitaan atau tantangan yang mereka hadapi, mereka dapat mengubah pengalaman yang menyakitkan tersebut menjadi sumber kekuatan dan pertumbuhan. Dalam konteks terapi, logoterapi membantu klien menemukan makna dalam hidup mereka, yang memungkinkan mereka untuk lebih baik mengatasi kesulitan dan merasa lebih puas secara emosional. Pencarian makna ini dapat dilakukan melalui berbagai saluran, seperti pencapaian tujuan, pengabdian pada orang lain, atau bahkan dalam cara individu menghadapi penderitaan.

Konsep dasar logoterapi menunjukkan bahwa pencarian makna hidup adalah elemen yang sangat penting dalam kesejahteraan psikologis manusia. Dalam konteks ini, teori logoterapi Viktor Frankl

memberikan perspektif yang unik dan mendalam mengenai bagaimana individu dapat menemukan makna dalam hidup mereka, bahkan di tengah penderitaan dan tantangan. Konsep-konsep utama, seperti frustrasi eksistensial, kebebasan memilih sikap, dan pencarian makna, membantu individu untuk mengatasi kesulitan emosional dan mencapai kehidupan yang lebih bermakna dan penuh tujuan.

b. Tujuan konseling logoterapi

Logoterapi adalah pendekatan terapi yang dikembangkan oleh Viktor Frankl, seorang psikolog dan ahli saraf asal Austria, yang berfokus pada pencarian makna hidup sebagai inti dari keberadaan manusia. Frankl mengemukakan bahwa manusia memiliki motivasi utama untuk menemukan makna dalam hidupnya, yang dapat menjadi kunci untuk mengatasi berbagai masalah psikologis, emosional, atau eksistensial. Dalam kerangka ini, tujuan utama logoterapi adalah membantu klien menemukan makna hidup yang lebih mendalam, yang pada gilirannya dapat memberikan mereka rasa tujuan, arah, dan kekuatan untuk menghadapi tantangan hidup. Tujuan-tujuan ini tidak hanya terbatas pada penyembuhan masalah emosional, tetapi juga bertujuan untuk mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang diri dan makna hidup seseorang. Berikut adalah penjelasan terperinci mengenai tujuan konseling logoterapi.

Mengatasi Krisis Eksistensial menjadi salah satu tujuan utama logoterapi. Krisis eksistensial sering terjadi ketika seseorang merasa

kehilangan makna hidup atau kebingungan tentang arah hidup mereka. Hal ini bisa dipicu oleh berbagai pengalaman hidup, seperti kehilangan, kegagalan, atau perubahan signifikan dalam kehidupan yang menantang pandangan dunia seseorang. Dalam konseling logoterapi, konselor berfokus untuk membantu klien menemukan kembali makna hidup mereka, yang lebih dari sekadar pencapaian materi atau kesuksesan pribadi. Sebagai contoh, konselor dapat mengajak klien untuk mencari tujuan yang lebih besar dan lebih transendental, seperti kontribusi kepada orang lain atau pencarian nilai-nilai spiritual yang lebih mendalam. Pencarian ini membantu klien untuk melampaui perasaan kehampaan dan memberikan mereka suatu arah yang jelas dalam hidup, sehingga mereka dapat merasa lebih terhubung dengan tujuan hidup yang lebih universal dan bernilai.

Memberikan Rasa Tujuan dan Arah dalam Hidup merupakan aspek penting lainnya dalam logoterapi. Dalam kehidupan yang sering kali penuh dengan ketidakpastian dan kesulitan, menemukan rasa tujuan menjadi krusial untuk memberikan kedamaian batin dan motivasi untuk terus maju. Logoterapi berupaya memberikan klien pandangan yang lebih dalam mengenai makna hidup mereka, bahkan dalam menghadapi situasi yang penuh penderitaan atau kesulitan. Frankl menyatakan bahwa meskipun penderitaan adalah bagian dari kehidupan, cara individu merespons penderitaan tersebutlah yang menentukan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, konselor dalam logoterapi membantu klien untuk mengubah perspektif mereka terhadap situasi sulit dan menemukan makna

yang lebih besar dalam pengalaman tersebut. Rasa tujuan yang ditemukan ini menjadi dasar bagi klien untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan terarah, meningkatkan daya juang dan rasa optimisme dalam menghadapi tantangan yang ada.

Salah satu kekhasan logoterapi adalah pendekatannya terhadap penderitaan. Dalam logoterapi, penderitaan tidak dihindari, melainkan diterima sebagai bagian dari pengalaman manusia yang tak terelakkan. Menghadapi penderitaan dengan menemukan makna di dalamnya menjadi tujuan yang sangat penting. Frankl percaya bahwa meskipun penderitaan tak dapat dielakkan, makna dapat ditemukan dalam setiap penderitaan yang dialami. Melalui konseling logoterapi, klien diajak untuk melihat penderitaan sebagai peluang untuk mengembangkan kekuatan batin, meningkatkan ketahanan mental, atau mengubah cara pandang terhadap situasi yang sulit. Konselor membantu klien untuk memahami bahwa dengan menemukan makna dalam penderitaan, mereka dapat mengubah cara mereka merespons dan menghadapinya, sehingga mengurangi dampak negatifnya pada kesejahteraan psikologis mereka. Pendekatan ini juga mengarah pada pemberian kebebasan bagi individu untuk memilih bagaimana merespons penderitaan yang mereka alami, yang merupakan inti dari logoterapi.

Mengembangkan Tanggung Jawab Pribadi adalah tujuan logoterapi yang berfokus pada pentingnya pemahaman tentang kebebasan untuk memilih dan bertanggung jawab atas pilihan dalam hidup. Frankl mengajarkan bahwa meskipun banyak aspek kehidupan yang tidak dapat kita kontrol, kita selalu memiliki

kebebasan untuk memilih cara kita bereaksi terhadap situasi yang kita hadapi. Dalam konteks ini, konselor bertugas untuk membantu klien menyadari bahwa mereka memiliki tanggung jawab pribadi terhadap hidup mereka. Meskipun situasi di luar kendali kita mungkin tidak dapat diubah, kita tetap memiliki kontrol penuh atas bagaimana kita merespons dan mengambil keputusan dalam kehidupan kita. Melalui logoterapi, klien diberdayakan untuk memahami bahwa mereka dapat membuat pilihan yang bermakna dan bertanggung jawab terhadap kehidupan mereka, yang pada akhirnya membawa mereka pada kebebasan emosional dan psikologis.

Logoterapi bertujuan untuk membantu klien menemukan makna yang lebih dalam dalam hidup mereka, meskipun dihadapkan pada penderitaan atau kesulitan. Proses ini berfokus pada pencarian makna yang lebih besar dari sekadar pencapaian materi, dengan menekankan pentingnya memiliki tujuan yang lebih dalam, rasa arah hidup, dan kemampuan untuk merespons penderitaan secara konstruktif. Melalui pemahaman terhadap penderitaan, tanggung jawab pribadi, dan pencarian makna hidup, logoterapi memungkinkan klien untuk memperoleh kualitas hidup yang lebih baik dan lebih bermakna. Oleh karena itu, logoterapi tidak hanya membantu dalam penyembuhan psikologis, tetapi juga memberikan dasar yang kuat bagi individu untuk menjalani hidup yang lebih penuh dengan tujuan dan makna.

c. Tahapan salah satu teknik Konseling logoterapi

Tahapan Salah Satu Teknik Konseling Logoterapi: *Teknik Socratic Dialogue*. Logoterapi, yang dikembangkan oleh Viktor Frankl, menekankan pentingnya pencarian makna dalam hidup untuk mencapai kesejahteraan emosional dan mental. Salah satu teknik utama dalam logoterapi adalah Socratic Dialogue atau dialog sokratik, yang bertujuan untuk membantu klien menggali pemikiran dan perasaan mereka sendiri, serta menemukan makna hidup melalui percakapan yang mendalam dan reflektif. Teknik ini mengutamakan peran aktif klien dalam proses terapi dan mengharuskan konselor untuk bertanya secara hati-hati, mengarahkan, serta mendorong klien untuk memahami konflik batin mereka. Berikut adalah tahapan-tahapan yang terjadi dalam teknik Socratic Dialogue dalam logoterapi, yang dikembangkan dengan tujuan untuk menemukan makna hidup klien, terutama dalam menghadapi penderitaan atau masalah emosional yang mereka hadapi.

1. Mendengarkan dan Menyimak Klien

Pada tahap awal, konselor memulai dengan mendengarkan klien secara penuh perhatian dan empatik. Konselor harus memberikan ruang bagi klien untuk berbicara tentang perasaan, kesulitan, dan pengalaman hidup yang sedang mereka hadapi tanpa merasa dihakimi. Teknik mendengarkan yang aktif dan penuh perhatian ini menjadi fondasi yang kuat dalam proses konseling, karena memungkinkan konselor untuk memahami konteks masalah yang dihadapi klien. Menurut Frankl,

penderitaan sering kali terjadi ketika individu merasa hidupnya tidak memiliki makna atau tujuan. Oleh karena itu, dengan memahami cerita klien, konselor dapat menggali lebih dalam tentang bagaimana klien mengalami rasa kehilangan makna tersebut. Konselor bertanggung jawab untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung agar klien dapat terbuka dalam berbagi pengalaman mereka.

2. Identifikasi Krisis Makna

Setelah konselor mendengarkan cerita klien, tahapan selanjutnya adalah mengidentifikasi apakah klien mengalami krisis makna dalam hidup mereka. Krisis makna ini muncul ketika seseorang merasa hidupnya kosong, tidak ada tujuan yang jelas, atau bahkan merasa terjebak dalam penderitaan yang tampaknya tidak memiliki arti. Konselor menggunakan pertanyaan terbuka untuk menggali perasaan klien terkait dengan pandangannya tentang hidup dan tujuannya. Misalnya, konselor bisa bertanya, "Apa yang Anda rasakan tentang kehidupan Anda saat ini?" atau "Apakah Anda merasa bahwa hidup Anda memiliki makna?" Tujuan dari tahap ini adalah untuk membantu klien mengenali apakah perasaan kehilangan makna atau arah menjadi sumber utama dari masalah emosional mereka. Dalam konteks logoterapi, hal ini sangat penting karena Frankl berpendapat bahwa pencarian makna dalam hidup merupakan fondasi utama untuk kesejahteraan psikologis dan pengurangan penderitaan.

3. Menyarankan Pandangan Baru

Setelah mengidentifikasi adanya krisis makna, konselor melanjutkan untuk memperkenalkan pandangan alternatif yang memungkinkan klien melihat hidup mereka dengan cara yang lebih positif dan konstruktif. Konselor mulai menggali bersama klien untuk mencari kemungkinan bahwa penderitaan atau kesulitan yang mereka alami dapat dilihat sebagai peluang untuk pertumbuhan pribadi atau pembelajaran. Misalnya, seorang klien yang merasa terjebak dalam rutinitas yang membosankan bisa diajak untuk melihat pekerjaannya sebagai cara untuk memberikan kontribusi bagi orang lain atau untuk mencapai tujuan yang lebih besar. Frankl menekankan bahwa bahkan dalam penderitaan yang paling mendalam, individu masih bisa menemukan makna. Oleh karena itu, konselor mengarahkan klien untuk memperluas pandangan mereka terhadap situasi yang tampaknya sulit dan menemukan cara untuk melihatnya sebagai bagian dari perjalanan hidup yang penuh makna.

4. Mendorong Pencarian Makna

Tahapan ini merupakan inti dari logoterapi, di mana konselor bekerja sama dengan klien untuk mencari dan menemukan makna dalam setiap aspek kehidupan mereka. Penderitaan dan tantangan hidup, menurut Frankl, bukanlah hal yang harus dihindari atau disangkal, tetapi dapat menjadi sarana untuk menemukan tujuan hidup yang lebih dalam. Konselor mendorong klien untuk mengeksplorasi berbagai cara di mana mereka bisa memberi makna pada pengalaman hidup mereka,

baik itu dalam menjalani penderitaan, menghadapi tantangan, atau meraih impian mereka. Sebagai contoh, konselor bisa bertanya, "Apa yang Anda pelajari dari pengalaman ini?" atau "Bagaimana pengalaman ini dapat membantu Anda tumbuh sebagai individu?" Melalui pencarian makna ini, klien diajak untuk melihat bahwa makna hidup bukan hanya datang dari keadaan yang menguntungkan, tetapi sering kali ditemukan dalam perjuangan dan penderitaan yang kita hadapi dalam hidup.

5. Mendorong Tindakan dan Komitmen

Setelah klien mulai menemukan makna dalam hidup mereka, konselor mendorong klien untuk bertindak berdasarkan pemahaman baru mereka. Ini berarti membuat keputusan yang lebih bermakna dan bertanggung jawab terhadap pilihan hidup yang mereka buat. Konselor mendorong klien untuk menetapkan tujuan hidup yang lebih jelas dan terarah, yang sesuai dengan nilai-nilai dan makna yang telah mereka temukan. Pada titik ini, klien diharapkan untuk mengimplementasikan makna hidup yang telah mereka temukan ke dalam tindakan nyata. Konselor membantu klien untuk membuat langkah-langkah praktis yang dapat membawa mereka lebih dekat pada pencapaian tujuan hidup mereka. Misalnya, seorang klien yang menemukan makna dalam membantu orang lain dapat berkomitmen untuk terlibat dalam kegiatan sukarela atau pekerjaan yang mendukung nilai-nilai kemanusiaan.

6. Refleksi dan Evaluasi

Pada tahap akhir, konselor meminta klien untuk merefleksikan kemajuan yang telah mereka capai dalam pencarian makna hidup mereka. Refleksi ini penting untuk mengevaluasi sejauh mana perubahan pandangan hidup klien telah memengaruhi cara mereka menghadapi tantangan dan penderitaan. Klien diajak untuk mempertimbangkan bagaimana pemahaman mereka tentang makna hidup telah membantu mereka mengatasi masalah yang dihadapi dan mengurangi perasaan kekosongan atau kebingungan yang semula ada. Evaluasi ini bisa dilakukan secara teratur, untuk memastikan bahwa klien merasa semakin terhubung dengan makna yang mereka temukan dan bertindak sesuai dengan tujuan hidup yang mereka tetapkan. Selanjutnya, konselor membantu klien untuk memperkuat komitmen mereka terhadap makna yang telah ditemukan, agar klien tetap termotivasi dan dapat mempertahankan perbaikan yang telah mereka capai dalam jangka panjang.

Melalui tahapan-tahapan ini, Teknik Socratic Dialogue dalam logoterapi tidak hanya membantu klien menemukan makna dalam hidup mereka, tetapi juga memberdayakan mereka untuk bertindak berdasarkan makna tersebut. Teknik ini menekankan peran aktif klien dalam proses terapi, memberikan ruang bagi mereka untuk mengeksplorasi dan menemukan jawaban mereka sendiri. Hal ini pada akhirnya membantu klien untuk mencapai kesejahteraan

psikologis yang lebih baik dan mengurangi penderitaan dengan cara yang lebih bermakna dan konstruktif.

F. Konseling Pendekatan Person-Centered Therapy (PCT)

Pendekatan Person-Centered Therapy (PCT), yang dikembangkan oleh Carl Rogers pada tahun 1940-an, merupakan salah satu model psikoterapi yang berfokus pada pengembangan diri individu dengan memanfaatkan hubungan terapeutik yang autentik, empatik, dan non-direktif. Dalam pendekatan ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu klien mengeksplorasi dan memahami perasaan serta pengalaman mereka, dengan tujuan membantu klien untuk menemukan solusi mereka sendiri. PCT mengasumsikan bahwa setiap individu memiliki kapasitas untuk berkembang secara pribadi dan mencapai potensi terbaik mereka, asalkan mereka berada dalam lingkungan yang mendukung dan penuh penerimaan.

Pada dasarnya, PCT berfokus pada pemberdayaan klien, di mana klien tidak diposisikan sebagai orang yang "diperbaiki" tetapi lebih pada seseorang yang diberikan ruang untuk memahami diri mereka dengan lebih baik. Pendekatan ini sangat menekankan pentingnya hubungan antara konselor dan klien, yang harus didasarkan pada tiga elemen utama, yaitu *unconditional positive regard* (penerimaan tanpa syarat), *empathy* (empati), dan *congruence* (kongruensi). Ketiga elemen ini menjadi dasar untuk menciptakan hubungan yang aman, terbuka, dan penuh dukungan yang memungkinkan klien untuk mengungkapkan diri mereka secara bebas dan autentik.

1. Penerimaan Tanpa Syarat (Unconditional Positive Regard)

Penerimaan tanpa syarat adalah prinsip dasar dalam PCT, yang mengharuskan konselor untuk menerima klien secara penuh tanpa mengevaluasi atau menghakimi. Dalam konteks ini, konselor menghargai klien dan menghormati perasaan, nilai, dan perspektif mereka, meskipun klien mungkin tidak selalu menyadari atau mengakui hal tersebut. Penerimaan ini memberikan lingkungan yang mendukung dan aman bagi klien, sehingga mereka merasa nyaman untuk membuka diri dan mengeksplorasi pengalaman serta perasaan mereka yang lebih mendalam, penerimaan tanpa syarat memainkan peran penting dalam proses terapi dengan memungkinkan klien untuk merasakan kebebasan dalam berekspresi.

2. Empati

Empati dalam PCT mengacu pada kemampuan konselor untuk memahami dan merasakan perasaan klien, serta untuk "berada di sepatu" klien tanpa kehilangan identitas diri konselor. Konselor yang empatik mampu mengidentifikasi perasaan klien dan menyampaikannya kembali dengan cara yang menunjukkan pemahaman yang mendalam, namun tanpa terlarut dalam perasaan tersebut. Empati ini memperkuat ikatan terapeutik dan memberi klien rasa diterima dan dimengerti, yang penting untuk proses penyembuhan dan perubahan. Sebagaimana Rogers (1961) mengemukakan, empati adalah aspek kunci dalam memperkuat hubungan yang membantu klien mencapai pemahaman diri dan meraih perubahan yang lebih baik dalam kehidupan mereka.

3. Kongruensi (Congruence)

Kongruensi atau keaslian adalah sikap konselor yang menunjukkan kejujuran dalam setiap interaksi dengan klien. Dalam PCT, konselor tidak menyembunyikan perasaan atau pemikiran mereka yang relevan dengan klien, dan mereka berusaha untuk tidak bersikap berpura-pura atau memakai persona yang tidak sesuai dengan siapa mereka sebenarnya. Konselor yang kongruen menunjukkan sikap yang autentik dan transparan, yang menciptakan rasa kepercayaan antara mereka dan klien. Hal ini membantu klien merasa aman untuk lebih membuka diri dan mengeksplorasi perasaan dan pemikiran mereka tanpa takut akan penilaian atau evaluasi.

4. Mendengarkan Aktif dan Refleksi Perasaan

Mendengarkan aktif adalah teknik yang penting dalam PCT, di mana konselor memberikan perhatian penuh terhadap kata-kata yang diucapkan klien, serta ekspresi non-verbal yang muncul selama sesi. Melalui mendengarkan aktif, konselor dapat menangkap perasaan, emosi, dan pikiran yang mendalam dari klien. Selanjutnya, refleksi perasaan digunakan untuk memantulkan kembali perasaan yang diungkapkan oleh klien, baik secara verbal maupun non-verbal, agar klien dapat lebih memahami perasaan mereka. Teknik ini membantu klien mengklarifikasi dan memperjelas perasaan mereka sendiri, yang meningkatkan kesadaran diri dan memberikan mereka kesempatan untuk memproses perasaan yang mungkin sebelumnya tersembunyi atau tidak disadari.

5. Meningkatkan Kesadaran Diri dan Pertumbuhan Pribadi

Tujuan utama dari Person-Centered Therapy adalah membantu klien mengembangkan kesadaran diri dan mencapai pertumbuhan pribadi yang lebih besar. PCT memungkinkan klien untuk lebih memahami perasaan, pikiran, dan motivasi mereka sendiri, yang pada gilirannya memberi mereka kekuatan untuk membuat keputusan yang lebih sehat dan lebih autentik dalam hidup mereka. Dengan menciptakan lingkungan yang empatik dan penuh penerimaan, konselor memberikan dukungan kepada klien untuk mengatasi hambatan-hambatan internal dan mengembangkan potensi mereka secara maksimal. PCT membantu klien untuk mengurangi ketegangan internal, mengatasi kecemasan, dan membangun rasa percaya diri yang lebih kuat.

6. Peran Non-Direktif dalam Konseling

Person-Centered Therapy adalah pendekatan non-direktif, yang berarti bahwa konselor tidak memberikan arahan atau solusi langsung kepada klien. Sebaliknya, konselor memfasilitasi eksplorasi diri klien dan memberi mereka kesempatan untuk menemukan solusi yang tepat untuk diri mereka sendiri. Pendekatan ini mempercayakan proses terapi kepada klien, yang dianggap memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah mereka sendiri ketika diberikan lingkungan yang mendukung. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu klien menavigasi perasaan dan pengalaman mereka, tanpa memberikan solusi yang dipaksakan atau terstruktur.

Konseling dengan pendekatan Person-Centered Therapy (PCT) berfokus pada penciptaan hubungan terapeutik yang empatik, penuh penerimaan, dan autentik antara konselor dan klien. PCT menempatkan klien sebagai pusat dari proses terapi dan menekankan pemberdayaan klien untuk menemukan solusi mereka sendiri. Melalui teknik seperti penerimaan tanpa syarat, empati, kongruensi, dan refleksi perasaan, PCT membantu klien untuk mengembangkan kesadaran diri yang lebih dalam dan mencapai potensi pribadi mereka. PCT bukan hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi lebih pada pembentukan hubungan yang mendalam dan terapeutik yang memungkinkan klien untuk tumbuh dan berkembang secara pribadi.

a. Konsep Dasar Konseling Person-Centered Therapy (PCT)

Person-Centered Therapy (PCT) atau Terapi Berpusat pada Klien, yang dikembangkan oleh Carl Rogers pada tahun 1940-an dan 1950-an, merupakan pendekatan yang revolusioner dalam dunia psikoterapi. PCT berfokus pada pengalaman subjektif klien dan menganggap klien sebagai ahli utama dalam proses konseling mereka sendiri. Dalam terapi ini, konselor berfungsi sebagai fasilitator yang memberikan dukungan dengan menciptakan kondisi yang memungkinkan klien untuk mengeksplorasi perasaan dan pikiran mereka secara bebas tanpa merasa dihakimi atau dikendalikan. Konsep dasar PCT didasarkan pada tiga prinsip utama: *unconditional positive regard* (penerimaan positif tanpa syarat),

empathetic understanding (pemahaman empatik), dan *congruence* (kongruensi).

1. Unconditional Positive Regard (Penerimaan Positif Tanpa Syarat)

Unconditional positive regard adalah salah satu konsep sentral dalam PCT yang menekankan pentingnya penerimaan tanpa syarat dari konselor terhadap klien. Penerimaan ini berarti bahwa konselor menerima klien sepenuhnya tanpa menilai, mengecam, atau mencoba mengubah klien berdasarkan standar moral atau nilai-nilai tertentu. Dengan menciptakan suasana yang bebas dari penilaian ini, klien dapat merasa aman dan nyaman untuk mengungkapkan perasaan terdalam mereka, tanpa takut akan penghakiman. Hal ini sangat penting karena banyak klien yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan diri mereka secara bebas karena perasaan takut dihakimi oleh orang lain. Penerimaan positif ini tidak berarti menyetujui semua perilaku klien, tetapi lebih kepada menghargai martabat dan hak klien untuk menjadi diri mereka sendiri.

2. Empathetic Understanding (Pemahaman Empatik)

Empathy atau pemahaman empatik dalam PCT melibatkan kemampuan konselor untuk merasakan dunia klien dari perspektif klien itu sendiri, merasakan perasaan dan pengalaman mereka tanpa menyatu dengan emosi tersebut. Pemahaman empatik ini dilakukan melalui mendengarkan dengan perhatian penuh, serta menggambarkan kembali perasaan dan pikiran klien dengan cara yang mengonfirmasi

bahwa konselor benar-benar memahami perasaan klien. Proses ini menciptakan rasa penghargaan dan pengertian yang mendalam, yang memungkinkan klien merasa diterima dan dihargai. Dalam praktiknya, pemahaman empatik membantu klien untuk menjelaskan dan memperjelas perasaan mereka, sekaligus memperdalam kesadaran diri mereka.

3. **Congruence (Kongruensi)** Kongruensi atau keaslian dalam PCT mengacu pada kesesuaian antara perasaan internal konselor dan ekspresi eksternal mereka selama sesi konseling. Artinya, konselor harus menjadi diri mereka sendiri dalam proses terapi—terbuka, jujur, dan autentik. Konselor yang kongruen tidak menyembunyikan perasaan atau motif mereka dan tidak menyampaikan persona palsu kepada klien. Kongruensi ini menciptakan hubungan yang transparan dan mendalam, karena klien dapat merasakan keaslian konselor dan merasa dihargai sebagai individu yang utuh, bukan sekadar objek untuk diperbaiki. Hal ini memperkuat hubungan terapeutik yang saling percaya dan terbuka.
4. **Aktualisasi Diri** Aktualisasi diri merupakan konsep sentral dalam teori Carl Rogers yang mengacu pada dorongan alami individu untuk berkembang dan mencapai potensi penuh mereka. Dalam konteks PCT, tujuan konseling adalah untuk membantu klien mengatasi hambatan-hambatan internal yang menghalangi mereka mencapai aktualisasi diri. Konselor bekerja dengan klien untuk mengenali dan menyingkirkan hambatan-hambatan tersebut, dan mendukung klien dalam mengembangkan

pandangan diri yang lebih positif, serta memilih perilaku yang lebih selaras dengan nilai-nilai dan keinginan mereka. Proses ini terjadi secara bertahap, saat klien mulai merasa lebih diterima dan dipahami oleh konselor dan mulai menerima diri mereka lebih sepenuhnya.

5. **Self-Actualization (Aktualisasi Diri) sebagai Tujuan Akhir** Salah satu tujuan dari konseling Person-Centered Therapy adalah membantu klien dalam mencapai aktualisasi diri, yaitu proses pemenuhan potensi penuh mereka sebagai individu. PCT percaya bahwa setiap individu memiliki kapasitas untuk berkembang dan membuat pilihan yang positif jika diberikan ruang yang mendukung untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman mereka. Dalam konteks ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu klien mengatasi ketidaksesuaian antara diri mereka yang ideal dan diri mereka yang aktual, serta mendukung mereka untuk mengejar tujuan pribadi mereka yang lebih otentik dan bermakna.

PCT menempatkan klien di pusat proses terapi, memberdayakan mereka untuk menjadi agen perubahan dalam hidup mereka. Konsep dasar yang dibangun oleh Carl Rogers menekankan pentingnya hubungan yang otentik, empatik, dan tidak menghakimi, yang menciptakan ruang bagi klien untuk berkembang, mengatasi masalah psikologis mereka, dan menjadi individu yang lebih sehat secara emosional dan sosial.

b. Tujuan Konseling Person-Centered Therapy (PCT)

Person-Centered Therapy (PCT), yang dikembangkan oleh Carl Rogers, memiliki tujuan utama untuk memfasilitasi perubahan positif dalam diri klien dengan menekankan pada pentingnya hubungan terapeutik yang autentik dan penuh penerimaan. Dalam PCT, konselor berfungsi sebagai fasilitator yang menciptakan lingkungan yang aman, terbuka, dan mendukung bagi klien untuk menggali perasaan, pikiran, serta pengalaman mereka secara lebih dalam. Tujuan utama dari konseling PCT adalah untuk membantu klien mencapai aktualisasi diri—suatu proses di mana klien mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka dan menyadari potensi serta kapasitas mereka untuk membuat pilihan yang lebih sehat dan lebih otentik dalam hidup mereka.

Pertama, PCT bertujuan untuk meningkatkan **penerimaan diri** klien. Salah satu dasar penting dari pendekatan ini adalah penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), di mana konselor menerima klien apa adanya tanpa penilaian atau evaluasi. Penerimaan ini memungkinkan klien untuk merasa dihargai dan dipahami, yang pada gilirannya memfasilitasi eksplorasi diri yang lebih dalam. Dalam konteks ini, konselor bertindak sebagai cermin yang mencerminkan perasaan dan pikiran klien, memberikan kesempatan kepada klien untuk menerima diri mereka tanpa rasa takut terhadap penolakan.

Tujuan lainnya adalah untuk mendorong klien menuju **kemandirian** dalam proses pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. PCT percaya bahwa setiap individu memiliki kapasitas

untuk menyelesaikan masalah mereka sendiri jika diberikan ruang yang tepat untuk mencurahkan perasaan dan mendapatkan pemahaman yang lebih dalam. Konselor tidak memberi nasihat atau arahan yang spesifik, melainkan berperan sebagai pembimbing yang mendengarkan dengan empati dan memahami perasaan serta kebutuhan klien. Dengan cara ini, klien dapat merasa lebih percaya diri dalam membuat keputusan dan mengambil tindakan yang lebih sesuai dengan kebutuhan dan keinginan mereka sendiri.

PCT bertujuan untuk **mengurangi kecemasan dan ketidakpastian** yang dialami oleh klien. Dengan menciptakan hubungan yang penuh empati dan kongruensi (keaslian), konselor membantu klien untuk mengatasi perasaan cemas atau terjebak dalam pola pikir negatif yang mungkin menghalangi mereka dalam mencapai tujuan mereka. Proses konseling memungkinkan klien untuk melihat diri mereka secara lebih positif dan melihat masalah mereka dari perspektif yang lebih sehat dan konstruktif.

Tujuan lainnya adalah untuk meningkatkan **kesadaran diri** klien. Dengan memperkenalkan teknik refleksi perasaan dan paraphrasing, konselor membantu klien untuk memperoleh wawasan tentang perasaan dan pengalaman mereka, yang sebelumnya mungkin terpendam atau tidak disadari. PCT memungkinkan klien untuk mengenali dan mengatasi ketidaksesuaian antara diri mereka yang ideal dan diri mereka yang sebenarnya, serta memberikan kesempatan untuk mencapai pemahaman yang lebih baik mengenai diri mereka. Proses ini

berujung pada peningkatan kesadaran diri, yang pada gilirannya mendukung perkembangan pribadi dan sosial klien.

Tujuan dari Person-Centered Therapy adalah untuk **membantu klien mencapai pertumbuhan pribadi dan perkembangan emosional** yang lebih sehat dengan memfasilitasi lingkungan konseling yang empatik dan tidak menghakimi. PCT mendorong klien untuk berinteraksi dengan diri mereka secara jujur, menerima diri mereka sepenuhnya, dan mengembangkan potensi mereka secara optimal.

c. Tahapan dalam Teknik Konseling Person-Centered Therapy (PCT)

Person-Centered Therapy (PCT) yang dikembangkan oleh Carl Rogers menekankan pentingnya hubungan terapeutik yang autentik dan penuh penerimaan sebagai dasar bagi perubahan dan pertumbuhan klien. PCT percaya bahwa klien memiliki kapasitas untuk memahami dan memecahkan masalah mereka sendiri jika diberikan lingkungan yang aman dan mendukung. Oleh karena itu, tahapan dalam PCT tidak bersifat linier atau prosedural, tetapi lebih bersifat dinamis dan berfokus pada kualitas hubungan antara konselor dan klien. Dalam kerangka kerja PCT, ada beberapa tahapan penting yang menjadi bagian integral dari proses konseling, yang semuanya bertujuan untuk menciptakan ruang yang aman bagi klien untuk mengeksplorasi perasaan dan pengalaman mereka secara lebih mendalam.

1. Penerimaan Tanpa Syarat (Unconditional Positive Regard) Salah satu tahapan penting dalam PCT adalah menciptakan

penerimaan tanpa syarat terhadap klien. Penerimaan tanpa syarat adalah sikap konselor yang menerima klien apa adanya tanpa menghakimi, mengevaluasi, atau menuntut perubahan dalam diri klien. Dalam tahap ini, klien diberi kebebasan untuk mengekspresikan diri mereka tanpa rasa takut atau malu. Proses ini sangat penting karena memberi klien rasa aman dan dihargai, yang memungkinkan mereka untuk membuka diri dan menghadapi perasaan atau pengalaman yang terkadang menyakitkan atau menantang. Penerimaan tanpa syarat ini menciptakan landasan yang stabil bagi proses konseling untuk berkembang .

2. Empati dan Pemahaman Mendalam. Tahapan berikutnya adalah empati, di mana konselor berusaha untuk memahami perasaan, pikiran, dan pengalaman klien dari perspektif mereka sendiri. Konselor yang empatik mampu merasakan apa yang klien rasakan, serta menyampaikan perasaan tersebut dengan cara yang menunjukkan pemahaman yang mendalam. Empati dalam PCT tidak hanya sebatas mendengarkan, tetapi juga menunjukkan pemahaman tersebut kepada klien dengan cara yang mendalam dan autentik. Ini membantu klien merasa dimengerti dan dihargai, yang memperkuat proses eksplorasi diri dalam konseling. Empati dalam PCT memungkinkan klien untuk menggali dan merefleksikan perasaan serta pengalaman mereka dengan lebih terbuka.
3. Kongruensi atau Keaslian (Congruence). Kongruensi mengacu pada ketulusan konselor dalam berinteraksi dengan klien. Dalam

konteks PCT, kongruensi berarti bahwa konselor bersikap autentik dan jujur terhadap klien, tanpa menyembunyikan perasaan atau peran mereka di balik suatu persona profesional yang tidak tulus. Konselor yang kongruen tidak hanya berbicara dengan klien tetapi juga menunjukkan keselarasan antara kata-kata dan tindakan mereka. Dengan memperlihatkan kongruensi, konselor menciptakan rasa percaya dan memungkinkan klien untuk merasa lebih nyaman dalam menjalin hubungan terapeutik yang sehat. Kongruensi ini juga memungkinkan klien untuk merasa bahwa konselor adalah individu yang dapat mereka percayai sepenuhnya.

4. Eksplorasi Diri dan Kesadaran Diri. Pada tahap ini, klien diberi kesempatan untuk mengeksplorasi perasaan, pikiran, dan pengalaman mereka secara bebas, tanpa adanya penilaian atau tekanan dari konselor. Dalam PCT, konselor tidak memberikan solusi atau nasihat, tetapi lebih berperan sebagai fasilitator yang membantu klien untuk menggali potensi pemahaman diri mereka. Konselor yang empatik dan kongruen menciptakan ruang di mana klien dapat secara aman dan bebas mengeksplorasi pengalaman mereka dan mengidentifikasi pola atau hambatan yang mungkin menghalangi perkembangan pribadi mereka. Eksplorasi diri ini penting karena memungkinkan klien untuk mengenal diri mereka lebih dalam dan menemukan solusi dari dalam diri mereka sendiri.
5. Pencapaian Aktualisasi Diri. Tahapan terakhir dalam PCT adalah pencapaian aktualisasi diri, di mana klien mulai merasakan

peningkatan dalam pemahaman dan penerimaan diri. Dalam tahap ini, klien mampu mengatasi ketegangan antara diri mereka yang ideal dan diri mereka yang nyata, serta mulai menerima diri mereka sepenuhnya. Dengan dukungan konselor, klien dapat mengembangkan rasa percaya diri dan potensi mereka untuk bertindak dengan cara yang lebih autentik dan sehat. Pencapaian aktualisasi diri dalam PCT berfokus pada pengembangan individu yang mampu mengeksplorasi dan memenuhi kebutuhan pribadi mereka, serta menjadi lebih responsif terhadap dunia di sekitar mereka.

Proses konseling dalam Person-Centered Therapy (PCT) berfokus pada penciptaan hubungan yang autentik dan empatik antara konselor dan klien, yang memungkinkan klien untuk mengeksplorasi diri mereka lebih dalam. Tahapan dalam PCT seperti penerimaan tanpa syarat, empati, kongruensi, eksplorasi diri, dan pencapaian aktualisasi diri bekerja bersama untuk mendukung klien dalam perjalanan mereka menuju pemahaman dan penerimaan diri yang lebih besar. PCT mengandalkan kesadaran klien akan potensi mereka sendiri dan menciptakan ruang yang aman untuk perubahan yang lebih mendalam dan berkelanjutan.

F. E-Counseling,

E-counseling, atau konseling daring, merujuk pada proses bimbingan dan konseling yang dilakukan melalui berbagai platform teknologi informasi dan komunikasi (TIK), seperti internet, aplikasi chat, video call, dan media sosial. Bentuk konseling ini

memanfaatkan kemajuan teknologi untuk menjangkau individu yang mungkin tidak memiliki akses mudah ke layanan konseling secara tatap muka. Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi, e-counseling menjadi semakin populer karena kemudahan akses dan fleksibilitas waktu yang ditawarkannya²²².

Salah satu alasan utama meningkatnya popularitas e-counseling adalah kebutuhan masyarakat yang semakin mendalam akan layanan kesehatan mental yang dapat diakses kapan saja dan di mana saja. Banyak individu merasa kesulitan untuk menghadiri sesi konseling secara langsung karena keterbatasan waktu, lokasi, atau stigma terkait dengan mencari bantuan psikologis. E-counseling menyediakan solusi atas tantangan-tantangan tersebut, dengan memungkinkan klien untuk melakukan sesi konseling dari kenyamanan rumah mereka atau melalui perangkat mobile yang mereka miliki²²³.

Dalam praktiknya, e-counseling melibatkan komunikasi antara konselor dan klien melalui berbagai media, seperti email, pesan teks, obrolan video, atau aplikasi khusus yang dirancang untuk konsultasi online. Salah satu keuntungan utama dari e-counseling adalah kemampuannya untuk menjangkau individu di daerah-daerah terpencil atau mereka yang kesulitan untuk bertemu langsung dengan seorang konselor. Teknologi memungkinkan konselor dan klien untuk tetap menjaga hubungan yang efektif meskipun terpisah oleh jarak²²⁴.

Namun, meskipun banyak manfaatnya, e-counseling juga menghadirkan tantangan tersendiri, baik dari sisi teknis maupun

etis. Dari sisi teknis, masalah seperti kestabilan koneksi internet, kesulitan dalam mengakses platform tertentu, dan masalah privasi dapat mempengaruhi efektivitas konseling daring. Secara etis, tantangan terbesar adalah menjaga kerahasiaan dan keamanan data klien, yang harus dipastikan agar informasi pribadi klien tidak bocor atau disalahgunakan, konselor juga perlu mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih adaptif untuk berinteraksi melalui media digital, karena interaksi virtual mungkin tidak memberikan nuansa emosional yang sama dengan pertemuan langsung²²⁵.

Di sisi lain, e-counseling memiliki potensi untuk mengurangi stigma terkait dengan mencari bantuan psikologis. Banyak orang yang merasa lebih nyaman berbicara tentang masalah pribadi mereka melalui media daring karena mereka merasa tidak terlalu terekspos dibandingkan dengan sesi tatap muka, e-counseling juga memungkinkan konselor untuk menggunakan berbagai sumber daya digital yang dapat mendukung proses terapi, seperti materi pendidikan online, modul interaktif, atau aplikasi pelatihan keterampilan yang dapat diakses klien antara sesi konseling²²⁶.

E-counseling menunjukkan bahwa teknologi dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental. Dengan berbagai platform yang tersedia dan kemajuan yang terus terjadi dalam teknologi, e-counseling berpotensi untuk menjadi alternatif yang lebih luas bagi individu yang membutuhkan dukungan psikologis, namun terhalang oleh berbagai kendala²²⁷.

a. Jenis teknologi dalam konseling online

Dalam perkembangan teknologi informasi, konseling online atau *e-counseling* telah menjadi metode alternatif yang semakin banyak digunakan untuk memberikan layanan psikologis. Teknologi ini menawarkan berbagai platform dan media yang memungkinkan konselor dan klien berkomunikasi meskipun berada di lokasi yang terpisah, tanpa harus bertemu secara tatap muka. Terdapat berbagai jenis teknologi yang dapat digunakan dalam konseling online untuk memfasilitasi komunikasi dan mendukung proses konseling yang efektif. Masing-masing teknologi memiliki karakteristik tersendiri, yang mempengaruhi cara interaksi antara konselor dan klien serta mempengaruhi pengalaman konseling itu sendiri. Beberapa jenis teknologi dalam konseling online adalah sebagai berikut:

1. Chat Online (Teks).

Layanan chat berbasis teks adalah salah satu jenis teknologi yang paling sering digunakan dalam konseling online. Platform chat ini, seperti aplikasi perpesanan instan atau software konseling khusus, memungkinkan konselor dan klien berkomunikasi secara langsung dalam waktu nyata. Keunggulan utama dari metode ini adalah fleksibilitas waktu, karena klien dapat berkomunikasi tanpa perlu khawatir tentang jadwal tertentu, selama mereka memiliki akses internet, komunikasi berbasis teks memberikan kenyamanan bagi klien untuk mengekspresikan perasaan mereka secara tertulis, yang terkadang lebih mudah dilakukan dibandingkan dengan berbicara langsung, terutama bagi mereka

yang merasa cemas atau sulit mengungkapkan perasaan secara verbal. Di sisi lain, metode ini juga memungkinkan klien untuk berkomunikasi dengan lebih terstruktur dan berpikir lebih matang sebelum memberikan respon, yang dapat memperkaya proses eksplorasi masalah dalam konseling. Namun, keterbatasan utama dari komunikasi berbasis teks adalah tidak adanya elemen non-verbal, seperti ekspresi wajah atau intonasi suara, yang sering kali penting dalam memahami perasaan klien lebih mendalam.

2. Video Call atau Video Conferencing

Platform seperti Zoom, Skype, atau Google Meet menyediakan fasilitas video call yang memungkinkan komunikasi dua arah antara konselor dan klien melalui kamera dan mikrofon. Keuntungan dari penggunaan video call adalah interaksi visual yang memungkinkan konselor untuk melihat ekspresi wajah, bahasa tubuh, serta nuansa emosional yang tidak bisa ditangkap melalui teks atau suara saja. Hal ini dapat meningkatkan rasa kedekatan dan membangun hubungan empati yang lebih kuat antara konselor dan klien, yang penting dalam menciptakan ikatan yang mendalam dalam proses konseling. Video conferencing juga memberikan suasana yang lebih mirip dengan sesi tatap muka, yang dapat meningkatkan kenyamanan dan kepercayaan diri klien dalam berbicara tentang masalah pribadi mereka. Namun, tantangan dari penggunaan teknologi ini adalah ketergantungan pada koneksi internet yang stabil, serta masalah

teknis yang mungkin terjadi selama sesi, seperti kualitas gambar atau suara yang buruk.

3. Email

Konseling melalui email merupakan bentuk konseling yang asinkron, di mana klien mengirimkan pertanyaan atau masalah melalui email, dan konselor memberikan respons dalam waktu tertentu. Pendekatan ini memberi ruang bagi klien untuk berpikir lebih dalam dan mengorganisir perasaan mereka sebelum menulis, yang bisa sangat bermanfaat dalam proses refleksi pribadi. Bagi konselor, email memungkinkan mereka untuk memberikan balasan yang lebih terstruktur dan hati-hati, yang dapat membantu memberikan penjelasan yang lebih mendalam atau saran yang lebih rinci. Keuntungan lain dari konseling melalui email adalah fleksibilitas waktu, yang memungkinkan konselor dan klien untuk berkomunikasi tanpa terikat oleh waktu atau tempat. Namun, kelemahannya adalah adanya keterbatasan dalam hal interaksi langsung, yang mengurangi elemen umpan balik instan yang mungkin sangat dibutuhkan oleh beberapa klien.

4. Aplikasi Khusus Konseling

Beberapa platform menyediakan aplikasi khusus yang dirancang untuk keperluan konseling online. Aplikasi ini sering kali mencakup fitur-fitur yang tidak hanya memungkinkan komunikasi melalui teks atau video, tetapi juga menyediakan alat pelacakan perkembangan klien, penjadwalan, dan pengelolaan catatan konseling. Aplikasi ini memberikan keuntungan berupa

sistem yang lebih terstruktur, memungkinkan konselor untuk memonitor progres klien secara lebih sistematis. Misalnya, aplikasi dapat memberikan pengingat untuk sesi konseling berikutnya atau memfasilitasi klien dalam mencatat perasaan atau perubahan yang mereka alami selama proses terapi., aplikasi khusus ini sering kali dilengkapi dengan fitur keamanan yang lebih tinggi untuk menjaga kerahasiaan dan privasi klien. Namun, aplikasi ini memerlukan pemahaman teknologi oleh klien dan konselor, serta adanya infrastruktur yang memadai untuk mengaksesnya.

5. Forum Diskusi atau Group Chat

Forum atau grup chat online digunakan dalam beberapa jenis konseling, terutama dalam konteks terapi kelompok atau bimbingan kelompok. Grup chat ini memungkinkan interaksi antar sesama klien, yang sering kali memberikan rasa dukungan sosial dan pemahaman bersama bagi mereka yang mengalami masalah serupa. Ini juga dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan mengurangi perasaan isolasi yang sering dirasakan oleh klien dengan masalah psikologis tertentu. Forum diskusi dapat menjadi ruang yang aman untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan wawasan dari orang lain yang memiliki perspektif atau pengalaman yang sama. Namun, penggunaan forum atau grup chat harus dilakukan dengan hati-hati untuk memastikan bahwa klien tetap merasa aman dan terhindar dari potensi bahaya seperti penyerangan atau pengaruh buruk dari anggota grup lain.

6. Telepon

Konseling melalui telepon adalah salah satu bentuk e-counseling yang lebih sederhana dan lebih mudah diakses oleh banyak orang. Dalam bentuk ini, percakapan antara klien dan konselor dilakukan secara langsung menggunakan suara tanpa melibatkan gambar atau teks. Telepon menawarkan kemudahan akses bagi klien yang mungkin memiliki keterbatasan dalam mengakses teknologi lainnya, seperti video call atau aplikasi konseling khusus, konseling melalui telepon dapat memberi klien kenyamanan dan kerahasiaan saat berbicara, terutama bagi mereka yang lebih memilih berbicara daripada menulis atau berinteraksi melalui video. Namun, seperti halnya dengan metode lainnya, konseling telepon juga memiliki kekurangan, terutama dalam hal kurangnya elemen non-verbal yang dapat mengurangi pemahaman konselor terhadap perasaan klien.

Berbagai jenis teknologi yang digunakan dalam konseling online menawarkan kelebihan dan kekurangan masing-masing. Pemilihan teknologi yang tepat sangat bergantung pada kebutuhan klien, keterampilan konselor dalam menggunakan teknologi tersebut, serta sifat masalah yang sedang dihadapi klien. Konselor harus memiliki pemahaman yang baik tentang berbagai pilihan teknologi dan bagaimana masing-masing dapat digunakan secara efektif untuk memfasilitasi proses konseling yang bermanfaat bagi klien.

b. Kelebihan dan kelemahan e-counseling

E-counseling atau konseling daring telah berkembang pesat sebagai alternatif dari konseling tatap muka tradisional,

memanfaatkan teknologi digital untuk menyediakan layanan konseling secara online. Dalam dunia yang semakin terhubung secara global, e-counseling menawarkan berbagai kelebihan dan kelemahan yang perlu dipertimbangkan oleh praktisi dan klien dalam memilih metode konseling yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

a. Kelebihan E-Counseling

1. Aksesibilitas yang Lebih Mudah.

Salah satu kelebihan utama dari e-counseling adalah kemudahan aksesibilitasnya. Layanan konseling ini memungkinkan klien untuk mendapatkan bantuan tanpa dibatasi oleh lokasi geografis mereka. Hal ini sangat bermanfaat bagi individu yang tinggal di daerah terpencil, wilayah dengan akses terbatas ke layanan kesehatan mental, atau mereka yang memiliki mobilitas terbatas akibat kondisi fisik atau kesibukan pekerjaan. Sebagai contoh, mereka yang berada di luar kota besar atau di daerah yang kekurangan profesional psikologi dapat tetap memperoleh layanan dari konselor berlisensi melalui internet. Ini memperluas jangkauan layanan kesehatan mental secara signifikan, menjadikan konseling lebih inklusif dan dapat diakses oleh lebih banyak orang²²⁸.

2. Fleksibilitas Waktu

E-counseling juga menawarkan fleksibilitas waktu yang lebih besar dibandingkan konseling tatap muka. Klien dapat memilih waktu yang paling sesuai dengan jadwal mereka,

baik dalam bentuk sesi langsung (synchronous) maupun asinkron seperti melalui email atau pesan teks. Hal ini sangat memudahkan bagi mereka yang memiliki rutinitas padat atau preferensi waktu yang bervariasi, sehingga memungkinkan mereka untuk melanjutkan sesi konseling tanpa mengganggu kegiatan sehari-hari mereka. Fleksibilitas ini memberikan kenyamanan tambahan, terutama bagi individu yang memiliki keterbatasan waktu atau kesulitan mengatur pertemuan fisik²²⁹

3. Privasi dan Kenyamanan

Bagi banyak orang, berbicara tentang masalah pribadi atau emosional dapat menimbulkan rasa canggung atau malu, terutama dalam setting tatap muka. E-counseling memberikan solusi dengan menawarkan tingkat privasi yang lebih tinggi. Klien dapat merasa lebih nyaman dalam mengungkapkan perasaan atau masalah mereka secara anonim, yang dapat mengurangi hambatan psikologis untuk memulai konseling. Anonimitas ini sering kali menciptakan suasana yang lebih aman bagi klien, memungkinkan mereka untuk lebih terbuka dan jujur tentang perasaan atau pengalaman mereka.

4. Mengurangi Stigma

Salah satu tantangan terbesar dalam mencari bantuan psikologis adalah stigma sosial yang terkait dengan terapi atau konseling. Banyak individu merasa malu atau takut dihakimi jika mereka diketahui sedang menjalani konseling

tatap muka. E-counseling dapat membantu mengurangi stigma ini dengan memberikan jalur yang lebih anonim dan terhindar dari pandangan sosial. Klien dapat merasa lebih diterima dan tidak terancam oleh stigma negatif yang sering kali menghalangi mereka untuk mendapatkan bantuan psikologis²³⁰.

5. Akses ke Layanan Profesional Secara Global

Dengan berkembangnya teknologi dan platform daring, klien dapat mengakses layanan konseling dari profesional berlisensi di seluruh dunia. Hal ini memberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan konselor yang mungkin lebih sesuai dengan kebutuhan spesifik mereka, termasuk spesialis dalam bidang tertentu yang tidak tersedia secara lokal, e-counseling memberikan peluang bagi klien untuk mencari konselor yang memiliki keahlian atau pendekatan yang lebih cocok dengan preferensi pribadi mereka.

a. Kelemahan E-Counseling

- 1. Keterbatasan Interaksi Non-Verbal** Salah satu kelemahan signifikan dari e-counseling adalah keterbatasan dalam interaksi non-verbal antara konselor dan klien. Dalam komunikasi tatap muka, banyak informasi emosional dan sosial yang disampaikan melalui ekspresi wajah, gerakan tubuh, dan nada suara. E-counseling, terutama yang dilakukan melalui chat atau email, sering kali mengurangi elemen-elemen ini, sehingga dapat menyulitkan konselor untuk sepenuhnya memahami perasaan atau reaksi

emosional klien. Hal ini dapat menghambat pembentukan hubungan empatik yang kuat, yang sangat penting dalam proses konseling²³¹.

2. Masalah Teknis dan Koneksi

Masalah teknis, seperti koneksi internet yang tidak stabil atau perangkat yang bermasalah, dapat mengganggu sesi konseling dan mengurangi efektivitas komunikasi antara konselor dan klien. Dalam beberapa kasus, masalah teknis ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan atau bahkan membuat sesi terhenti, sehingga mengurangi pengalaman konseling secara keseluruhan. Misalnya, gangguan suara atau video yang terputus dapat membuat klien dan konselor sulit untuk berkomunikasi secara efektif, yang dapat merusak pengalaman dan proses terapi²³².

3. Kesulitan dalam Menilai Keadaan Klien

Dalam e-counseling, konselor mungkin kesulitan dalam menilai gejala fisik atau kondisi mental klien secara langsung. Pada sesi tatap muka, konselor dapat mengamati perubahan fisik seperti ketegangan tubuh, perubahan ekspresi wajah, atau isyarat fisik lainnya yang dapat memberikan wawasan tambahan mengenai kondisi emosional klien. Namun, pada sesi daring, konselor terbatas pada apa yang dapat diungkapkan melalui kata-kata klien atau gambar video, yang bisa mempersulit penilaian yang lebih komprehensif terhadap keadaan klien²³³.

4. Batasan Terhadap Kasus Berat

E-counseling mungkin tidak cukup untuk menangani klien yang mengalami gangguan psikologis berat, seperti depresi berat, gangguan kecemasan parah, atau trauma yang memerlukan intervensi medis lebih lanjut.

Dalam beberapa kasus, konseling daring tidak dapat menggantikan perawatan medis atau terapi tatap muka yang lebih intensif dan langsung. Konselor perlu berhati-hati dalam menentukan apakah e-counseling cukup memadai atau jika klien membutuhkan perawatan yang lebih mendalam, termasuk terapi intensif atau pengobatan medis²³⁴.

5. Keamanan dan Kerahasiaan

Keamanan data dan kerahasiaan informasi yang dibagikan selama sesi e-counseling merupakan masalah yang signifikan, terutama jika platform yang digunakan tidak dilengkapi dengan sistem perlindungan yang memadai. Kebocoran informasi pribadi atau data sensitif dapat merusak kepercayaan klien dan menyebabkan kerugian yang besar. Oleh karena itu, penting bagi konselor dan klien untuk memastikan bahwa platform yang digunakan untuk e-counseling telah memenuhi standar keamanan data yang tinggi, termasuk enkripsi yang kuat dan kebijakan privasi yang jelas untuk melindungi kerahasiaan informasi yang dibagikan selama sesi²³⁵.

E-counseling membawa banyak manfaat, termasuk akses yang lebih mudah, fleksibilitas waktu, dan privasi yang lebih tinggi, serta mengurangi stigma terkait dengan terapi psikologis. Namun, kekurangannya, seperti keterbatasan dalam interaksi non-verbal, masalah teknis, dan risiko terkait dengan keamanan data, perlu menjadi pertimbangan bagi praktisi dan klien. Sebagai alternatif atau pelengkap untuk konseling tatap muka, e-counseling menawarkan banyak peluang untuk menyediakan layanan kesehatan mental yang lebih terjangkau dan dapat diakses oleh berbagai individu, namun juga harus dipraktikkan dengan penuh perhatian terhadap tantangan dan keterbatasannya.

BAB V

KONSELING ISLAM

A. Konsep Konseling Islami

Konseling Islami adalah suatu pendekatan konseling yang berbasis pada ajaran Islam dan memadukan prinsip-prinsip agama dengan praktik psikologis untuk memberikan bantuan psikologis yang lebih holistik. Pendekatan ini berusaha untuk mencapai keseimbangan dalam kehidupan individu dengan mengharmoniskan hubungan mereka dengan Allah (Tuhan), diri sendiri, dan sesama manusia.

Dalam kerangka ini, konseling Islami tidak hanya bertujuan untuk membantu individu mengatasi permasalahan psikologis mereka, tetapi juga untuk memperkuat iman dan spiritualitas, yang merupakan landasan utama dalam Islam. Oleh karena itu, konseling Islami menekankan pentingnya kesadaran spiritual sebagai bagian integral dari penyembuhan emosional dan mental²³⁶.

Dalam konseling Islami, prinsip-prinsip dasar ajaran Islam, seperti tauhid (keesaan Tuhan), akhlak yang baik, dan pentingnya sabar dan tawakal, menjadi pedoman dalam proses konseling. Salah satu tujuan utamanya adalah untuk membantu individu menemukan makna hidup yang lebih mendalam dan mengatasi perasaan terasing dari Tuhan, yang dapat menjadi akar dari banyak masalah psikologis. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa ketenangan jiwa dapat tercapai melalui hubungan yang dekat

dengan Allah dan melalui pemahaman yang benar tentang tujuan hidup manusia di dunia²³⁷.

Konseling Islami juga mengintegrasikan nilai-nilai moral dan etika Islam dalam setiap aspek kehidupan, termasuk dalam pergaulan dengan orang lain dan dalam mengambil keputusan. Sebagai contoh, dalam menghadapi permasalahan interpersonal atau hubungan sosial, ajaran Islam tentang pentingnya saling menghormati, memberi maaf, dan berbuat baik kepada sesama sangat ditekankan. Ini menciptakan ruang bagi individu untuk berperilaku lebih baik dalam kehidupan sosialnya dan sekaligus mengurangi stres dan kecemasan yang disebabkan oleh hubungan yang buruk²³⁸, konseling Islami juga mengajarkan pentingnya introspeksi dan perbaikan diri melalui salat, doa, dan dzikir sebagai bagian dari proses terapi.

Adapun dalam konteks praktisnya, konseling Islami menggunakan pendekatan berbasis nash (Al-Qur'an dan Hadis) sebagai referensi utama untuk memberikan solusi terhadap masalah yang dihadapi individu. Konselor Islami berperan sebagai pembimbing yang mengarahkan klien untuk melihat masalah mereka dalam perspektif spiritual, dengan memberi nasihat yang berlandaskan pada ajaran-ajaran agama Islam. Dalam hal ini, penting untuk memahami bahwa konseling Islami tidak hanya bergantung pada teori psikologi Barat, tetapi juga melibatkan pendekatan yang lebih spiritual dan berbasis wahyu, untuk memastikan bahwa solusi yang diberikan sesuai dengan prinsip-prinsip Islam²³⁹.

Melalui pendekatan ini, konseling Islami bertujuan untuk menyatukan aspek mental, emosional, dan spiritual dalam individu, yang diharapkan dapat membawa kesembuhan yang lebih menyeluruh dan memberikan ketenangan batin. Oleh karena itu, konseling Islami bukan sekadar tentang mengatasi masalah psikologis, tetapi juga tentang memperbaiki hubungan manusia dengan Tuhan, diri mereka sendiri, dan sesama manusia, yang pada gilirannya akan mendatangkan kesejahteraan yang sejati dalam hidup mereka.

a. Teguh pada Ajaran Islam dalam Konseling Islami

Konseling Islami berlandaskan pada ajaran agama Islam, yang menjadikan Al-Qur'an dan Hadis sebagai sumber utama dalam memberikan arahan dan nasihat kepada individu yang membutuhkan bimbingan. Dalam perspektif ini, konselor Islami tidak hanya menggunakan pendekatan psikologis atau terapi mental berdasarkan teori-teori psikologi modern, tetapi juga mengintegrasikan prinsip-prinsip agama Islam yang menyeluruh. Ajaran Islam dianggap memberikan pedoman hidup yang komprehensif, termasuk dalam aspek kesehatan mental dan emosional, dengan tujuan utama untuk mencapai kesejahteraan yang sesuai dengan tuntunan Ilahi²⁴⁰.

Salah satu prinsip dasar dalam konseling Islami adalah keyakinan bahwa segala bentuk masalah yang dihadapi oleh individu, baik itu masalah emosional, psikologis, atau sosial, dapat diselesaikan dengan merujuk pada ajaran Islam. Dalam hal ini, Al-Qur'an dan

Hadis menjadi referensi utama untuk menemukan solusi yang sesuai dengan ajaran agama. Konselor Islami tidak hanya berfungsi sebagai seorang pembimbing yang memberikan solusi berdasarkan pengetahuan psikologis semata, tetapi juga sebagai seorang pembimbing spiritual yang mengarahkan klien untuk menjalani hidup sesuai dengan prinsip-prinsip agama Islam²⁴¹.

Penting untuk diingat bahwa konseling Islami tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku eksternal atau pengelolaan emosi semata. Lebih dari itu, pendekatan ini juga menekankan pentingnya hubungan spiritual yang kuat dengan Allah, yang diyakini dapat menjadi sumber kekuatan dan ketenangan jiwa. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, *"Sesungguhnya dengan mengingat Allah, hati akan menjadi tenang"* (QS. Ar-Ra'd: 28). Ayat ini menunjukkan bahwa penguatan hubungan spiritual dengan Tuhan dapat memberikan ketenangan batin, yang merupakan kunci dalam penyembuhan emosional dan mental seseorang²⁴².

Hadis Nabi Muhammad SAW juga banyak digunakan sebagai pedoman dalam konseling Islami. Salah satu hadis yang relevan adalah *"Orang yang kuat itu bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang yang mampu mengendalikan diri ketika marah"* (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini mengajarkan tentang pentingnya pengendalian diri dalam menghadapi emosi, yang menjadi dasar bagi konseling Islami dalam membantu klien mengatasi perasaan marah atau kecemasan yang berlebihan. Prinsip ini mengajarkan bahwa kekuatan sejati berasal dari kemampuan untuk

mengendalikan diri dan tetap teguh pada prinsip-prinsip agama, bukan dari reaksi impulsif terhadap situasi yang menekan²⁴³.

Selain Al-Qur'an dan Hadis, sumber-sumber lain seperti *fiqh* dan *tasawuf* (ilmu yang berkaitan dengan pencapaian spiritual) juga dapat digunakan dalam konseling Islami untuk memberikan perspektif yang lebih mendalam terhadap masalah yang dihadapi klien. Fiqh memberikan panduan dalam menjalani kehidupan sehari-hari sesuai dengan hukum-hukum syariat, sementara tasawuf mengajarkan tentang pembersihan hati dan peningkatan kesadaran spiritual sebagai cara untuk mencapai kedamaian batin²⁴⁴.

Konseling Islami menegaskan pentingnya pendekatan yang holistik, yang tidak hanya memperhatikan aspek psikologis individu, tetapi juga aspek spiritual dan moralitas yang terkandung dalam ajaran Islam. Konseling ini bukan hanya bertujuan untuk membantu individu mengatasi masalah mereka, tetapi juga untuk memperbaiki hubungan mereka dengan Allah dan sesama, sehingga individu dapat mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik secara menyeluruh.

b. Holistik dalam Konseling Islami

Konseling Islami memandang manusia secara holistik, yang mencakup tiga aspek utama: spiritual, emosional, dan fisik. Konsep holistik ini penting karena Islam mengajarkan bahwa ketiga dimensi tersebut tidak terpisah, melainkan saling terkait dan mempengaruhi satu sama lain. Dalam pandangan ini, kesehatan mental dan emosional seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi

psikologis atau fisiknya, tetapi juga oleh kondisi spiritualitasnya. Hal ini menjadi landasan bahwa keseimbangan dan keharmonisan dalam hidup hanya dapat tercapai apabila ketiga aspek ini diperhatikan secara bersamaan dan tidak ada yang diabaikan.

Aspek spiritual menjadi pusat dalam konseling Islami. Islam mengajarkan bahwa setiap individu memiliki hubungan yang sangat penting dengan Allah, yang menjadi sumber kekuatan dan ketenangan batin. Ketika seseorang mendekatkan diri kepada Allah, melalui ibadah, doa, dan memperbaiki hubungan sosial, ia akan merasakan ketenangan yang berpengaruh besar pada kesejahteraan emosional dan psikologisnya. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, *"Sesungguhnya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang"* (QS. Ar-Ra'd: 28). Ayat ini menunjukkan bahwa kedamaian batin yang dicapai melalui hubungan yang kuat dengan Tuhan dapat membantu mengatasi berbagai masalah psikologis dan emosional yang dialami seseorang²⁴⁵.

Aspek emosional dan psikologis juga sangat penting dalam konseling Islami. Islam mengakui adanya perasaan dan emosi manusia, namun mengajarkan pentingnya pengendalian diri dan tidak membiarkan emosi tersebut menguasai individu. Salah satu ajaran yang relevan adalah tentang pentingnya sabar dan tawakal (berserah diri kepada Allah). Emosi seperti marah, cemas, dan takut harus dikelola dengan bijak, karena jika dibiarkan berlarut-larut, bisa menyebabkan gangguan mental yang lebih besar. Dalam Hadis, Nabi Muhammad SAW bersabda, *"Orang yang kuat bukanlah orang yang pandai bergulat, tetapi orang yang mampu mengendalikan diri"*

ketika marah” (HR. Bukhari dan Muslim)²⁴⁶. Oleh karena itu, konseling Islami menekankan teknik-teknik untuk membantu individu mengelola emosi mereka melalui penguatan spiritual dan pengendalian diri, yang pada akhirnya mendukung kesehatan mental.

Aspek fisik dalam konseling Islami juga tidak bisa diabaikan. Islam mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai bentuk ibadah kepada Allah. Dengan menjaga tubuh melalui pola makan yang sehat, berolahraga, dan menjaga kebersihan, seseorang dapat merasa lebih baik secara fisik, yang akan memengaruhi keadaan emosional dan mental mereka. Nabi Muhammad SAW sendiri menekankan pentingnya menjaga kesehatan fisik dengan berperilaku hidup sehat dan tidak berlebihan dalam segala hal. Sebagai contoh, dalam Hadis Nabi, disebutkan, *“Sesungguhnya tubuhmu mempunyai hak atasmu”* (HR. Bukhari)²⁴⁷, yang mengingatkan umat Islam untuk menjaga keseimbangan dalam kehidupan fisik dan mental mereka.

Pendekatan holistik ini mencerminkan pandangan Islam yang menyeluruh tentang kehidupan manusia. Semua aspek kehidupan—spiritual, emosional, dan fisik—berkaitan erat satu sama lain, dan saling mempengaruhi. Konseling Islami tidak hanya berfokus pada masalah yang dihadapi individu dalam satu dimensi saja, tetapi berusaha untuk menyeimbangkan ketiga aspek tersebut guna mencapai kesejahteraan yang lebih utuh dan berkelanjutan, konseling Islami berperan penting dalam membantu individu menemukan kedamaian batin yang bersumber dari hubungan yang

baik dengan Allah, serta dalam pengelolaan emosi dan fisik yang sehat.

c. Mengutamakan Perbaikan Spiritual dalam Konseling Islami

Konseling Islami merupakan pendekatan konseling yang mengintegrasikan prinsip-prinsip ajaran Islam dengan proses terapi psikologis untuk membantu individu mengatasi berbagai permasalahan hidup. Salah satu aspek utama yang menjadi fokus dalam konseling Islami adalah perbaikan spiritual individu. Dalam perspektif Islam, keimanan yang kuat dipercaya dapat memberikan kedamaian batin dan menjadi sumber kekuatan untuk mengatasi berbagai tantangan kehidupan. Oleh karena itu, konselor Islami tidak hanya berfokus pada pemecahan masalah psikologis dan emosional secara rasional, tetapi juga berusaha untuk memperkuat hubungan individu dengan Tuhan (Allah) sebagai langkah penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis dan spiritual.

Dalam konseling Islami, penguatan spiritual ini dimulai dengan menumbuhkan pemahaman yang lebih dalam tentang konsep tawhid (keesaan Tuhan) dan bagaimana setiap aspek kehidupan individu seharusnya dilihat dalam kerangka agama. Hal ini melibatkan pemahaman bahwa segala peristiwa, baik yang menyenangkan maupun yang menyakitkan, adalah bagian dari takdir Allah dan harus diterima dengan lapang dada. Sebagai contoh, dalam menghadapi ujian hidup seperti kesulitan ekonomi, gangguan emosional, atau masalah keluarga, klien dalam konseling Islami diharapkan untuk meyakini bahwa semua masalah tersebut

adalah bagian dari ujian hidup yang dapat meningkatkan kualitas spiritual mereka jika dihadapi dengan sikap sabar dan tawakal (berserah diri kepada Allah). Konselor berperan dalam membantu klien untuk memahami dan menjalani ujian hidup ini dengan kesabaran, doa, dan usaha yang maksimal, seiring dengan keyakinan bahwa setiap usaha dan doa yang dilakukan akan dihargai oleh Allah²⁴⁸.

Dalam konseling Islami, doa dan dzikir (mengingat Allah) memiliki peran yang sangat penting sebagai alat untuk mencapai ketenangan batin. Proses konseling sering kali menyarankan klien untuk lebih rutin dalam berdoa, membaca Al-Qur'an, serta melakukan dzikir untuk memperkuat ketenangan hati dan meningkatkan kedekatan dengan Allah. Pemahaman tentang konsep *sabr* (kesabaran) dan *syukur* (rasa syukur) menjadi elemen penting dalam konseling Islami. Dengan memupuk sikap sabar dalam menghadapi cobaan dan bersyukur atas segala nikmat yang diberikan, individu diharapkan dapat merasakan kedamaian batin yang sejati, yang pada akhirnya akan membantu mereka dalam mengatasi perasaan cemas, stres, dan depresi.

Konseling Islami juga menekankan pentingnya pengelolaan emosi melalui penguatan spiritual. Misalnya, ajaran Islam mengajarkan untuk menjaga hawa nafsu dan mengendalikan amarah dengan cara yang benar. Dalam hal ini, konselor berfungsi untuk membantu klien memahami pentingnya pengelolaan emosi dalam kerangka ajaran Islam, serta mengarahkannya untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai Islam yang mengajarkan

pengendalian diri dan kesabaran. Hal ini dapat meningkatkan kualitas hidup klien secara keseluruhan, tidak hanya dalam aspek spiritual, tetapi juga dalam hubungan sosial dan emosional mereka²⁴⁹.

Melalui proses konseling yang mengutamakan perbaikan spiritual, konselor Islami membantu klien untuk menyadari bahwa kedamaian sejati hanya dapat ditemukan dengan mendekatkan diri kepada Allah dan menjalani hidup sesuai dengan petunjuk-Nya. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membimbing klien untuk kembali kepada prinsip-prinsip ajaran Islam sebagai sumber ketenangan, keteguhan hati, dan kedamaian dalam menghadapi segala ujian hidup.

d. Memberikan Keteladanan Nabi Muhammad SAW dalam Konseling Islami

Konseling Islami adalah pendekatan dalam membantu individu melalui nasihat dan arahan yang berbasis pada nilai-nilai Islam, dengan menekankan pentingnya keteladanan Nabi Muhammad SAW sebagai figur sentral dalam kehidupan sehari-hari umat Muslim. Nabi Muhammad SAW dikenal sebagai sosok yang tidak hanya memiliki wawasan spiritual yang mendalam, tetapi juga menyimpan kebijaksanaan dalam bertindak dan berinteraksi dengan orang lain. Sebagai seorang pemimpin, pendidik, dan penasihat, Nabi Muhammad SAW memberikan contoh yang sangat relevan bagi konseling Islami, baik dalam aspek akhlak, kesabaran, kebijaksanaan, maupun kecintaan terhadap sesama.

1. Akhlak Nabi Muhammad SAW sebagai Teladan dalam Konseling Islami

Akhlak Nabi Muhammad SAW yang mulia menjadi pedoman utama dalam konseling Islami. Beliau dikenal sebagai uswah hasanah atau teladan yang baik bagi umat manusia, baik dalam hal berinteraksi dengan sesama maupun dalam menghadapi kesulitan hidup. Sebagai seorang konselor, Nabi Muhammad SAW mengajarkan pentingnya memperlakukan orang lain dengan penuh kasih sayang, saling menghormati, dan penuh empati. Dalam hadits yang diriwayatkan oleh al-Bukhari, Nabi Muhammad SAW bersabda: "Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia" (HR. al-Bukhari). Keteladanan Nabi Muhammad SAW ini mengajarkan kepada konselor untuk selalu menjaga akhlak yang baik, memperlakukan klien dengan penuh rasa hormat, dan tidak pernah mengabaikan perasaan orang lain dalam proses konseling.

2. Kebijakan Nabi Muhammad SAW dalam Memberikan Nasihat

Kebijakan Nabi Muhammad SAW dalam memberikan nasihat kepada umatnya menjadi aspek penting dalam konseling Islami. Beliau tidak hanya memberikan petunjuk berdasarkan wahyu Ilahi, tetapi juga sering kali menyesuaikan nasihatnya dengan kondisi dan kebutuhan individu yang dihadapinya. Misalnya, dalam kisah dengan seorang sahabat yang ingin sekali segera menikah, Nabi Muhammad SAW memberikan nasihat yang tepat pada saat yang tepat, sesuai dengan kapasitas dan kesiapan sahabat tersebut. Dalam hal ini, konselor dalam konseling Islami diharapkan mampu

memberikan nasihat yang bijaksana, penuh pemahaman, dan sesuai dengan kondisi mental dan emosional klien. Nabi Muhammad SAW selalu menempatkan diri sebagai pendengar yang baik dan memberikan solusi yang dapat diterima oleh klien, sesuai dengan ajaran Islam yang bijaksana dan penuh kasih sayang.

3. Kesabaran Nabi Muhammad SAW dalam Menghadapi Ujian

Salah satu aspek yang sangat penting dalam kehidupan Nabi Muhammad SAW yang dapat dijadikan teladan dalam konseling Islami adalah kesabarannya dalam menghadapi berbagai ujian dan cobaan hidup. Nabi Muhammad SAW tidak hanya mengalami penderitaan secara pribadi, tetapi juga harus menghadapi tantangan besar dari masyarakat, keluarga, dan orang-orang yang menentang dakwah Islam. Meskipun demikian, beliau tetap bersabar dan tidak pernah menyerah. Dalam sebuah hadits, Nabi Muhammad SAW mengajarkan bahwa kesabaran adalah kunci untuk mengatasi segala permasalahan: "Sesungguhnya besarnya pahala datangnya setelah besarnya cobaan" (HR. al-Bukhari). Kesabaran ini sangat penting bagi seorang konselor untuk mencontoh dalam menghadapi klien yang mungkin mengalami kesulitan dalam proses konseling. Dengan penuh kesabaran, konselor dapat mendengarkan setiap keluhan klien tanpa terburu-buru memberikan solusi dan memberikan waktu yang cukup bagi klien untuk menyelesaikan masalahnya secara bertahap.

4. Kecintaan Nabi Muhammad SAW terhadap Sesama

Kecintaan Nabi Muhammad SAW terhadap sesama manusia juga menjadi teladan penting dalam konseling Islami. Beliau selalu

menunjukkan kasih sayang yang mendalam terhadap umatnya, baik dalam situasi suka maupun duka. Keteladanan ini tercermin dalam cara Nabi Muhammad SAW menyemangati orang-orang di sekitarnya, memberikan perhatian penuh terhadap mereka yang sedang kesulitan, dan selalu berusaha untuk membantu mereka yang membutuhkan. Sebagai contoh, Nabi Muhammad SAW sering berinteraksi dengan anak-anak, orang tua, dan orang-orang yang terpinggirkan dalam masyarakat dengan penuh kelembutan dan kasih sayang. Dalam konteks konseling, seorang konselor Islami diharapkan memiliki rasa cinta yang tulus terhadap klien, berusaha untuk memberikan dukungan emosional, serta membantu mereka untuk menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapi. Nabi Muhammad SAW mengajarkan bahwa kasih sayang dan cinta adalah dua hal yang sangat penting dalam setiap hubungan sosial, termasuk dalam hubungan konseling.

Keteladanan Nabi Muhammad SAW dalam konseling Islami sangat relevan dan dapat dijadikan pedoman bagi para konselor dalam memberikan nasihat dan arahan kepada klien. Dengan meniru akhlak mulia, kebijaksanaan, kesabaran, dan kecintaan terhadap sesama yang dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW, konselor dapat membantu klien menghadapi permasalahan hidup mereka dengan cara yang bijaksana, penuh empati, dan penuh kasih sayang. Oleh karena itu, Nabi Muhammad SAW tidak hanya sebagai seorang nabi, tetapi juga sebagai seorang konselor yang memberikan teladan bagi umatnya dalam segala aspek kehidupan, termasuk dalam konseling.

e. Menggunakan Doa dan Dzikir dalam Konseling Islami

Konseling Islami merupakan pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam proses terapi, dengan tujuan untuk mendukung individu dalam mengatasi masalah kehidupan baik dalam aspek psikologis maupun spiritual. Salah satu ciri khas yang membedakan konseling Islami dari pendekatan konseling lainnya adalah penggunaan **doa** dan **dzikir** sebagai sarana utama untuk membantu klien mencapai ketenangan jiwa dan kedekatan dengan Tuhan. Dalam Islam, doa dan dzikir bukan hanya merupakan bentuk ibadah, tetapi juga memiliki dampak yang mendalam terhadap kesejahteraan emosional dan psikologis seseorang. Hal ini mengingatkan bahwa ajaran Islam meyakini bahwa kedekatan dengan Tuhan dapat memberi ketenangan dalam jiwa, serta memberikan arah dan makna hidup.

Doa dalam konseling Islami tidak hanya dipahami sebagai permohonan kepada Tuhan untuk mendapatkan bantuan, tetapi juga sebagai bentuk komunikasi yang menyentuh hati, yang dapat membantu klien untuk merasa lebih tenang dan diberdayakan. Dalam Islam, doa merupakan sarana untuk memohon pertolongan Allah, yang pada gilirannya memberikan rasa optimisme dan harapan pada individu yang tengah berjuang melalui berbagai kesulitan. Melalui doa, klien dapat lebih merasakan kehadiran dan perhatian Tuhan dalam kehidupan mereka, yang akan meningkatkan rasa percaya diri dan menumbuhkan ketenangan batin. Al-Qur'an menyatakan, "Berdoalah kepada-Ku, niscaya Aku akan mengabulkan doa-doa kalian." (QS. Ghafir: 60) yang menunjukkan bahwa doa

adalah sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan memohon pertolongan-Nya dalam menghadapi masalah kehidupan.

Dzikir atau mengingat Allah dengan menyebut nama-Nya atau melafalkan kalimat-kalimat pujian terhadap-Nya juga memiliki pengaruh yang sangat besar dalam membantu individu untuk menenangkan pikiran dan hati. Dzikir mengingatkan klien bahwa segala kesulitan yang mereka hadapi adalah bagian dari ujian hidup, dan hanya dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenang. Allah berfirman dalam Al-Qur'an, "Sesungguhnya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (QS. Ar-Ra'd: 28). Dalam konteks konseling Islami, dzikir dapat digunakan sebagai teknik untuk menenangkan klien yang sedang dilanda kecemasan, kegelisahan, atau depresi. Proses mengulang kalimat-kalimat dzikir yang penuh makna dapat membantu klien untuk fokus pada aspek positif dalam hidup mereka dan mengurangi pikiran negatif yang mengganggu.

Integrasi doa dan dzikir dalam konseling Islami dilakukan dengan cara-cara yang sangat personal dan disesuaikan dengan kebutuhan klien. Konselor Islami seringkali mengajak klien untuk berdoa bersama atau memberikan himbauan untuk membaca dzikir tertentu yang dapat membantu memperkuat ikatan spiritual dan memberi ketenangan. Dalam hal ini, doa bukan hanya sekedar permohonan, tetapi juga merupakan cara untuk membuka hati dan memberi ruang bagi perubahan dalam hidup klien. Dengan mengajarkan klien untuk lebih banyak berdzikir atau berdoa, konselor Islami membantu mereka untuk memusatkan pikiran pada kekuatan ilahi dan mendapatkan panduan hidup yang lebih jelas.

Teknik ini memiliki efek ganda: pertama, doa dan dzikir membantu klien untuk memperkuat iman mereka dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Kedua, teknik ini berfungsi untuk mengatasi kecemasan atau tekanan yang mereka alami, sehingga membantu klien untuk tetap berfokus pada solusi dan tidak terjebak dalam pikiran negatif. Dalam hal ini, doa dan dzikir berperan sebagai alat coping (penanggulangan) yang sangat efektif dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Manfaat utama dari penggunaan doa dan dzikir dalam konseling Islami adalah membantu klien merasakan ketenangan jiwa dan kekuatan batin dalam menghadapi masalah. Sebagai bentuk pengingat terhadap kebesaran Tuhan, dzikir dapat meningkatkan kualitas spiritual klien yang pada gilirannya berdampak positif pada kondisi mental mereka. Dengan merasakan kedekatan dengan Tuhan melalui doa dan dzikir, klien dapat menemukan ketenangan batin yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi tekanan hidup, praktik ini juga dapat memperkuat rasa harapan dan motivasi untuk berubah, sehingga klien lebih mampu menjalani proses perubahan dengan ketekunan dan optimisme.

Penggunaan doa dan dzikir dalam konseling Islami memiliki peranan penting dalam membentuk pendekatan yang holistik, mengintegrasikan aspek spiritual dan psikologis dalam proses penyembuhan. Dalam Islam, doa dan dzikir merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, yang memberikan ketenangan jiwa serta perspektif yang lebih positif dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Oleh karena itu, konseling

Islami yang melibatkan doa dan dzikir tidak hanya bertujuan untuk mengatasi masalah emosional, tetapi juga untuk memperkuat hubungan spiritual klien dengan Tuhan, sehingga membawa kedamaian dan kesejahteraan dalam kehidupan mereka.

B. Prinsip dan Tujuan Konseling Islami

a. Prinsip-Prinsip Konseling Islami

Konseling Islami memiliki prinsip-prinsip dasar yang sangat terkait dengan ajaran Islam, yang bertujuan untuk memberikan bantuan psikologis yang sesuai dengan nilai-nilai spiritual, moral, dan sosial yang diajarkan dalam agama. Beberapa prinsip utama dalam konseling Islami antara lain: tawhid, tawakal, sabar, ikhlas, dan pentingnya hubungan yang sehat antara individu dengan Tuhan, diri sendiri, dan sesama manusia. Prinsip-prinsip ini membentuk dasar pendekatan konseling Islami yang tidak hanya berfokus pada pemecahan masalah psikologis semata, tetapi juga bertujuan untuk memperbaiki hubungan spiritual dan sosial yang lebih luas.

1. **Tawhid (Keimanan kepada Tuhan)** Salah satu prinsip dasar dalam konseling Islami adalah tawhid, yaitu keyakinan yang mendalam akan keesaan Allah. Prinsip ini mengajarkan bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup adalah bagian dari takdir Allah, dan bahwa Allah adalah sumber segala penyelesaian masalah. Dalam konseling, konselor membantu klien untuk memperkuat keyakinan mereka kepada Tuhan dan meyakini bahwa Allah memberikan ujian dan tantangan untuk tujuan tertentu. Dengan mempercayai tawhid, individu akan merasa

tenang dan mampu menghadapi kesulitan hidup dengan lebih sabar. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, *"Dan hanya kepada Allah-lah segala urusan dikembalikan"* (QS. Al-Imran: 159). Oleh karena itu, tawhid berfungsi sebagai landasan spiritual yang memperkuat psikologis klien dalam proses konseling.

2. **Tawakal (Berserah Diri kepada Tuhan)** Prinsip tawakal mengajarkan bahwa setelah seseorang berusaha maksimal, mereka harus berserah diri kepada Allah atas hasil yang dicapainya. Dalam konseling Islami, tawakal merupakan bentuk ketenangan batin yang diperoleh dengan menerima takdir dan hasil dari usaha yang telah dilakukan. Hal ini berhubungan erat dengan keyakinan bahwa Allah yang Maha Mengetahui akan memberikan hasil yang terbaik sesuai dengan kebijaksanaan-Nya. Sebagai contoh, dalam sebuah Hadis disebutkan bahwa *"Jika Allah menolongmu, maka tidak ada yang dapat mengalahkanmu"* (HR. Muslim). Prinsip tawakal ini membantu klien untuk mengurangi perasaan khawatir dan cemas berlebihan mengenai masa depan, serta lebih fokus pada usaha yang dilakukan dengan penuh keyakinan.
3. **Sabar (Kesabaran dalam Menghadapi Ujian)** Prinsip sabar adalah inti dari banyak ajaran Islam yang mengajarkan umatnya untuk bersabar dalam menghadapi cobaan dan kesulitan. Dalam konseling Islami, kesabaran menjadi dasar untuk mengatasi masalah emosional dan psikologis. Sabar tidak hanya mengacu pada menunggu, tetapi juga mengandung makna berusaha dengan penuh ketekunan meskipun menghadapi tantangan.

Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, *“Wahai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu”* (QS. Al-Baqarah: 153). Prinsip ini mengajarkan klien bahwa kesulitan dan ujian hidup adalah bagian dari proses pembelajaran yang harus dijalani dengan sabar, sehingga dapat mematangkan jiwa dan karakter seseorang.

4. **Ikhlas (Keikhlasan dalam Tindakan)** Ikhlas dalam konseling Islami mengacu pada sikap tulus dan tanpa pamrih dalam setiap tindakan, baik dalam beribadah maupun dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Konselor Islami mengajarkan klien untuk melakukan segala sesuatu dengan niat yang ikhlas, hanya mengharapkan ridha Allah, tanpa mengharapkan penghargaan atau imbalan duniawi. Ikhlas juga berarti menerima setiap takdir dan hasil dari usaha tanpa ada penyesalan. Dalam hadis, Nabi Muhammad SAW bersabda, *“Sesungguhnya amal perbuatan itu tergantung pada niatnya”* (HR. Bukhari). Oleh karena itu, prinsip ikhlas membantu klien untuk menjalani hidup dengan penuh kepuasan batin dan menghindari rasa kecewa atau tidak puas terhadap hasil yang dicapai.
5. **Hubungan yang Sehat dengan Sesama** Dalam konseling Islami, hubungan yang sehat dengan sesama manusia sangat penting. Islam mengajarkan untuk memperlakukan orang lain dengan baik, adil, dan penuh kasih sayang. Konselor Islami mendorong klien untuk memperbaiki hubungan mereka dengan orang lain, seperti keluarga, teman, dan masyarakat, dengan cara yang sesuai dengan ajaran Islam. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman,

“Dan tolong-menolonglah kalian dalam kebaikan dan takwa, dan janganlah tolong-menolong dalam dosa dan permusuhan” (QS. Al-Ma’idah: 2). Prinsip ini menekankan pentingnya hubungan sosial yang harmonis sebagai bagian dari kesejahteraan emosional dan mental klien.

b. Tujuan Konseling Islami

Konseling Islami, yang berlandaskan pada ajaran agama Islam, bertujuan untuk memberikan solusi bagi individu yang menghadapi masalah pribadi, sosial, dan spiritual, dengan menjadikan prinsip-prinsip Islam sebagai acuan dalam membantu individu mencapai kesejahteraan secara menyeluruh. Tujuan utama dari konseling Islami adalah untuk menciptakan kehidupan yang seimbang antara aspek duniawi dan ukhrawi, dengan mengutamakan ketakwaan kepada Allah, memperbaiki hubungan dengan diri sendiri, dan meningkatkan hubungan dengan sesama manusia. Dalam konseling Islami, tujuan ini tercapai melalui berbagai pendekatan yang menekankan pada pencarian makna hidup, penguatan iman, dan penerapan nilai-nilai ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari.

1. **Meningkatkan Kesejahteraan Mental dan Emosional** Salah satu tujuan penting dalam konseling Islami adalah membantu individu dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional mereka. Hal ini dilakukan dengan merujuk pada ajaran Islam yang menekankan pentingnya bersabar dalam menghadapi ujian hidup dan selalu berdoa kepada Allah untuk diberikan ketenangan batin. Islam mengajarkan bahwa segala

ujian dan penderitaan adalah bagian dari takdir Allah yang harus diterima dengan lapang dada, serta menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Sebagai contoh, Allah berfirman dalam Al-Qur'an, *"Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan"* (QS. Al-Insyirah: 6) yang memberikan harapan kepada klien bahwa kesulitan yang mereka hadapi tidak bersifat permanen dan akan ada jalan keluar jika mereka bersabar dan bertawakal kepada-Nya.

2. **Memperkuat Iman dan Ketakwaan** Salah satu aspek terpenting dari konseling Islami adalah memperkuat iman dan ketakwaan individu kepada Allah. Konseling ini bertujuan untuk membantu klien memahami bahwa segala bentuk cobaan hidup adalah ujian dari Allah dan bahwa dengan meningkatkan ketakwaan kepada-Nya, mereka akan mampu mengatasi segala masalah hidup. Dalam ajaran Islam, setiap orang diharapkan untuk meningkatkan kualitas ibadahnya, berdoa, dan memohon pertolongan Allah. Sebagai bagian dari terapi, konselor Islami mendorong klien untuk menjaga hubungan dengan Allah melalui salat, doa, dan amal ibadah lainnya, sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an, *"Dan bertakwalah kamu kepada Allah, niscaya Dia akan mengajarkan kepadamu"* (QS. Al-Baqarah: 282).
3. **Meningkatkan Pemahaman Diri** Konseling Islami bertujuan untuk membantu individu mengenal dirinya dengan lebih baik melalui prinsip-prinsip Islam. Islam mengajarkan bahwa setiap individu diciptakan dengan potensi dan tujuan hidup yang telah ditentukan oleh Allah. Oleh karena itu, konseling Islami berusaha

untuk membantu klien dalam mengenali potensi diri mereka, menyadari nilai-nilai yang terkandung dalam hidup mereka, serta memperbaiki pandangan mereka terhadap diri sendiri. Sebagai contoh, dalam Hadis riwayat Muslim, *“Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada bentuk rupa dan harta, tetapi Dia melihat kepada hati dan amal perbuatan”* (HR. Muslim), mengajarkan bahwa kualitas diri seorang individu tidak diukur dari penampilan luar, melainkan dari hati dan amalnya yang tulus kepada Allah.

4. **Mengharmoniskan Hubungan Sosial** Konseling Islami juga bertujuan untuk memperbaiki hubungan sosial individu dengan keluarga, teman, dan masyarakat. Islam mengajarkan nilai-nilai saling menghormati, kasih sayang, dan kerjasama dalam kebaikan, yang merupakan prinsip-prinsip yang sangat ditekankan dalam kehidupan sosial. Dengan mengikuti ajaran ini, konselor Islami membantu klien untuk menghindari konflik sosial dan memperkuat hubungan antar individu. Dalam Surah Al-Hujurat (49:10) Allah berfirman, *“Sesungguhnya orang-orang beriman itu bersaudara, maka damaikanlah antara saudara-saudara kalian”*, yang mengajarkan pentingnya perdamaian dalam hubungan sosial. Konseling Islami memberikan pendekatan yang membantu klien untuk mengatasi masalah dalam hubungan sosial mereka dan meningkatkan sikap empati terhadap orang lain.
5. **Mencapai Keseimbangan Kehidupan Dunia dan Akhirat** Konseling Islami berfokus pada pencapaian keseimbangan

antara kehidupan dunia dan akhirat. Islam mengajarkan bahwa kehidupan di dunia adalah sementara, sedangkan kehidupan akhirat adalah abadi. Oleh karena itu, tujuan konseling Islami adalah untuk membantu individu dalam mencapai keseimbangan antara keduanya, sehingga mereka tidak terjebak hanya dalam kehidupan duniawi, tetapi juga memperhatikan kehidupan setelah mati. Sebagaimana yang diajarkan dalam Surah Al-Qasas (28:77), *“Carilah kebahagiaan di akhirat dengan amal shalih dan jangan lupakan bagianmu di dunia”*, yang mengajarkan pentingnya mengoptimalkan kedua aspek kehidupan ini secara seimbang.

c. Nilai-Nilai Islam dalam Konseling

Dalam konseling Islami, nilai-nilai yang diajarkan dalam agama Islam memiliki peran yang sangat penting untuk mencapai kesembuhan mental dan emosional yang berkelanjutan. Nilai-nilai ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan panduan moral, tetapi juga untuk memperkuat kesejahteraan spiritual individu, yang pada gilirannya mempengaruhi aspek psikologis dan fisik mereka. Beberapa nilai utama dalam konseling Islami yang dapat membantu klien dalam menghadapi berbagai tantangan hidup adalah tawakkul, sabar, syukur, ikhlas, dan tawbah.

1. **Tawakkul (Berserah Diri kepada Allah)** adalah salah satu nilai utama dalam Islam yang menjadi prinsip dasar dalam konseling Islami. Tawakkul mengajarkan klien untuk berusaha semaksimal mungkin dalam segala hal yang mereka hadapi, namun pada saat

yang sama mereka harus menyandarkan hasil akhirnya hanya kepada Allah. Konsep ini sangat bermanfaat bagi klien yang merasa cemas dan khawatir dengan masa depan atau hasil dari usaha yang telah mereka lakukan. Dalam konseling Islami, konselor mendorong klien untuk menanggalkan rasa takut dan kecemasan dengan meyakini bahwa Allah adalah Penentu segala hasil dan bahwa segala kejadian dalam hidup sudah ditentukan-Nya. Tawakkul memberikan ketenangan batin dan membebaskan klien dari beban pikiran yang berlebihan. Dengan tawakkul, klien dapat belajar untuk melepaskan diri dari tekanan hidup dan menerima takdir yang sudah digariskan oleh Allah.

2. **Sabar (Kesabaran)** merupakan nilai yang sangat penting dalam ajaran Islam, terutama dalam mengatasi berbagai ujian hidup. Sabar mengajarkan individu untuk tetap tenang dan tabah dalam menghadapi segala kesulitan, serta meyakini bahwa setiap ujian memiliki hikmah yang akan membawa manfaat di masa depan. Dalam konseling Islami, konselor membantu klien untuk mengembangkan sikap sabar, baik dalam menghadapi masalah pribadi, emosi, atau kesulitan lainnya. Sabar bukan hanya tentang menahan diri dari amarah atau frustrasi, tetapi juga tentang menerima keadaan dan tetap melanjutkan usaha dengan penuh keyakinan dan tawakkul kepada Allah. Dalam ajaran Islam, sabar dianggap sebagai salah satu sifat yang sangat mulia dan membawa ketenangan batin serta keberkahan dalam hidup.

3. **Syukur (Rasa Terima Kasih)** adalah nilai yang mengajarkan individu untuk selalu bersyukur atas segala nikmat yang diberikan oleh Allah, baik yang besar maupun kecil. Syukur membantu seseorang untuk melihat sisi positif dari kehidupan dan mengurangi rasa ketidakpuasan atau kekurangan. Dalam konseling Islami, konselor akan membantu klien untuk lebih bersyukur, bahkan dalam kondisi yang sulit sekalipun. Dengan berfokus pada rasa syukur, klien dapat mengubah perspektif mereka terhadap kehidupan dan merasa lebih puas serta bersyukur atas apa yang mereka miliki. Syukur juga membantu mengurangi perasaan iri dan dengki terhadap orang lain, serta meningkatkan rasa damai dan kebahagiaan dalam hati (Al-Qur'an, Surah Ibrahim, 14:7). Hal ini memiliki dampak positif dalam membantu klien menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan optimis.
4. **Ikhlas (Keikhlasan)** adalah nilai yang mengajarkan untuk melakukan segala sesuatu dengan niat yang tulus dan tanpa mengharapkan pujian atau penghargaan dari dunia. Ikhlas dalam tindakan adalah prinsip penting dalam konseling Islami karena mengajarkan klien untuk melakukan segala hal karena Allah semata, termasuk dalam usaha untuk memperbaiki diri. Dalam konseling, keikhlasan membantu klien untuk bertindak dengan niat yang bersih, tanpa mengharapkan imbalan duniawi. Klien diajarkan untuk menerima apapun yang datang dari Allah dengan hati yang lapang dan tanpa pamrih, yang pada gilirannya membantu mereka dalam proses penyembuhan dan perbaikan

diri. Dengan mengedepankan keikhlasan, klien dapat lebih mudah melepaskan perasaan negatif seperti iri hati atau dendam yang bisa menghambat proses penyembuhan emosional.

5. **Tawbah (Pertobatan)** adalah nilai lain yang sangat penting dalam konseling Islami, yang mencakup proses introspeksi dan perbaikan diri. Tawbah mengajarkan individu untuk kembali kepada Allah dengan mengakui kesalahan-kesalahan mereka dan berusaha untuk memperbaikinya. Dalam konteks konseling, tawbah menjadi sarana bagi klien untuk melepaskan perasaan bersalah atau penyesalan yang mungkin mengganggu kedamaian batin mereka. Proses tawbah tidak hanya terbatas pada permintaan maaf kepada Allah, tetapi juga melibatkan perubahan nyata dalam perilaku dan sikap hidup. Konselor Islami membantu klien dalam menjalani proses tawbah dengan mendorong mereka untuk introspeksi diri dan memperbaiki hubungan mereka dengan Allah serta dengan sesama manusia (Al-Qur'an, Surah At-Tawbah, 9:103). Melalui tawbah, klien dapat memperoleh ketenangan hati dan memulai hidup baru dengan penuh harapan.

Nilai-nilai Islam dalam konseling Islami memberikan panduan yang sangat berharga untuk memperbaiki kondisi mental, emosional, dan spiritual klien. Dengan menanamkan nilai-nilai seperti tawakkul, sabar, syukur, ikhlas, dan tawbah, konseling Islami berupaya untuk membantu individu mencapai kedamaian batin dan kesejahteraan hidup yang seimbang, yang selaras dengan ajaran Islam.

d. Menggunakan Doa dan Dzikir dalam Konseling Islami

Salah satu ciri khas yang membedakan konseling Islami dengan pendekatan psikoterapi lainnya adalah penggunaan doa dan dzikir sebagai sarana untuk meningkatkan ketenangan jiwa dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Dalam konteks konseling Islami, doa dan dzikir tidak hanya berfungsi sebagai ritual keagamaan, tetapi juga sebagai alat terapeutik yang mampu memberikan ketenangan batin dan membantu klien untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih tabah dan optimis. Doa (berbicara kepada Allah) dan dzikir (mengingat Allah) memainkan peran penting dalam proses penyembuhan spiritual dan emosional individu yang sedang mengalami kesulitan.

Doa adalah bentuk komunikasi langsung antara manusia dan Tuhan yang menciptakan hubungan yang lebih erat dengan Allah. Dalam konseling Islami, konselor sering kali mendorong klien untuk berdoa, tidak hanya untuk memohon bantuan dalam menghadapi masalah, tetapi juga untuk memohon petunjuk, kekuatan, dan ketenangan hati. Doa memberikan rasa aman dan harapan, mengingat bahwa Allah selalu mendengarkan doa hamba-Nya dan memberikan jawaban yang terbaik, meskipun tidak selalu sesuai dengan harapan manusia. Doa juga membantu mengurangi perasaan cemas dan tidak pasti dengan meyakinkan klien bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan hidup.

Selain doa, dzikir juga merupakan salah satu alat penting dalam konseling Islami. Dzikir adalah mengingat Allah melalui pengulangan nama-nama-Nya yang baik, kalimat-kalimat pujian, atau bacaan

tertentu yang diajarkan dalam Islam, seperti “*Subhanallah*,” “*Alhamdulillah*,” dan “*Allahu Akbar*.” Dalam perspektif psikologis, dzikir memiliki dampak yang sangat positif terhadap kesehatan mental seseorang. Sebagai contoh, penelitian menunjukkan bahwa dzikir dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan fokus, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Melalui pengulangan dzikir, klien dapat menenangkan pikirannya, mengurangi kecemasan, dan meraih kedamaian batin. Beberapa penelitian bahkan mengungkapkan bahwa praktik dzikir dapat meningkatkan kapasitas kognitif dan memori, serta memberikan efek relaksasi yang mirip dengan meditasi.

Penggunaan doa dan dzikir juga menciptakan rasa ketergantungan pada Tuhan (*tawakkul*), yang sangat penting dalam konseling Islami. Hal ini mendorong klien untuk melepaskan kecemasan mereka tentang masa depan dan menerima kenyataan dengan ikhlas, sambil tetap berusaha melakukan yang terbaik dalam hidup mereka. Konselor dalam pendekatan Islami sering kali mengajarkan klien untuk melibatkan Allah dalam setiap langkah kehidupan mereka, serta mengingat-Nya dalam setiap situasi, baik saat bahagia maupun kesulitan. Seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an, “*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram*” (QS. Ar-Ra'du: 28). Ayat ini menegaskan pentingnya dzikir dalam memberikan ketenangan jiwa dan menenangkan hati yang gelisah.

Konseling Islami, dzikir juga dapat menjadi metode untuk mengurangi gangguan pikiran atau perasaan negatif yang dapat

menghambat proses penyembuhan. Dalam tradisi Islam, berbagai jenis dzikir disarankan untuk membantu individu mengatasi stres dan kecemasan, termasuk membaca surat-surat Al-Qur'an atau wirid tertentu yang dipercaya dapat menenangkan hati dan memberikan perlindungan dari gangguan pikiran atau tekanan emosional. Proses ini, jika dilakukan dengan sungguh-sungguh, dapat membentuk pola pikir yang lebih positif dan membantu individu menjalani hidup dengan lebih tenang dan penuh kesyukuran.

Doa dan dzikir dalam konseling Islami memiliki manfaat yang sangat luas, tidak hanya sebagai praktik religius, tetapi juga sebagai alat terapeutik untuk membantu individu mengatasi masalah psikologis dan emosional mereka. Penggunaan doa dan dzikir membantu memperkuat hubungan spiritual seseorang dengan Allah, sekaligus memberikan ketenangan jiwa yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan. Oleh karena itu, integrasi doa dan dzikir dalam konseling Islami tidak hanya meningkatkan kualitas konseling itu sendiri, tetapi juga mendekatkan individu kepada tujuan spiritual yang lebih tinggi, yaitu mencapai kedamaian sejati dengan Allah.

e. Peran Tuhan dalam Konseling Islami

Peran Tuhan (Allah) dalam konseling Islami memiliki kedudukan yang sangat sentral dan esensial. Dalam perspektif konseling Islami, solusi terhadap berbagai masalah psikologis, emosional, dan spiritual yang dihadapi klien tidak hanya dilihat dari sudut pandang

psikologis semata, tetapi juga dari aspek spiritual. Konsep dasar konseling Islami meyakini bahwa Allah adalah sumber utama segala solusi dan jalan keluar bagi setiap kesulitan yang dihadapi manusia. Oleh karena itu, dalam praktik konseling Islami, konselor tidak hanya menggunakan pendekatan rasional atau ilmiah, tetapi juga menekankan pada pentingnya kedekatan klien dengan Allah sebagai bagian dari proses penyembuhan. Hal ini menandakan bahwa dalam Islam, kesembuhan sejati tidak hanya tercapai dengan penyelesaian masalah secara mental atau fisik, tetapi juga melalui penyelarasan hubungan spiritual dengan Tuhan.

Salah satu ajaran inti dalam konseling Islami adalah mengajarkan klien untuk memperkuat hubungan mereka dengan Allah, yang akan memberikan ketenangan batin serta meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi masalah. Konselor Islami percaya bahwa Allah-lah yang memiliki kuasa mutlak untuk menyembuhkan segala bentuk penderitaan, baik itu fisik, mental, maupun emosional. Oleh karena itu, seorang konselor Islami akan mendorong klien untuk bergantung sepenuhnya kepada Allah dalam setiap langkah hidup mereka, terlebih dalam menghadapi kesulitan. Dalam hal ini, konselor mengingatkan klien bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini adalah takdir Allah yang sudah digariskan, dan bahwa setiap ujian memiliki hikmah yang dapat dimengerti hanya jika seseorang memperkuat iman dan tawakkul (berserah diri kepada Allah).

Doa menjadi salah satu sarana utama yang diajarkan dalam konseling Islami untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dalam Al-

Qur'an, Allah berfirman, "Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwa Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku" (QS. Al-Baqarah: 186)²⁵⁰. Ayat ini menunjukkan bahwa Allah senantiasa dekat dengan hamba-Nya dan mendengarkan doa mereka, memberikan petunjuk, serta ketenangan dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup. Dalam konteks konseling Islami, konselor mendorong klien untuk selalu berdoa dan memohon pertolongan kepada Allah, karena doa adalah bentuk pengakuan akan ketergantungan manusia kepada Tuhan.

Selain doa, ibadah lainnya seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an juga merupakan cara yang diajarkan dalam konseling Islami untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mendapatkan ketenangan batin. Allah berfirman dalam Al-Qur'an, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (QS. Ar-Ra'du: 28)²⁵¹. Ayat ini menegaskan bahwa dzikir kepada Allah dapat memberikan kedamaian bagi hati yang gelisah dan membantu seseorang mengatasi stres serta kecemasan. Dalam praktik konseling Islami, konselor mengajarkan klien untuk berzikir dengan tujuan menenangkan jiwa dan menguatkan hubungan spiritual mereka dengan Allah.

Konsep tawakkul (berserah diri kepada Allah) juga menjadi pokok ajaran dalam konseling Islami. Tawakkul mengajarkan bahwa meskipun seseorang berusaha maksimal untuk mengatasi masalahnya, hasil akhir tetap merupakan keputusan Allah. Sebagai

contoh, dalam salah satu hadits, Nabi Muhammad SAW bersabda, *"Jika Allah menolongmu, maka tidak ada yang dapat mengalahkanmu, dan jika Allah membiarkanmu, maka tidak ada yang dapat memberi pertolongan kepadamu"* (HR. Tirmidzi)²⁵². Hadits ini menunjukkan bahwa keyakinan pada pertolongan Allah dan tawakkul adalah kunci untuk memperoleh ketenangan batin dalam menghadapi setiap ujian hidup.

Seorang konselor berperan sebagai pembimbing yang tidak hanya memberikan solusi psikologis, tetapi juga mengarahkan klien untuk menyadari bahwa Allah adalah sumber kekuatan sejati dalam menghadapi segala kesulitan. Konselor membantu klien untuk memperkuat iman mereka, agar mereka bisa menghadapi ujian hidup dengan ketenangan hati, keyakinan, dan tawakkul, serta memberikan perspektif yang lebih luas mengenai kehidupan yang penuh dengan ujian dan hikmah. Oleh karena itu, peran Tuhan dalam konseling Islami sangat penting karena melalui hubungan spiritual yang kuat dengan Allah, klien dapat memperoleh ketenangan batin yang mendalam dan mampu mengatasi berbagai masalah yang mereka hadapi dengan lebih bijaksana dan penuh rasa syukur.

C. Al-Qur'an dan Hadist Sebagai Sumber Konseling Islami

Landasan (dasar pijak) utama bimbingan dan konseling Islami adalah al- Qur'an dan Sunnah Rasul, sebab keduanya sumber dari segala sumber pedoman hidup umat Islami, dalam arti mencakup seluruh aspek kehidupan mereka, Sabda Nabi SAW. Artinya : *"Hadis*

dari Malik bahwa sesungguhnya Rasulullah SAW bersabda; Aku tinggalkan sesuatu bagi kalian semua, yang jika kalian selalu berpegang teguh kepadanya niscaya selama-lamanya tidak akan pernah salah langkah, sesuatu itu yakni Kitabullah dan Sunnah Rasul” (H.R. Malik)²⁵³.

Al-Qur’an dan Sunnah Rasul-Nya dapat dikatakan sebagai landasan ideal dan konseptual bimbingan dan konseling Islami. Berdasarkan al-Qur’an dan sunnah Rasul itulah gagasan, tujuan dan konsep-konsep²⁵⁴.

Al-Qur’an dan Sunnah Rasul merupakan landasan utama bagi bimbingan dan konseling Islami, yang juga dalam pengembangannya dibutuhkan landasan yang bersifat filsafat dan keilmuan. Al-Qur’an di sebut juga dengan landasan “*naqliyah*” sedangkan landasan lain yang dipergunakan oleh bimbingan dan konseling Islami yang bersifat “*aqliyah*”. Dalam hal ini filsafat Islam dan ilmu atau landasan ilmiah yang sejalan dengan ajaran Islam²⁵⁵.

Jadi landasan utama bimbingan dan konseling Islami adalah al-Qur’an dan Sunnah. Firman Allah SWT dalam surat At-Tin ayat 4, “*Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*²⁵⁶”

Menurut Tafsir al-Maraghi sesungguhnya manusia diciptakan dalam bentuk yang paling baik. Kami ciptakan ia dengan tinggi yang memadai, dan memakan makanannya dengan tangan, tidak seperti makhluk lain yang mengambil dan memakan makanannya dengan mulutnya. Lebih dari itu kami istimewa manusia dengan akal nya,

agar bisa berfikir dan menimba berbagai ilmu pengetahuan serta bisa mewujudkan segala inspirasinya²⁵⁷.

Al-Qur'an dapat menjadi sumber bimbingan dan konseling Islami, nasehat, dan obat bagi manusia. Firman Allah surat al-Isra' ayat 82 "Dan kami turunkan dari al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Qur'an tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian²⁵⁸"

Menurut Tafsir Tematik Cahaya al-Qur'an, al-Qur'an merupakan mukjizat Muhammad SAW yang abadi, yang diturunkan Allah berbagai cahaya dan petunjuk. Di dalamnya terdapat obat bagi jiwa yang sakit karena penyakit hati dan penyakit kemasyarakatan, seperti akidah yang sesat dan menyingkap hati yang tertutup, sehingga menjadi obat bagi hati, seperti layaknya ramuan obat-obatan bagi kesehatan. Jika suatu kaum mau mengambil petunjuk darinya mereka akan mendapatkan kemenangan dan kebahagiaan, sebaliknya jika mereka tidak mau menerimanya, maka mereka akan menyesal dan sengsara.²⁵⁹

D. Konseling Perspektif Al-Qur'an

a. Hakikat Manusia

Menurut konsep konseling, manusia pada hakikatnya adalah makhluk biologis, makhluk pribadi, dan makhluk sosial. Ayat-ayat Al-Qur'an menjelaskan ketiga komponen tersebut, Al-Qur'an juga menegaskan bahwa manusia adalah makhluk religius, yang mencakup ketiga aspek lainnya. Dengan kata lain, manusia sebagai

makhluk biologis, pribadi, dan sosial tidak dapat dipisahkan dari nilai-nilai religius yang mendasarinya²⁶⁰.

Sebagai makhluk biologis, manusia memiliki potensi dasar yang menentukan kepribadiannya, yaitu insting. Kehidupan manusia pada dasarnya berfokus pada pemenuhan tuntutan dan kebutuhan insting ini. Dalam konteks Al-Qur'an, potensi yang berkaitan dengan insting ini disebut sebagai nafsu²⁶¹.

Al-Qur'an menyatakan bahwa manusia adalah makhluk yang utuh dan sempurna, mencakup aspek biologis, pribadi, sosial, dan religius. Keterikatan manusia dengan nilai-nilai religius mencakup ketiga komponen lainnya: biologis, pribadi, dan sosial, manusia sebagai makhluk religius senantiasa dipandu oleh nilai-nilai spiritual yang mengarahkan kehidupannya²⁶².

a) Sebagai Makhluk Biologis

Menurut konsep konseling, manusia sebagai makhluk biologis memiliki potensi dasar yang menentukan kepribadian manusia berupa insting. Manusia hidup pada dasarnya memenuhi tuntutan dan kebutuhan insting. Menurut keterangan ayat-ayat Al Qur'an potensi manusia yang relevan dengan insting ini disebut nafsu.

Potensi nafsu ini berupa al hawa dan as-syahwat. Syahwat adalah dorongan seksual, kepuasan-kepuasan yang bersifat materi duniawi yang menuntut untuk selalu dipenuhi dengan cepat dan memaksakan diri serta cenderung melampaui batas²⁶³. Al Hawa adalah dorongan-dorongan tidak rasional, sangat mengagungkan kemampuan dan kepandaian diri sendiri, cenderung membenarkan segala cara, tidak adil yang terpengaruh oleh kehendak sendiri, rasa

marah atau kasihan, hiba atau sedih, dendam atau benci yang berupa emosi atau sentimen, orang yang selalu mengikuti al-hawa ini menyebabkan dia tersesat dari jalan Allah²⁶⁴.

Ada tiga jenis nafsu yang paling pokok, yaitu: (1) nafsu amarah , yaitu nafsu yang selalu mendorong untuk melakukan kesesatan dan kejahatan²⁶⁵, (2) nafsu lawwaamah, yaitu nafsu yang menyesal . Ketika manusia telah mengikuti dorongan nafsu amarah dengan perbuatan nyata, sesudahnya sangat memungkinkan manusia itu menyadari kekeliruannya dan membuat nafsu itu menyesal²⁶⁶, dan (3) nafsu muthmainnah, yaitu nafsu yang terkendali oleh akal dan kalbu sehingga dirahmati oleh Allah swt. Ia akan mendorong kepada ketakwaan dalam arti mendorong kepada hal-hal yang positif²⁶⁷.

b) Sebagai Makhluk Pribadi

Menurut konsep konseling seperti yang dikemukakan dalam Terapi Terpusat pada Pribadi, Terapi Eksistensial, Terapi Gestalt, Rasional Emotif Terapi, dan Terapi Realita. Manusia sebagai makhluk pribadi memiliki ciri-ciri kepribadian pokok sebagai berikut:

- 1) memiliki potensi akal untuk berpikir rasional dan mampu menjadi hidup sehat, kreatif, produktif dan efektif, tetapi juga ada kecendrungan dorongan berpikir tidak rasional
- 2) memiliki kesadaran diri,
- 3) memiliki kebebasan untuk menentukan pilihan dan bertanggung jawab,
- 4) merasakan kecemasan sebagai bagian dari kondisi hidup,
- 5) memiliki kesadaran akan kematian dan ketiadaan,
- 6) selalu terlibat dalam proses aktualisasi diri.

Berdasarkan keterangan ayat-ayat Al Qur'an, manusia mempunyai potensi akal untuk berpikir secara rasional dalam mengarahkan hidupnya ke arah maju dan berkembang²⁶⁸, memiliki kesadaran diri²⁶⁹, memiliki kebebasan untuk menentukan pilihan,serta tanggung jawab²⁷⁰.Sekalipun demikian, manusia juga memiliki kondisi kecemasan dalam hidupnya sebagai ujian dari Allah yang disebut al khauf²⁷¹, memiliki kemampuan untuk mengaktualisasikan fitrahnya kepada pribadi takwa²⁷²

c) Sebagai Makhluk Sosial

Menurut konsep konseling, seperti yang diungkapkan dalam Terapi Adler, Terapi Behavioral, dan Terapi Transaksional, manusia sebagai memiliki sifat dan ciri-ciri pokok sebagai berikut: (1) manusia merupakan agen positif yang tergantung pada pengaruh lingkungan, tetapi juga sekaligus sebagai produser terhadap lingkungannya, (2) perilaku sangat dipengaruhi oleh kehidupan masa kanak-kanak, yaitu pengaruh orang tua (orang lain yang signifikan), (3) keputusan awal dapat dirubah atau ditinjau kembali, (4) selalu terlibat menjalin hubungan dengan orang lain dengan cinta kasih dan kekeluargaan.

Sebagai makhluk sosial, Al Qur'an menerangkan bahwa sekalipun manusia memilikipotensi fitrah yang selalu menuntut kepada aktualisasi iman dan takwa, namun manusia tidak terbebas dari pengaruh lingkungan atau merupakan agen positif yang tergantung pada pengaruh lingkungan terutama pada usia anak-anak. Oleh karena kehidupan masa anak-anak ini sangat mudah dipengaruhi, maka tanggung jawab orang tua sangat ditekankan untuk membentuk kepribadian anak secara baik²⁷³ Namun demikian,

setelah manusia dewasa (mukallaf), yakni ketika akal dan kalbu sudah mampu berfungsi secara penuh, maka manusia mampu mengubah berbagai pengaruh masa anak yang menjadi kepribadiannya (keputusan awal) yang dipandang tidak lagi cocok²⁷⁴, bahkan manusia mampu mempengaruhi lingkungannya (produser bagi lingkungannya)²⁷⁵. Sebagai makhluk sosial ini pula manusia merupakan bagian dari masyarakat yang selalu membutuhkan keterlibatan menjalin hubungan dengan sesamanya, hal ini disebut dengan silaturahmi²⁷⁶.

d) Sebagai Makhluk Religius

Konsep konseling tidak ada menerangkan manusia sebagai makhluk religius. Sebagai makhluk religius manusia lahir sudah membawa fitrah, yaitu potensi nilai-nilai keimanan dan nilai-nilai kebenaran hakiki. Fitrah ini berkedudukan di kalbu, sehingga dengan fitrah ini manusia secara rohani akan selalu menuntut aktualisasi diri kepada iman dan takwa dimanapun manusia berada²⁷⁷. Namun tidak ada yang bisa teraktualisasikan dengan baik dan ada pula yang tidak, dalam hal ini faktor lingkungan pada usia anak sangat menentukan. Manusia sebagai makhluk religius berkedudukan sebagai abidullah dan sebagai khalifatullah di muka bumi.

Abidullah merupakan pribadi yang mengabdikan diri dan beribadah kepada Allah sesuai dengan tuntunan dan petunjuk Allah²⁷⁸. Hal ini disebut ibadah mahdhah. Khalifatullah merupakan tugas manusia untuk mengolah dan memakmurkan alam ini sesuai dengan kemampuannya untuk kesejahteraan umat manusia, serta menjadi rahmat bagi orang lain atau yang disebut rahmatan lil'alamin²⁷⁹.

b. Konseling Perspektif Al-Hadits

1) Penguatan Agama Melalui Nasihat dan Bimbingan Konseling Islami

Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Abu Ruqayyah, Tamim bin Aus ad-Daariy, Nabi Muhammad SAW bersabda: “Agama adalah nasihat.” Para sahabat bertanya, “Bagi siapa?” Rasulullah menjawab, “Bagi Allah, bagi kitab-Nya, bagi Rasul-Nya, bagi para pemimpin kaum Muslimin, dan bagi kaum Muslimin pada umumnya” (HR Muslim)²⁸⁰. Hadis ini menekankan pentingnya nasihat sebagai fondasi dalam praktik agama.

2) Konsep Nasihat dalam Agama

Menurut Imam Nawawi dalam syarahnya terhadap kitab Shahih Muslim, nasihat memiliki beberapa makna penting²⁸¹:

- a. Menghadirkan Keberuntungan: Nasihat bertujuan untuk memberikan kebaikan dan keberuntungan bagi orang yang dinasihati.
- b. Makna dalam Bahasa Arab: Kata "nasihat" berasal dari "nashaha," yang berarti menjahit. Dalam konteks ini, seseorang yang memberikan nasihat berperan seperti penjahit yang memperbaiki sesuatu yang tidak sempurna menjadi lebih baik.
- c. Memurnikan: Nasihat juga diibaratkan seperti seorang peternak lebah yang memurnikan madu dari lilin, menunjukkan bahwa nasihat harus murni dan bebas dari campuran yang tidak perlu.

3) Nasihat bagi Allah

- a. Seruan untuk Beriman: Menyerukan untuk percaya kepada Allah dan tidak menyekutukan-Nya.
- b. Ketaatan: Mengajak untuk taat kepada Allah dan menjauhi perbuatan maksiat.
- c. Cinta dan Benci: Menetapkan bahwa cinta dan benci harus berlandaskan pada Allah.
- d. Pengakuan atas Kenikmatan: Mengakui dan bersyukur atas segala nikmat yang diberikan Allah.
- e. Ketaatan di Segala Aspek: Memurnikan ketaatan dalam segala aspek kehidupan²⁸².

4) Nasihat bagi Kitab-Nya

- a. Beriman kepada Kitab Allah: Meyakini bahwa Al-Qur'an adalah firman Allah, berbeda dengan ucapan manusia.
- b. Mengagungkan Al-Qur'an: Menghormati dan mengagungkan kitab Allah.
- c. Membaca dengan Khusyu': Membaca Al-Qur'an dengan serius dan penuh rasa khusyu'.
- d. Melaksanakan Perintah: Mengamalkan ajaran-ajaran yang ada dalam Al-Qur'an²⁸³.

5) Nasihat bagi Rasul-Nya

- a. Beriman pada Kenabian: Mengakui dan menghormati kedudukan Nabi Muhammad SAW.
- b. Ketaatan: Taat kepada ajaran dan sunnah Rasulullah.
- c. Menolong Rasulullah: Mendukung perjuangan Rasulullah dan menghidupkan sunnahnya.

- d. Menghormati: Menolak semua tuduhan negatif yang dialamatkan kepada Rasulullah²⁸⁴.

6) Nasihat bagi Pemimpin

- a. Menolong Pemimpin: Membantu pemimpin dalam menunaikan amanah.
- b. Mengingatkan jika Salah: Memberikan kritik yang konstruktif kepada pemimpin.
- c. Ketaatan kepada Pemimpin: Mengajak masyarakat untuk taat kepada pemimpin yang adil²⁸⁵.

7) Nasihat bagi Manusia

- a. Menunjukkan Jalan yang Benar: Mengarahkan manusia pada kebaikan untuk dunia dan akhirat.
- b. Mengajarkan Pengetahuan: Mengajarkan hal-hal yang belum diketahui oleh orang lain.
- c. Menutupi Aib: Berusaha untuk menutupi kekurangan dan aib orang lain.
- d. Mencegah Marabahaya: Berusaha menghindarkan orang dari bahaya dan kesulitan²⁸⁶.

c. Nilai-Nilai Dasar Bimbingan Konseling Islami

Dari Abu Hurairah radhiallahu 'anhu, Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wa Sallam bersabda:

“Barang siapa yang melepaskan satu kesusahan seorang mukmin, pasti Allah akan melepaskan darinya satu kesusahan pada hari kiamat. Barang siapa yang menjadikan mudah urusan orang lain, pasti Allah akan memudahkannya di dunia dan di akhirat. Barang siapa yang menutup aib seorang muslim, pasti Allah akan

menutupi aibnya di dunia dan di akhirat. Allah senantiasa menolong hamba-Nya selama hamba-Nya itu suka menolong saudaranya. Barang siapa menempuh suatu jalan untuk mencari ilmu, pasti Allah memudahkan baginya jalan ke surga. Apabila berkumpul suatu kaum di salah satu masjid untuk membaca Al-Qur'an secara bergantian dan mempelajarinya, niscaya mereka akan diliputi sakinah (ketenangan), diliputi rahmat, dan dinaungi malaikat, dan Allah menyebut nama-nama mereka di hadapan makhluk-makhluk lain di sisi-Nya. Barangsiapa yang lambat amalannya, maka tidak akan dipercepat kenaikan derajatnya.” (HR Muslim)²⁸⁷.

Hadis ini memberikan gambaran komprehensif mengenai prinsip-prinsip dasar dalam Bimbingan Konseling Islami, menekankan nilai-nilai saling membantu dan menutup aib sesama mukmin.

Makna Utama Hadis, Menghapus Kesusahan: Hadis ini menunjukkan pentingnya membantu orang lain yang sedang dalam kesulitan. Hal ini merupakan bentuk amal yang dijanjikan Allah dengan ganjaran di hari kiamat. Ini menggambarkan esensi kasih sayang dan solidaritas dalam komunitas.

1. **Memberikan Kemudahan:** Memudahkan urusan orang lain dianggap sebagai ibadah yang sangat dianjurkan. Dalam konteks konseling, ini menunjukkan pentingnya konselor untuk menciptakan suasana yang mendukung dan mempermudah konseli dalam proses mereka.
2. **Menutup Aib:** Menutup aib atau kesalahan orang lain merupakan nilai etika yang tinggi dalam Islam. Namun, ini bukan

berarti menutupi kemaksiatan. Dalam situasi di mana seseorang berbuat maksiat, langkah yang tepat adalah mencegah dan mengingatkan, bukan membiarkannya dalam kesalahan.

3. **Pertolongan Allah:** Janji Allah untuk menolong hamba-Nya yang menolong orang lain menekankan bahwa tindakan saling membantu merupakan bentuk ketaatan dan keimanan yang akan mendatangkan berkah.
4. **Menuntut Ilmu:** Menuntut ilmu, terutama ilmu syar'i, dengan niat mencari keridhaan Allah adalah salah satu cara untuk mendapatkan kemudahan dalam kehidupan dan akses menuju surga.
5. **Keutamaan Berkumpul untuk Belajar Al-Qur'an:** Berkumpul untuk mempelajari Al-Qur'an di masjid memberikan banyak keuntungan, seperti ketenangan jiwa (*sakinah*), rahmat, dan perlindungan malaikat. Ini menunjukkan bahwa kegiatan belajar yang dilakukan secara bersama-sama memiliki nilai sosial dan spiritual yang tinggi.

Istilah "*sakinah*" dalam konteks ini menunjukkan ketenangan yang diperoleh saat berkumpul untuk kegiatan positif. Ada yang berpendapat bahwa "*rahmat*" juga merupakan bentuk *sakinah*, tetapi lebih tepatnya *sakinah* adalah ketenangan yang didapat dari kehadiran Allah dalam kumpulan tersebut²⁸⁸.

Nilai-nilai dasar Bimbingan Konseling Islami yang tercermin dalam hadis ini sangat relevan dalam konteks pendidikan dan bimbingan. Konselor diharapkan dapat menerapkan nilai-nilai tersebut dalam praktik sehari-hari, baik dalam membantu konseli

mengatasi masalah maupun dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan karakter yang baik.

E. Relevansi Tujuan dan Fungsi Bimbingan dan Konseling dengan Islam.

Pelayanan bimbingan dan konseling memiliki fokus utama pada manusia. Untuk memahami relevansi tujuan dan fungsi bimbingan dan konseling dalam konteks Islam, penting untuk meninjau bagaimana Islam memandang manusia, tujuan penciptaannya, serta tanggung jawab yang melekat padanya. Islam, sebagai agama wahyu dari Dzat Yang Maha Sempurna, mengajarkan bahwa ajaran-Nya tidak akan bertentangan dengan fitrah (*potensi*) manusia. Sebaliknya, ajaran Islam justru berfungsi untuk membimbing manusia ke arah potensi terbaiknya.

Secara umum, tujuan bimbingan dan konseling adalah agar individu mampu memahami potensi insaniah mereka dan berbagai dimensi kemanusiaan yang ada dalam diri mereka. Hal ini mencakup kemampuan untuk memahami berbagai persoalan hidup dan mencari alternatif pemecahan yang tepat. Pemahaman yang mendalam tentang potensi ini akan membantu individu terhindar dari perilaku yang merugikan dirinya dan orang lain.

Sebagaimana dijelaskan oleh Surya dalam bukunya, pemahaman tentang potensi insaniah yang diwujudkan secara baik dapat menjadi pencegahan terhadap perilaku negatif²⁸⁹. Oleh karena itu, pendekatan preventif yang berbasis pada ajaran Islam dapat

menjadi alat yang efektif untuk mencegah individu dari segala sesuatu yang bisa merugikan esensi dan eksistensi mereka.

Relevansi ajaran Islam dalam bimbingan dan konseling juga dapat dilihat dari beberapa ayat Al-Qur'an. Allah SWT berfirman dalam surat Al-Ankabut (29:45): *"Sesungguhnya shalat itu akan dapat mencegah dari perbuatan keji dan munkar."*

Ayat ini menunjukkan bahwa praktik ibadah, seperti shalat, berfungsi sebagai pencegah terhadap tindakan yang tidak baik. Dengan melakukan shalat secara konsisten, individu diharapkan dapat menghindari perilaku yang merugikan. Dalam surat An-Nazi'at (79:40-41), Allah SWT berfirman: *"Dan adapun orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya, maka sesungguhnya surgalah tempat tinggalnya."*

Ayat ini menggarisbawahi pentingnya mengendalikan hawa nafsu dan ketakutan kepada Tuhan sebagai faktor kunci untuk mencapai kebahagiaan, bimbingan dan konseling yang berlandaskan nilai-nilai Islam dapat membantu individu untuk mengelola emosi dan keinginan mereka.

Dalam Islam, dimensi-dimensi kemanusiaan yang dimiliki oleh setiap individu dikenal sebagai fitrah. Fitrah ini merupakan keadaan suci dan natural yang diciptakan oleh Allah. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman dalam surat Ar-Rum (30:30): *"... Dia telah menciptakan manusia di atas fitrah itu, tidak ada perubahan bagi ciptaan fitrah Allah itu, itulah agama yang lurus, akan tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahuinya."*

Fitrah ini mencakup kecenderungan untuk mengenali Tuhan dan melakukan kebaikan. Melalui bimbingan dan konseling, individu dapat kembali kepada fitrah mereka, mengenali potensi yang ada, dan mengarahkan hidup mereka sesuai dengan nilai-nilai yang benar.

Bimbingan dan konseling dalam perspektif Islam berfungsi sebagai alat untuk membantu individu memahami dan mengoptimalkan potensi insaniah mereka. Dengan mengacu pada ajaran Islam, proses ini dapat membantu individu mencapai kebahagiaan, kesehatan jasmani dan rohani, serta membangun karakter yang positif. Oleh karena itu, penting bagi para konselor untuk menerapkan nilai-nilai Islam dalam praktik mereka agar dapat memberikan bimbingan yang efektif dan sesuai dengan ajaran agama.

M.Hamdani Bakran Adz Uzaky²⁹⁰ menyatakan bahwa ayat ini memberikan makna bahwa sejatinya dalam diri manusia telah tertanam cahaya fitrah (potensi kesucian) yang memiliki kecenderungan adanya keinginan berlaku, lurus, jujur, baik, dan benar. Oleh karena manusia diciptakan atas fitrah kesucian, hakikatnya potensi tersebut sampai kapan pun tidak akan berubah, akan tetapi karena tempat bermukimnya fitrah kesucian itu berada di balik hati nurani yang paling dalam, maka sangat sedikit manusia yang mengetahuinya.

Selalu dibekali dengan potensi fitrah, manusia diciptakan oleh Allah Swt. juga disertai tugas dan tanggung jawab kemanusiaan. Tugas dan tanggung utama manusia sebagai makhluk ciptaan-Nya

ditegaskan dalam Alquran surat (AdzDzariat ([51]: 56) sebagai berikut: *"Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka mengabdikan kepadaKu"*. Tugas utama manusia sebagai makhluk ciptaan Allah. Swt. adalah beribadah kepada Allah Swt. dalam arti luas baik ibadah.

Mahdhoh maupun ghairu mahdhoh ; ibadah wajib maupun sunnah. Dalam konteks yang luas, tugas manusia sebagai khalifah juga harus dilaksanakan dalam rangka pengabdian kepada Allah Swt. Dan seluruh aktivitas manusia termasuk aktivitas siswa belajar yang disandarkan kepada Allah Swt adalah ibadah.

Setelah manusia dapat memahami dirinya sebagai makhluk ciptaan Allah Swt. yang dibekali dengan potensi (fitrah) dan disertai tugas dan tanggung jawab mengabdikan kepada Allah Swt. hendaknya manusia dapat menerima diri sebagaimana adanya. Selanjutnya sebagai wujud penerimaan diri ia diharapkan mampu mewujudkan sikap positif seperti berperilaku baik dan berbuat ikhsan baik kepada sesamanya maupun kepada lingkungannya. Secara lebih khusus siswa di sekolah atau madrasah juga demikian; artinya setelah siswa memahami dan menyadari serta dapat menerima diri apa adanya sebagai makhluk ciptaan Allah Swt. dengan segala potensi fitrah dan tugas serta tanggung jawab kemanusiaannya, selanjutnya siswa dapat mewujudkan sikap positif seperti berperilaku baik (ikhsan) kepada sesamanya dan kepada lingkungannya.

Secara umum Alquran diturunkan oleh Allah Swt. berfungsi membimbing manusia ke arah jalan yang benar. Fungsi ini ditegaskan dalam Alquran surat (Al Baqarah [2]: 2) sebagai berikut :

"Kitab itu tidak ada keraguan di dalamnya, sebagai petunjuk bagi orang-orang yang bertaqwa". Melalui fungsi ini, Alquran sebagai petunjuk akan membimbing manusia ke arah jalan yang diridhai Allah Swt. sehingga apabila isi kandungan Alquran diamalkan akan bersifat preventif mencegah manusia dari berbuat salah. Pembacaan ayat-ayat Alquran bisa berfungsi sebagai pencegahan dan perlindungan, yakni sebagai permohonan agar senantiasa dapat terhindar dan terlindungi dari suatu akibat hadirnya musibah, bencana atau ujian yang berat. Musibah bencana atau ujian yang berat dapat mengganggu keutuhan dan eksistensi kejiwaan. Betapa dalam kehidupan nyata sehari-hari banyak orang menjadi stress, depresi dan frustrasi bahkan menjadi hilang ingatan dan kesadaran, karena keimanannya kepada Allah Swt. kurang kokoh (tidak meramalkan isi kandungan Alquran).

Isi atau kandungan Alquran menjadi pedoman dalam perumusan semua ajaran Islam. Ajaran Islam berfungsi mengembangkan potensi keinsanan individu menuju kepada esensi keinsanan yang sempurna (insan kamil dan kaffah). Penjelasan Alquran tentang Alquran sendiri, tentang Allah Swt, Malaikat, Rasul, Takdir, hari Kiamat (rukun Iman) dan penjelasan Alquran tentang Iman (syahadat), ibadah (shalat, puasa, zakat, haji) atau rukun Islam; serta penjelasan Alquran tentang manusia, alam (lingkungan), dan lain sebagainya akan memberikan pemahaman (understanding) kepada manusia itu sendiri. Dengan pemahaman yang baik, diharapkan akan terbentuk individu yang berkepribadian sehat dengan arti seperti telah disebutkan di atas. Selanjutnya individu

yang berkepribadian sehat akan dapat mewujudkan hal-hal yang positif (beriman, bertaqwa, beramal shaleh, dan berbuat ikhsan serta zikir) dalam kehidupan sehari-hari.

Fungsi pemahaman juga memberikan pengertian kepada siswa tentang manusia dan problematikanya dalam hidup dan kehidupan serta bagaimana mencari alternatif solusi terhadap problematika tertentu seperti gangguan mental ringan, spritual dan moral, dan problematika lain yang bersifat lahiriah dan batiniah pada umumnya secara benar dan baik. Fungsi pemahaman juga akan memberikan pengertian bahwa ajaran Islam (Alquran dan Sunnah) merupakan sumber yang paling lengkap, benar dan suci untuk berbagai problematika yang berkaitan dengan pribadi manusia dengan Tuhannya, pribadi manusia dengan dirinya sendiri, pribadi manusia dengan lingkungan keluarganya dan lingkungan sosialnya. Penjelasan ini relevan dengan Firman Allah Swt. dalam Al Qur'an Surat (Al-Baqarah. [2]: 2) di atas dan Surat (Al-Baqarah 12]: 185), yang artinya: *"Bulan Ramadhan adalah bulan yang di dalamnya telah diturunkan Alquran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan penielasan tentang petunjuk itu dan pembeda"*.

Ajaran Islam melalui Alquran dan Hadis juga berfungsi pengendalian²⁹¹ yakni memberikan potensi yang dapat mengarahkan aktivitas setiap hamba Allah Swt. (siswa) agar tetap terjaga dalam pengendalian dan pengawasan- Nya. Dengan fungsi ini perilaku individu (siswa) sebagai hamba Nya tidak akan menyimpang dari ajaran Islam sehingga terwujud perilaku yang

benar, baik, dan bermanfaat baik bagi dirinya maupun orang lain (lingkungannya).

Melalui pengendalian diri yang baik, cita-cita dan tujuan hidup dan kehidupannya akan dapat tercapai dengan sukses dan eksistensi serta esensi diri senantiasa mengalami kemajuan. Demikian juga akan terwujud perkembangan yang positif, terjadinya keselarasan dan keharmonisan, dalam kehidupan, mengalami kondisi-kondisi di atas, secara kuratif bisa mengobati atau menyembuhkan (mengembalikan individu kepada kondisi yang sehat). Hal ini berkaitan dengan fungsi Alquran sebagai obat bagi manusia. Allah Swt. berfirman dalam Alquran Surat (Yunus [10] : 57) yang artinya: *"Wahai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu suatu pelajaran dari Tuhanmu, dan penyembuh terhadap penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman"*. Dalam surat yang lain (Al-Isra ' atau Bani Israil[17]:82) Allah SWT bertujuan yang artinya : *"Dan Kami menurunkan Alquran sebagai obat dan rahmat bagi orang-orang yang beriman."*

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa secara umum terdapat relevansi tujuan dan fungsi bimbingan dan konseling dengan tujuan dan fungsi-fungsi ajaran Islam. Dengan perkataan lain tujuan bimbingan dan konseling relevan dengan tujuan diturunkannya Alquran kepada manusia dan fungsi-fungsinya. Salah satu tujuan diturunkan Alquran adalah untuk membimbing manusia ke arah syari'at atau jalan yang benar. Alquran Surat Al-Baqarah (2: 2) menegaskan bahwa: *"Kitab ini tidak ada keraguan di dalamnya. Menjadi petunjuk bagi orang-orang yang bertaqwa"*.

BAB VI

KONSELOR ISLAM

A. Konselor

Konselor adalah seorang profesional yang terlatih secara formal dalam bidang konseling, bertugas untuk membantu individu (klien) dalam menghadapi dan mengatasi berbagai masalah dalam kehidupan mereka. Proses ini melibatkan komunikasi yang terbuka dan empatik, di mana konselor berfungsi sebagai pendukung dan pemandu. Mereka menerapkan berbagai teknik dan metode konseling untuk membantu klien memahami situasi yang dihadapi dan menemukan solusi yang tepat.²⁹²

Menurut Hartono dan Boy Soedarmadji dalam buku Andi Mappiare, konselor adalah seorang yang memiliki keahlian dalam bidang pelayanan konseling dan tenaga profesional dalam pelayanan sosial masalah yang terjadi di dalam masyarakat. Konseling, yang sering pula disebut “penyuluhan”, adalah suatu bentuk bantuan. Ia merupakan suatu proses pelayanan yang melibatkan kemampuan profesional pada pemberi layanan. Ia sekurang-kurangnya melibatkan pula orang kedua, penerima layanan, yaitu orang yang sebelumnya merasa ataupun nyata-nyata tidak dapat berbuat banyak setelah mendapat layanan, menjadi dapat melakukan sesuatu.²⁹³

Menurut penulis, konseling adalah suatu layanan profesional yang dilakukan oleh konselor terlatih untuk membantu klien

menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan. Layanan ini biasanya dilakukan secara tatap muka, di mana konselor menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung. Proses konseling direncanakan dengan cermat untuk memungkinkan klien memahami dirinya dengan lebih baik, membuat keputusan yang tepat, dan memecahkan masalah yang dihadapinya.

Kunci keberhasilan konseling terletak pada kualitas hubungan antara konselor dan klien. Hubungan yang baik, yang ditandai oleh saling percaya, empati, dan komunikasi yang terbuka, menciptakan lingkungan yang aman bagi klien untuk mengeksplorasi perasaan dan pikiran mereka. Dalam suasana yang mendukung ini, klien dapat merasa lebih bebas untuk berbagi, sehingga proses refleksi dan pertumbuhan pribadi menjadi lebih efektif.

Peran konselor tidak hanya sebagai penyedia solusi, tetapi juga sebagai mitra yang membantu klien dalam perjalanan penemuan diri. Keberhasilan konseling sangat bergantung pada sinergi yang terjalin antara konselor dan klien, yang pada akhirnya dapat membawa dampak positif dalam kehidupan klien baik secara pribadi maupun sosial.

Esensinya, konseling adalah proses kolaboratif yang bertujuan untuk memberdayakan individu. Dalam konteks ini, konselor bukan hanya sebagai pemberi solusi, tetapi juga sebagai mitra dalam perjalanan penemuan diri dan pertumbuhan pribadi klien. Keberhasilan layanan ini bergantung pada sinergi yang terjalin antara konselor dan klien, yang pada gilirannya akan membawa dampak positif dalam kehidupan klien, baik di bidang pribadi maupun sosial.

a. Definisi Konselor Islam

Konselor Islam adalah seorang profesional yang berperan dalam memberikan bimbingan dan dukungan kepada individu atau kelompok dengan pendekatan yang berlandaskan prinsip-prinsip dan nilai-nilai Islam. Tugas utama mereka adalah membantu klien mengatasi berbagai masalah psikologis, sosial, dan spiritual dengan cara yang sesuai dengan ajaran agama. Dalam konteks ini, konselor Islam mengintegrasikan aspek mental dan spiritual untuk mendukung kesejahteraan holistik klien.

Secara etimologis, kata "konselor" berasal dari bahasa Inggris "counselor," yang berarti seseorang yang memberikan nasihat atau bimbingan. Dalam konteks Islam, konselor tidak hanya memberikan nasihat dari segi psikologis, tetapi juga mempertimbangkan dimensi spiritual dan moral yang diajarkan dalam al-Qur'an dan Hadis. Konselor Islam berusaha membimbing klien untuk menemukan solusi yang tidak hanya praktis tetapi juga sesuai dengan nilai-nilai Islam.²⁹⁴

Konselor Islam berfungsi dalam berbagai setting, termasuk di lembaga pendidikan, rumah sakit, organisasi sosial, dan komunitas. Mereka memberikan bantuan dalam berbagai masalah, seperti kecemasan, depresi, konflik interpersonal, dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan yang digunakan oleh konselor Islam sering kali melibatkan dialog terbuka, refleksi diri, dan pengembangan spiritual.²⁹⁵

Dalam praktiknya, konselor Islam dapat memanfaatkan teknik konseling yang umum, tetapi selalu dengan penekanan pada prinsip-

prinsip Islam. Misalnya, mereka mendorong klien untuk menjalankan ibadah, seperti shalat dan dzikir, sebagai cara untuk memperkuat ketenangan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah.²⁹⁶, konselor Islam juga berperan dalam mendidik klien mengenai pentingnya nilai-nilai akhlak dan etika Islam dalam kehidupan sehari-hari.²⁹⁷

Maka dari itu, konselor Islam tidak hanya bertindak sebagai penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai pendidik dan pemandu spiritual. Tujuan akhir dari konseling Islam adalah membantu individu mencapai keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan spiritual, sehingga mereka dapat hidup sesuai dengan prinsip-prinsip Islam yang mulia.²⁹⁸

Konselor memiliki peranan penting dalam mencapai tujuan proses konseling. Idealnya, konselor harus bekerja secara profesional, membekali diri dengan keterampilan yang tepat untuk membimbing klien, seperti yang dicontohkan oleh Rasulullah. Banyak ahli konseling menyebut Rasulullah sebagai konselor profesional karena beliau memberikan kontribusi signifikan bagi umat, memiliki akhlak mulia, dan membimbing manusia ke jalan kebenaran.²⁹⁹

b. Peran Dan Kualifikasi Konselor Islam

Tugas utama konselor adalah menumbuhkan kesadaran klien sebagai hamba dan khalifah Allah di bumi, serta mendorong komitmen klien untuk melakukan perubahan, perbaikan, dan penyempurnaan diri. Konselor berperan sebagai pendamping yang

menguatkan kesadaran dan komitmen klien. Hal ini meliputi membina hubungan silaturahmi, mendorong klien untuk membuka diri mengenai masalah yang dihadapi, menumbuhkan motivasi untuk mengikuti proses konseling, serta membantu klien menemukan alternatif pemecahan masalah yang dihadapinya.³⁰⁰

Menurut Baruth dan Robinson, peran konselor mencakup harapan yang ada terhadap posisi yang dijalani dan persepsi orang lain terhadap konselor tersebut.³⁰¹ Dalam pandangan Carl Rogers, konselor profesional berfungsi sebagai mitra klien dalam menyelesaikan masalah. Ia memberikan kesempatan kepada klien untuk mengungkapkan segala permasalahan dan merefleksikan kembali apa yang diungkapkan oleh klien.³⁰²

Konselor juga harus memiliki kepedulian yang tinggi terhadap masalah klien. Corey menjelaskan bahwa beberapa faktor yang menentukan peran konselor antara lain tipe pendekatan konseling, karakteristik kepribadian konselor, taraf latihan, klien yang dilayani, dan setting konseling.³⁰³ Agar peran ini dapat dipertahankan dengan baik, konselor perlu menciptakan kondisi yang mendukung hubungan konseling, yang merupakan syarat penting untuk perubahan terapeutik.³⁰⁴

Secara umum, konselor memiliki lima peran utama: konselor, konsultan, promotor perubahan, promotor pencegahan primer, dan manajer. Dalam perspektif dakwah, konselor berperan sebagai komunikator yang menyampaikan informasi kepada klien untuk memilih sikap dan perilaku yang diinginkan.³⁰⁵ Konselor yang sukses adalah mereka yang memiliki karakteristik dapat dipercaya, terbuka,

serta memiliki keahlian dan pengetahuan yang memadai.³⁰⁶ Kredibilitas konselor di mata klien sangat bergantung pada kesesuaian antara perkataan dan tindakan mereka.³⁰⁷

Konseling dalam Islam dipandang sebagai layanan kemanusiaan yang merupakan bagian dari tugas nabi dan rasul dalam membimbing manusia ke jalan yang benar. Kualifikasi konselor Islam tercermin dari kualitas spiritualitas, moralitas, keilmuan, dan keterampilan.³⁰⁸

1. Aspek Spiritualitas

Konselor Islam diharapkan menjadi ulama yang mampu menjalankan tugasnya dengan baik dan profesional. Ia harus memiliki keimanan, ketakwaan, dan pemahaman yang mendalam tentang hal-hal yang bersifat ruhaniah.³⁰⁹

Beriman dan bertakwa kepada Allah SWT merupakan syarat utama bagi seorang konselor. Keyakinan ini penting dalam menjalankan tugas konseling, yang merupakan ibadah kepada Allah. Menurut Said Agil al-Munawwar, *"Manusia yang beriman dan bertakwa menyadari adanya kekuasaan Allah yang mengatur segala aspek kehidupan dan berbuat kebaikan sesuai kehendak-Nya."*³¹⁰

Seorang konselor Muslim harus memiliki motivasi untuk memberikan bantuan yang tidak hanya meringankan beban psikologis klien, tetapi juga menyelamatkan totalitas kehidupannya. Ini mencakup pengembangan semangat belas kasih yang memiliki dimensi ukhrawi.

Keefektifan konseling dipengaruhi oleh kualitas kepribadian konselor. Kualitas ini meliputi kriteria keunggulan dalam pribadi, pengetahuan, wawasan, keterampilan, dan nilai-nilai yang dimiliki. Iman kepada Allah menjadi dasar spiritual yang kuat dalam menyelesaikan permasalahan manusia, karena Allah adalah Maha Penolong. Cahaya iman dalam hati akan memperkuat keyakinan akan pertolongan dan pengawasan-Nya. Sebagaimana diungkapkan dalam QS. al-Ahqaf: 13, "Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: 'Tuhan kami adalah Allah, kemudian mereka tetap istiqamah, maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan mereka tiada berduka cita.'"

2. Aspek Moralitas

Konselor harus menunjukkan nilai-nilai etika dan tata krama dalam menjalankan tugasnya. Ini termasuk sikap ikhlas, jujur, dan menjaga amanat yang diberikan, baik kepada klien maupun Allah. Berikut adalah ringkasan mengenai sifat-sifat penting dalam aspek moralitas yang harus dimiliki oleh seorang konselor Islami:

1. Shiddiq: Sifat jujur dan mencintai kebenaran. Konselor harus menyampaikan kebenaran, seperti yang dijelaskan dalam QS. at-Taubah: 119: *"Bertakwalah kepada Allah, dan hendaklah kamu bersama orang-orang yang benar."*
2. Amanah: Konselor harus dapat dipercaya, dengan menunaikan amanah sesuai firman Allah dalam QS. Al-Nisa: 58. Konselor bertanggung jawab atas ilmu, pekerjaan, dan kepercayaan yang diberikan kepadanya.

3. Tabligh: Konselor harus bersedia menyampaikan ajaran Islam dengan baik, mengikuti teladan nabi yang menyampaikan risalah dengan nasehat.
4. Fathanah: Kecerdasan dan kebijaksanaan dalam menyelesaikan masalah. Konselor perlu memiliki pengetahuan luas dan kemampuan profesional yang baik.
5. Sabar dan Tenang: Konselor harus tabah, ramah, dan mau mendengar keluh kesah klien. QS. Luqman: 17 menekankan pentingnya sabar dalam menghadapi cobaan.
6. Ikhlas: Konselor harus tulus dalam menjalankan tugas demi ridha Allah, sebagaimana dinyatakan dalam QS. al-Bayyinah: 5.
7. Ramah Tamah: Sifat ramah dan sopan penting agar klien merasa nyaman, seperti dicontohkan Rasulullah SAW.
8. Toleransi: Konselor perlu bijak dalam menerima pendapat klien dan mengakui kelemahan diri.
9. Rendah Hati (Tawadhu'): Konselor harus bersikap rendah hati agar lebih disukai oleh klien, seperti tercantum dalam QS. Luqman: 18.
10. Senantiasa Ingin Membantu: Konselor harus siap membantu klien tanpa memandang status. QS. al-Maidah: 2 menekankan pentingnya tolong-menolong dalam kebaikan.
11. Mampu Mengendalikan Diri: Konselor harus menjaga kehormatan diri dan klien, sesuai dengan QS. an-Nur: 30.

12. Ikhtiar dan Tawakal: Konselor perlu berusaha maksimal (ikhtiar) dan menyerahkan hasil kepada Allah (tawakal) seperti dinyatakan dalam QS. Ali Imran: 159.

3. Aspek Keilmuan

Konselor harus memiliki pengetahuan yang luas tentang manusia, yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadits serta pemikiran para ulama.

4. Aspek Keterampilan

Konselor perlu mengikuti pelatihan berkelanjutan untuk meningkatkan keterampilannya. Ini meliputi pensucian diri, pengisian diri dengan nilai-nilai positif, dan peningkatan ketaatan dalam beribadah.

5. Aspek Profesional

Seorang konselor harus memiliki pengetahuan dan wawasan yang cukup mengenai manusia dan permasalahannya. Keilmuan di bidang bimbingan dan konseling Islami adalah syarat mutlak agar bimbingan dapat berhasil. Musnamar³¹¹ menyatakan bahwa kemampuan profesional yang perlu dimiliki konselor Islami antara lain:

1. Menguasai bidang kemaslahatan yang dihadapi.
2. Menguasai teknik-teknik bimbingan dan konseling.
3. Menguasai hukum Islam sesuai bidang bimbingan.
4. Memahami landasan filosofis dan keilmuan bimbingan dan konseling Islami.
5. Mampu mengadministrasikan layanan bimbingan dan konseling.

6. Mampu menghimpun dan memanfaatkan hasil yang berhubungan dengan bimbingan dan konseling.

kualitas pribadi konselor sangat penting dalam menentukan efektivitas layanan konseling yang diberikan kepada klien.

c. Karakteristik Kepribadian Konselor Profesional Islam

Karakteristik kepribadian konselor merupakan nilai-nilai yang berisi karakteristik kepribadian, agar Konselor mampu menjalankan tugas dan fungsinya dengan baik di sebuah layanan Konseling, baik sebagai pembimbing maupun dalam melaksanakan tugas-tugas pokok lainnya.³¹² Kepribadian Konselor merupakan suatu hal yang sangat penting di dalam konseling, konselor harus dewasa, ramah, dan berempati dan Seorang Konselor³¹³

Menurut prayitno, mengemukakan bahwasanya profil konselor professional merupakan Konselor yang memiliki kepribadian, spesialisasi pendidikan dan kemampuan intelektual (ilmuan), dan karakteristik Konselor sangat mempengaruhi proses layanan konseling. Kualitas pribadi Konselor maupun keterampilan merupakan syarat yang harus dipenuhi untuk menjadi seorang konselor professional yang efektif dan maksimal.³¹⁴

Karakteristik Konselor yang efektif dikemukakan oleh para ahli yang wajib dipenuhi dan harus dilaksanakan oleh Konselor untuk mencapai keberhasilannya dalam proses konseling yaitu, menurut pandangan Carl Rogers sebagai peletak dasar konsep konseling, Rogers (dikutip dari Lesmana), yang ditemukan dalam karya Namora Lumongga Lubis mengemukakan ada tiga karakteristik utama yang

harus dimiliki oleh seorang konselor diantaranya yaitu, congruence, unconditional positive regard, dan empathy.

1. Congruence (kesesuaian)

Menurut pandangan Rogers, Konselor harus congruence (kesesuaian), yang diartikan Seorang konselor terlebih dahulu harus dapat memahami dirinya sendiri antara pikiran, perasaan, dan pengalamannya harus sesuai. Seorang Konselor harus sungguh-sungguh menjadi dirinya sendiri tanpa menutupi kekurangan yang ada pada dirinya.

2. Unconditional Positive Regard

Konselor harus dapat menerima (respek) tanpa syarat kepada klien meskipun dengan keadaan yang tidak dapat diterima oleh lingkungan. Setiap individu (klien) menjalani kehidupannya dengan membawa segala nilai-nilai dan kebutuhan yang dimilikinya. Rogers mengatakan bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan untuk mengekspresikan dirinya ke arah yang lebih baik, oleh karena itu Konselor harus memberikan kepercayaan kepada klien untuk mengembangkan diri mereka.

3. Empathy

Empathy merupakan memahami orang lain dari sudut pandang berpikirnya, empathy yang dirasakan juga harus ditunjukkan. Seorang Konselor harus dapat mengesampingkan nilai-nilainya sendiri tetapi tidak boleh ikut terlibat didalam nilai-nilai klien.³¹⁵

Menurut Mamat Supriatna mengemukakan, ada beberapa ciri-ciri kepribadian konselor antara lain yaitu, Beriman dan bertakwa

kepada Allah Swt yang Maha Esa, menampilkan nilai, norma dan moral yang Akhlaqul Karimah berpandangan positif dan dinamis tentang manusia sebagai makhluk spiritual, menampilkan integritas dan stabilitas kepribadian dan kematangan emosional, cerdas, kreatif, mandiri, berpenampilan menarik, Menghargai harkat dan martabat manusia dan hak asasinya.³¹⁶

Menurut beberapa pakar konseling mengemukakan bahwasanya keberhasilan Seorang Konselor yaitu ditentukan oleh kualitas pribadinya, secara umum karakteristik kepribadian yang harus dimiliki oleh Konselor yang telah dijelaskan atau diuraikan oleh Willis yaitu, Beriman dan bertakwa, menyenangkan manusia, komunikator yang terampil, pendengar yang baik, memiliki wawasan dan ilmu tentang manusia, sabar, empati, memahami, menerima, hangat dan bersahabat, emosi stabil, motivator dan fasilitator, pikiran yang jernih, konsisten, memahami etika profesi, tanggung jawab, jujur, sosial budaya yang baik, dan menghargai.³¹⁷

Carl Rogers mengemukakan bahwa ada tiga karakteristik kepribadian yang sangat diperlukan oleh seorang konselor antara lain yaitu, kongruensi (tidak berbohong/berpura-pura), kognuensi ini sangat penting dalam proses layanan konseling yaitu terkait dengan upaya menumbuhkan kepercayaan seorang klien kepada seorang konselor, empati (kemampuan untuk memahami hal yang sedang klien rasakan dan pikirkan), dan memberikan perhatian positif pada Seorang konseli.³¹⁸

B. Kompetensi Konselor Islam

a. Kompetensi Konselor

Kompetensi seorang konselor berperan penting sebagai indikator kinerja dalam pencapaian konseling yang efektif. Konselor yang memiliki kompetensi yang baik dapat melahirkan rasa percaya diri klien untuk meminta bantuan, sehingga memudahkan klien dalam mengungkapkan masalah yang dihadapi. Dengan kompetensi yang memadai, proses konseling dapat berjalan lebih efisien, meningkatkan kualitas interaksi dan hasil konseling yang dicapai.

Pentingnya pengembangan kompetensi ini membuat konselor harus terus berusaha untuk meningkatkan diri. Hal ini mencakup pendidikan berkelanjutan, pelatihan, dan pengalaman praktik yang relevan. Upaya ini tidak hanya meningkatkan kemampuan konselor, tetapi juga memberikan jaminan bagi klien akan profesionalisme dan keahlian yang dimiliki.

Secara yuridis, posisi konselor setara dengan profesi lain seperti guru, dosen, pamong, dan tutor. Namun, berbeda dengan profesi tersebut, spesifikasi konteks tugas dan standar kompetensi konselor tidak selalu termaktub secara konkret dalam peraturan pemerintah, seperti yang dijelaskan dalam Peraturan Pemerintah No. 19 Tahun 2005. Hal ini menimbulkan tantangan dalam profesionalisasi konselor, yang perlu memastikan bahwa peran dan tanggung jawab mereka jelas dan terdefinisi dengan baik³¹⁹.

Yusuf dan Nurihsan³²⁰ menjelaskan bahwa konselor yang berusaha meningkatkan kualitas kompetensinya akan menampilkan

sejumlah perilaku yang mencerminkan dedikasinya. Berikut adalah perilaku tersebut:

1. Mengembangkan Pengetahuan: Konselor senantiasa mengembangkan pengetahuan tentang tingkah laku dan konseling dengan membaca buku serta jurnal-jurnal yang relevan, serta berpartisipasi dalam seminar dan diskusi.
 - a. Mencari Pengalaman Baru: Konselor menemukan pengalaman hidup baru yang membantu mempertajam kompetensi dan keterampilan konselingnya. Ini termasuk menerima risiko dan tantangan yang bisa menimbulkan rasa cemas, yang kemudian digunakan untuk mengaktualisasikan potensi.
 - b. Mencoba Pendekatan Baru: Konselor berusaha mencari pendekatan dan cara baru yang tepat untuk membantu klien.
 - c. Mengevaluasi Efektivitas: Konselor secara rutin mengevaluasi efektivitas konseling dengan menelaah setiap pertemuan untuk menghasilkan konseling yang produktif.
 - d. Tindak Lanjut Evaluasi: Konselor melakukan kegiatan tindak lanjut terhadap hasil evaluasi untuk mengembangkan dan memperbaiki proses konseling.
 - e. Kompetensi yang harus dimiliki oleh konselor yang menerapkan layanan bimbingan dan konseling Islam sangat penting untuk memastikan efektivitas dalam membantu klien. Kompetensi ini mencakup berbagai aspek, antara lain:
 - f. Pengetahuan Agama: Konselor harus memiliki pemahaman yang mendalam tentang ajaran Islam, termasuk Al-Qur'an dan Hadits. Hal ini penting untuk memberikan landasan yang kuat dalam

bimbingan yang sesuai dengan prinsip-prinsip akhlak dan etika dalam Islam³²¹. Dalam hal ini, pengetahuan agama juga mencakup pemahaman tentang nilai-nilai moral dan spiritual yang dapat membantu klien dalam menghadapi tantangan hidup.

- g. Keterampilan Konseling: Konselor perlu memiliki keterampilan untuk menerapkan teknik dan metode konseling yang efektif. Ini termasuk mendengarkan aktif, empati, dan refleksi. Kemampuan ini memungkinkan konselor untuk memahami perasaan dan kebutuhan klien serta membimbing mereka dalam menemukan solusi atas masalah yang dihadapi³²².
- h. Kompetensi Spiritual: Konselor harus mampu membantu klien dalam mengembangkan spiritualitas mereka dan membangun hubungan yang lebih dekat dengan Allah SWT. Ini mencakup pemahaman tentang pentingnya tawakal (berserah diri) dan ikhtiar (usaha maksimal) dalam mencapai tujuan hidup³²³.
- i. Keterampilan Interpersonal: Kemampuan untuk menjalin hubungan yang baik dengan klien sangat penting. Konselor harus bersikap ramah, sabar, dan menghargai perbedaan pandangan klien, sehingga menciptakan suasana yang nyaman dan terbuka untuk berbicara³²⁴.
- j. Etika Profesional: Konselor perlu memahami dan menerapkan kode etik konseling Islam, yang mencakup menjaga kerahasiaan, amanah (kepercayaan), dan sikap jujur. Hal ini sangat penting untuk membangun kepercayaan klien dan memastikan integritas proses konseling³²⁵.

- k. Pengembangan Diri: Untuk menjaga profesionalisme, konselor harus terus berusaha meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka melalui pendidikan berkelanjutan dan pelatihan. Ini akan memastikan bahwa konselor selalu up-to-date dengan perkembangan terbaru dalam bidang konseling dan isu-isu yang relevan³²⁶.
- l. Kemampuan Analisis Masalah: Konselor perlu mampu menganalisis masalah yang dihadapi klien dari perspektif spiritual dan psikologis, mereka dapat memberikan panduan yang sesuai dengan prinsip Islam dan membantu klien dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi³²⁷.
- m. Keterampilan Manajemen Konflik: Mampu membantu klien menyelesaikan konflik internal dan eksternal dengan pendekatan yang sesuai dengan ajaran Islam adalah keterampilan penting lainnya. Konselor harus dapat memberikan strategi yang konstruktif dalam menghadapi konflik tersebut³²⁸.
- n. Kepemimpinan dan Motivasi: Konselor perlu memiliki kemampuan untuk memotivasi dan menginspirasi klien agar berkomitmen pada proses perubahan yang positif dalam hidup mereka. Hal ini mencakup dukungan dan dorongan untuk mencapai tujuan yang diinginkan³²⁹.
- o. Keterampilan Kolaborasi: Kemampuan untuk bekerja sama dengan individu lain, seperti keluarga atau lembaga keagamaan, juga sangat penting. Kolaborasi ini dapat memperkuat dukungan yang diberikan kepada klien dan memastikan bahwa mereka memiliki jaringan dukungan yang solid³³⁰.

Dengan memiliki kompetensi-kompetensi ini, konselor Islam dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling yang efektif, membantu klien mencapai tujuan spiritual dan pribadi mereka. Hal ini tidak hanya akan mendukung pertumbuhan pribadi klien, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan komunitas secara keseluruhan.

b. Kompetensi Substantif

Kompetensi substantif merujuk pada kemampuan konselor dalam menguasai materi dan pesan yang akan disampaikan kepada klien. Seorang konselor Islam diharapkan memiliki wawasan yang luas mengenai akidah, syariah, dan muamalah. Dalam hal ini, konselor tidak boleh merasa puas dengan pengetahuan yang dimiliki; ilmu pengetahuan terus berkembang seiring dengan kemajuan zaman, sehingga penting bagi konselor untuk selalu memperbarui diri agar tetap relevan dan efektif dalam memberikan bimbingan³³¹.

Materi-materi dasar yang perlu dikuasai oleh konselor tidak selalu harus diperoleh melalui jalur pendidikan formal. Meskipun pendidikan formal sangat bermanfaat, konselor juga dapat terus belajar melalui berbagai sumber, seperti buku, materi daring, majalah, dan jurnal bereputasi. Dengan cara ini, mereka dapat memperluas wawasan tidak hanya dalam ilmu agama, tetapi juga dalam bidang lain seperti ekonomi, psikologi, sosiologi, dan politik³³².

Lebih dari sekadar menguasai berbagai disiplin ilmu, konselor Islam diharuskan mampu mengaitkan ilmu agama dengan ilmu-ilmu lain, seperti kesehatan mental, psikoterapi, dan psikologi. Kemampuan untuk mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu ini memberikan dimensi yang lebih komprehensif dalam proses konseling. Dengan pendekatan yang holistik, konselor dapat membantu klien memahami dan mengatasi permasalahan mereka dengan cara yang lebih mendalam dan sesuai dengan nilai-nilai agama serta konteks sosial yang mereka hadapi³³³.

Pendekatan ini tidak hanya memperkaya pengalaman konseling, tetapi juga memastikan bahwa klien merasa didukung dalam upaya mereka untuk mencapai solusi yang efektif dan relevan, kompetensi substantif menjadi kunci dalam menciptakan layanan konseling yang tidak hanya efektif secara psikologis tetapi juga sejalan dengan prinsip-prinsip Islam³³⁴.

c. Kompetensi Metodologis

Kompetensi metodologis merupakan aspek krusial dalam layanan bimbingan dan konseling Islam, yang berkaitan dengan keterampilan konselor dalam menyampaikan pesan dengan cara yang singkat, padat, dan jelas. Konselor harus mampu memilih dan menggunakan metode yang tepat agar informasi yang disampaikan dapat dipahami dengan mudah oleh klien. Kemampuan ini tidak hanya mencakup cara penyampaian, tetapi juga teknik yang digunakan untuk memastikan bahwa pesan dapat diterima dan dipahami dengan baik³³⁵.

Berikut adalah cakupan kemampuan yang harus dimiliki konselor Islam dalam hal kompetensi metodologis:

1. **Kemampuan Berkomunikasi Efektif;** Konselor harus dapat berkomunikasi dengan cara yang memudahkan klien memahami pesan. Ini termasuk penggunaan bahasa yang sederhana, pemilihan kata yang tepat, dan kemampuan mendengarkan yang baik, konselor perlu menciptakan suasana yang nyaman agar klien merasa aman untuk berinteraksi dan bertanya³³⁶.
2. **Penguasaan Berbagai Metode Pembelajaran;** Konselor perlu menguasai berbagai metode dan teknik pembelajaran, seperti diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi. Setiap metode memiliki kelebihan dan kekurangan, sehingga konselor harus mampu memilih metode yang paling sesuai dengan kebutuhan klien dan situasi yang dihadapi. Misalnya, metode diskusi dapat digunakan untuk menggali permasalahan secara lebih mendalam, sementara demonstrasi mungkin lebih efektif untuk menjelaskan prosedur tertentu³³⁷.
3. **Kemampuan Mengadaptasi Materi;** Konselor harus mampu menyesuaikan materi yang akan disampaikan berdasarkan latar belakang dan kondisi klien. Ini termasuk mempertimbangkan usia, pendidikan, serta pengalaman hidup klien. Kemampuan untuk mengadaptasi materi ini penting agar konseling dapat berjalan lebih efektif dan relevan dengan situasi yang dihadapi klien³³⁸.
4. **Penyampaian dengan Media yang Tepat;** Penggunaan media dalam penyampaian informasi juga menjadi bagian dari

kompetensi metodologis. Konselor harus mampu memilih media yang tepat, baik itu berupa visual, audio, atau kombinasi keduanya, untuk meningkatkan pemahaman klien. Misalnya, penggunaan video atau presentasi visual dapat membantu menjelaskan konsep-konsep yang kompleks dengan lebih jelas³³⁹.

5. **Evaluasi dan Umpan Balik;** Setelah menyampaikan pesan, konselor perlu melakukan evaluasi untuk mengetahui seberapa efektif penyampaian tersebut. Ini dapat dilakukan dengan meminta umpan balik dari klien tentang pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan. Umpan balik ini sangat berharga untuk perbaikan di masa depan, baik dalam cara penyampaian maupun materi yang digunakan³⁴⁰.
6. **Mengenal Kebutuhan Konseli;** Penting bagi seorang konselor Islam untuk dapat memperhatikan kebutuhan konseli, baik itu kebutuhan psikologis maupun sosiologis. Proses pengenalan terhadap kebutuhan konseli ini dapat dilakukan melalui analisis kebutuhan. Alat pengumpul data yang dapat digunakan bisa berupa wawancara dan dokumen yang diperlukan³⁴¹.
7. **Menggunakan Teknologi Informasi;** Teknologi informasi sangat memberikan manfaat untuk kepentingan dakwah dan konseling. Kemajuan teknologi yang cepat mengharuskan konselor untuk menyesuaikan diri agar tidak ketinggalan zaman. Semua kalangan masyarakat saat ini melek teknologi informasi, internet, dan handphone. Oleh karena itu, konselor harus melek teknologi

informasi dalam melaksanakan tugas memberikan layanan bimbingan dan konseling³⁴².

Konselor Islam tidak hanya dapat memberikan bimbingan yang berkualitas, tetapi juga membantu klien memahami dan menerapkan prinsip-prinsip Islam dalam kehidupan sehari-hari. Ketika membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahan, nilai moralitas Islami harus menjadi pedoman bagi seorang konselor. Sebagaimana dinyatakan oleh Amin, konselor Islam seharusnya menjadi rujukan bagi konseli dalam menjalani kehidupan. Oleh karena itu, seorang konselor perlu memiliki akhlakul karimah agar dapat menjadi suri tauladan dalam kehidupan sehari-hari³⁴³.

Salahudin dalam bukunya Bimbingan dan Konseling menyatakan bahwa konselor Muslim berpegang teguh pada tauhid, yang menjadikannya seorang pekerja keras¹⁰. Pandangan Adz-Dzaky juga sejalan, menyebutkan bahwa keahlian seorang konselor Islam harus menyerupai para nabi dan rasul, yang bertugas mengajak dan mengayomi orang lain menuju kebahagiaan di dunia dan akhirat³⁴⁴.

Aspek keilmuan adalah salah satu komponen penting yang harus dimiliki oleh seorang konselor, terutama dalam memahami manusia dengan berbagai eksistensi dan problematika. Berdasarkan hal ini, konselor diharapkan dapat melaksanakan konseling Islami dengan karakteristik yang jelas, seperti keahlian khusus dalam bidang bimbingan dan konseling, penerapan agama yang baik, dan menjadi teladan bagi konseli³⁴⁵. Sikap seorang konselor harus senantiasa dilandasi oleh keimanan kepada Allah SWT. Konselor berhadapan dengan konseli yang merupakan manusia dengan akal, yang mampu

berpikir dan bangkit dari permasalahan. Peran konselor sangat besar dalam menyadarkan konseli agar kembali terikat pada aturan Islam yang sesuai dengan fitrah manusia yang lemah dan membutuhkan orang lain. Tugas konselor adalah amanah besar, yaitu membantu merubah pribadi yang tidak sehat menjadi pribadi yang sehat, melalui pemberdayaan menuju insan kamil³⁴⁶.

C. Layanan Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islam adalah proses memberikan bantuan secara berkesinambungan dan sistematis kepada individu sehingga dia bisa mengenali potensi dan fitrah beragama yang diyakininya dengan menginternalisasikan nilai-nilai Al-Qur'an, sehingga klien dapat hidup sesuai dengan kedua pedoman tersebut. Dalam konteks ini, bimbingan dan konseling dalam Islam dikenal sebagai Irsyad, yaitu proses pemberian bantuan kepada diri sendiri (irsyad nafsiyah), individu (irsyad fardiyah), dan kelompok kecil (irsyad fiah qalilah) agar dapat keluar dari berbagai kesulitan. Dalam wilayah irsyad terdapat berbagai kegiatan seperti bimbingan, konseling, terapi, dan penyuluhan yang saling berkaitan³⁴⁷.

1. Landasan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Bimbingan Konseling Islam berpedoman pada Al-Qur'an dan Sunnah, yang merupakan dua sumber utama dalam Islam. Sebagaimana disebutkan dalam Hadits Riwayat Ibnu Majah bahwa Rasulullah SAW telah meninggalkan dua wasiat. Kedua wasiat tersebut merupakan pegangan utama bagi Muslim, yaitu Al-Qur'an dan Sunnah. Ini menjadi dasar konseptual bimbingan

dan konseling Islam. Faqih (2001)³⁴⁸ menyebutkan beberapa landasan filosofis Islam yang penting bagi BKI, antara lain falsafah tentang dunia manusia, falsafah tentang dunia dan kehidupan, falsafah tentang pernikahan dan keluarga, falsafah tentang pendidikan, falsafah tentang masyarakat dan kehidupan kemasyarakatan, serta falsafah tentang upaya mencari nafkah atau falsafah kerja.

2. Unsur BKI

Bimbingan dan konseling Islam menginduk kepada term irsyad, yaitu perilaku Muslim berupa menunjukkan ajaran, menuntun pelaksanaannya, dan membantu memecahkan masalah orang lain dengan menggunakan bahasa lisan dalam suasana tatap muka. Proses irsyad melibatkan beberapa unsur, antara lain mursyid (pembimbing/konselor), maadah (pesan), wasilah (media), ushlab (metode), mursyadbih (penerima), dan ghoyah (tujuan). Konseling semakna dengan term irsyad atau nasihat, yaitu perilaku Muslim berupa mentransmisikan ajaran Islam kepada orang lain dengan bahasa lisan dan perbuatan dalam suasana tatap muka dan dialogis³⁴⁹.

3. Mursyid (Pembimbing)

Mursyid adalah seorang Muslim akil dan baligh, yang dikenal memiliki pengetahuan mumpuni terkait agama dan dakwah Islam serta telah menegakkan dakwah nafsiah (mendakwahi diri sendiri oleh dirinya sendiri). Dalam irsyad, tujuan untuk mempengaruhi orang lain sangat bergantung pada siapa mursyid tersebut, sehingga menjadi penting bagi keberhasilan irsyad.

Oleh karena itu, sifat dasar bagi perilaku mursyid harus mencakup sifat nafsiyah, jasadiyah, dan ijtimaiyah.

Sifat nafsiyah dimaksudkan sebagai kepemilikan suasana kepribadian yang sempurna, baik lahir maupun batin, yang mencerminkan sikap dan perilaku keislaman.

Sifat jasadiyah berarti memiliki kondisi badan yang sehat dari berbagai penyakit jasmaniah. Kesehatan jasmani ditunjukkan oleh seorang mursyid dengan cara berpakaian yang bersih dan rapi, serta bertubuh sehat dan berpenampilan baik.

Sifat ijtimaiyah mengacu pada kesempurnaan perilaku dalam interaksi dengan orang lain sebagai anggota masyarakat, yang memiliki budi pekerti baik, mampu berteman dengan baik, mencintai orang lain seperti mencintai dirinya sendiri, menepati janji, bersikap dermawan, berani dalam mengatakan kebenaran, disiplin, dan bertindak logis serta sistematis.³⁵⁰

4. Maadah (Pesan)

Maadah adalah ajaran Islam yang memiliki karakteristik sebagai din al-fitrah, al-aql, al-fikr, al-ilm, al-hikmah, al-burhan, al-hujjah, al-wijdan, al-huriyah, dan al-istiqlal. Pesan merupakan unsur yang tidak dapat dihindari dalam proses bimbingan. Pesan bimbingan adalah sesuatu yang disampaikan oleh mursyid kepada mursyadbih (konseli), berupa ajaran Islam yang dipilih dan disusun sesuai dengan problem yang dihadapi konseli.³⁵¹

5. Wasilah (Media)

Wasilah adalah segala sesuatu yang menjadi saluran bagi pesan, berupa ucapan yang baik (ahsanu qawlan) dan amal yang

baik (ahsanu amala). Dalam konteks dakwah bimbingan dan konseling Islam, media dapat digunakan baik secara tatap muka maupun melalui berbagai platform.

Salah satu media yang saat ini banyak digunakan adalah media sosial, yang merupakan produk dari cyberspace seperti internet. Beberapa karakteristik media sosial antara lain: 1) Jaringan; 2) Informasi; 3) Arsip; 4) Interaksi; 5) Simulasi sosial; 6) Konten oleh pengguna; dan 7) Penyebaran.

6. Ushlub (Metode)

Ushlub mengacu pada cara atau metode yang digunakan dalam bimbingan dan konseling Islam, yang dapat berupa mujahadah nafs, dhabth nafs, wiqayah nafs, tazkiyah nafs, taklim, tamsil, dan qudwah hasanah.

Dalam mengimplementasikan metode ini, penting untuk memperhatikan berbagai aspek, termasuk ajaran Islam, serta situasi dan kondisi yang dihadapi oleh konseli.³⁵²

7. Mursyad bih (Penerima atau Konseli)

Mursyad bih atau konseli adalah individu atau kelompok kecil yang memerlukan pembinaan dan bantuan dalam memecahkan masalah yang mereka hadapi. Dalam proses irsyad, mereka berperan sebagai penerima pesan bimbingan yang disampaikan oleh mursyid. Hal ini menjadikan mereka objek dakwah yang penting dalam konteks bimbingan dan konseling Islam.³⁵³

8. Ghoyah (Tujuan)³⁵⁴

Tujuan dalam bimbingan dan konseling Islam merujuk pada apa yang ingin dicapai melalui proses tersebut. Bimbingan dan

konseling Islam yang berbasis ilmu dakwah tentunya memiliki tujuan yang jelas, terbagi menjadi tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Tujuan jangka pendek BKI antara lain:

1. Individu yang taat pada tuntunan Allah serta Rasul-Nya. Ini mencakup penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari.
2. Individu yang menyadari potensi jasmani, rohani, nafs, dan iman yang harus dikembangkan sebagai ungkapan syukur atas karunia Allah.
3. Individu yang muttaqin, mukhlisin, dan mutawakkilin. Ini berarti individu yang memiliki ketakwaan, keikhlasan, dan tawakkal kepada Allah dalam setiap langkah hidupnya.
4. Terjauhkan dari godaan setan, terjauh dari maksiat, dan ikhlas dalam beribadah kepada Allah SWT. Tujuan ini mengarah pada pencapaian kehidupan yang bersih dari dosa dan penuh keikhlasan.
5. Terhindar dari tingkah laku menyimpang, yang tidak hanya ditentukan oleh manusia sendiri tetapi juga terpengaruh oleh godaan setan.

D. Asas Bimbingan Konseling (BK)³⁵⁵

Layanan bimbingan dan konseling Islam haruslah mengikuti asas bimbingan konseling (BK) yang menjadi kaidah dasar dalam praktiknya. Berikut adalah asas-asas tersebut:

1. Asas-asas Kebahagiaan Dunia dan Akhirat

Kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat merupakan tujuan akhir dari bimbingan dan konseling Islam. Hal ini tercantum

dalam Al-Qur'an, yang mengajarkan agar seorang muslim meminta kebahagiaan di dunia dan akhirat serta dijauhkan dari neraka (Q.S. 2:201). Seorang konselor Islam harus memfokuskan kebahagiaan akhirat sebagai tujuan utama, membimbing konseli agar senantiasa mengingat Allah.

2. Asas Fitrah

Bimbingan dan konseling Islam bertujuan agar konseli dapat menggali potensi dan fitrahnya, sehingga perilakunya sesuai dengan fitrah tersebut. Potensi bawaan manusia, menurut Islam, adalah keyakinan akan kebenaran agama. Proses ini membantu individu mengenali dan kembali kepada potensi yang telah tersesat (Q.S. 30:30).

3. Asas "Lillahi Ta'ala"

Asas ini menekankan bahwa semua tindakan konselor harus didasarkan pada niat mencari ridha Allah. Setiap aktivitas konselor merupakan ibadah yang dilakukan tanpa pamrih. Konseli juga harus menyadari bahwa semua yang dilakukan dalam proses bimbingan adalah berdasarkan izin Allah dan merupakan bagian dari tujuan penciptaan, yaitu beribadah kepada-Nya (Q.S. 6:162).

4. Asas Bimbingan Seumur Hidup

Asas ini menyatakan bahwa bimbingan dan konseling adalah proses yang berkelanjutan. Tidak ada manusia yang sempurna, dan setiap orang memiliki masalahnya masing-masing. Oleh karena itu, proses ini berlangsung selama individu masih hidup, mendukung konsep pendidikan seumur hidup.

5. Asas Kesatuan Jasmaniah-Rohaniah

Asas ini menuntut konselor untuk memandang konseli sebagai makhluk utuh. Konselor harus melihat kebutuhan jasmani dan rohani secara komprehensif, sehingga proses bimbingan mencakup kedua aspek tersebut secara seimbang.

6. Asas kemaujudan individu

Bimbingan dan konseling islami menilai manusia memiliki eksistensi tersendiri. Setiap orang memiliki hak dan kemerdekaan pribadi yang harus dihormati. Hal ini juga menjadi pedoman bagi konselor bahwa setiap pribadi memiliki keunikannya masing-masing. Mengenai perbedaan individual antara lain dapat dipahami dari ayat berikut: "Sesungguhnya kami menciptakan segala sesuatu menurut ukuran" (Q. S. Al-Qamar: 49).

7. Asas sosialitas manusia

Manusia adalah makhluk sosial yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Manusia saling membutuhkan serta memiliki tanggung jawab sosial masing-masing (Q.S. 3: 1).

8. Asas kekhalifahan manusia

Manusia sebagai khalifatullah fil ardh memiliki kekuasaan sekaligus tanggung jawab dalam mengelola alam dan lingkungan. Dalam Islam, manusia senantiasa diikuti oleh malaikat yang mencatat amal baik dan buruknya sehingga dia harus menyadari konsekuensi dari setiap perbuatannya. Manusia juga diberitahu bahwa perubahan hanya akan terjadi jika mereka mengusahakannya (Q.S. 13: 11). Manusia harus

sadar bahwa kedudukannya sebagai khalifah harus selaras dengan kewajibannya sebagai makhluk Allah yang harus mengabdikan kepada-Nya.

9. Asas keselarasan dan keadilan

Islam mencintai keharmonisan dan keselarasan. Hal ini harus dicerminkan oleh penganutnya dalam bentuk perilaku mencintai dan bersikap adil terhadap diri sendiri, orang lain, alam semesta (seperti hewan dan tumbuhan), serta kepada Tuhan. Kecintaan terhadap keadilan dalam Islam harus dinyatakan dalam tindakan, bukan hanya perkataan.

10. Asas pembinaan akhlaqul-karimah

Islam memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki dua sisi, yakni sebagai individu dengan sifat mulia namun secara bersamaan juga memiliki sifat-sifat lemah. Bimbingan dan konseling Islam, dalam hal ini, bertujuan untuk membimbing manusia mengembangkan sifat-sifat mulia yang ada dalam dirinya dan membantu untuk mengatasi sifat-sifat lemah agar tidak menjadi penghalang dalam mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

11. Asas kasih sayang

Menurut asas ini, manusia adalah makhluk yang memerlukan kasih sayang. Kasih sayang harus menjadi landasan dalam proses bimbingan agar bisa berhasil. Kasih sayang akan menundukkan kebencian dan membantu konseli untuk berdamai dengan permasalahan yang tengah dihadapi.

12. Asas saling menghargai dan menghormati

Dalam bimbingan dan konseling islami, tidak ada perbedaan antara pembimbing dan yang dibimbing. Keduanya sama, dan perbedaan hanya terletak pada fungsi saja. Secara derajat dan kedudukan, bimbingan konseling Islam tidak membedakan antara konselor dan konseli. Konselor dianggap sebagai orang yang memberi bantuan, sedangkan konseli sebagai orang yang dibantu. Dalam konseling Islam, pembimbing dan yang dibimbing saling menghormati; pembimbing dihormati karena dianggap mampu memberikan bantuan dengan keahlian yang dimiliki, sementara orang yang dibimbing dihormati sebagai individu yang mau dipandu dengan memperhatikan hak-haknya.

13. Asas musyawarah

Proses bimbingan dan konseling Islam dilakukan secara dialogis tanpa ada paksaan. Terjadi kompromi antara konselor dan konseli. Selama bimbingan, tidak diperkenankan adanya tekanan atau paksaan dari kedua belah pihak.

14. Asas keahlian

Bimbingan dan konseling islami dilakukan oleh orang-orang yang terlatih dan memiliki keahlian terkait teknik dan permasalahan yang sedang dikonsultasikan (Faqih 2001). Seorang konselor harus memiliki keterampilan dan pengetahuan mumpuni untuk bisa melakukan bimbingan dan konseling.

E. Hakikat Bimbingan dan Konseling Islami

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang diberikan oleh pembimbing kepada individu atau kelompok secara terus

menerus, sengaja, dan sistematis dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada agar orang yang dibimbing mempunyai kemampuan dalam rangka penyesuaian diri dengan tuntutan hidup. Hal ini mencakup upaya pemecahan masalah, peningkatan, dan pengembangan diri menuju kemandirian serta kesanggupan untuk menyesuaikan diri dengan alam lingkungannya berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

Untuk lebih jelasnya, apa yang dimaksud dengan bimbingan dan konseling Islami, di bawah ini dikemukakan pendapat para ahli sebagai berikut:

Bimbingan dan konseling agama adalah pelayanan bantuan yang diberikan oleh konselor agama kepada manusia yang mengalami masalah dalam hidup keberagamaannya serta ingin mengembangkan dimensi serta potensi keberagamaannya seoptimal mungkin, baik secara individu maupun kelompok. Tujuannya adalah agar klien menjadi manusia yang mandiri dan dewasa dalam bidang beragama, dalam aspek bimbingan akidah, ibadah, akhlak, dan muamalah, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung yang berdasarkan keimanan dan ketakwaan yang terdapat dalam Al-Qur'an dan Hadis.³⁵⁶

Dari pengertian ini, dapat dipahami bahwa bimbingan dan konseling agama merupakan proses pemberian bantuan yang

dilakukan oleh konselor agama dengan tujuan mencapai kemandirian beragama klien serta pengembangan dimensi dan potensi keberagamaan yang mantap dan optimal.

Pengertian bimbingan dan konseling agama menurut H. M. Arifin adalah usaha pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan baik lahiriah maupun batiniah yang menyangkut kehidupannya di masa ini dan masa yang akan datang. Bantuan tersebut berupa pertolongan di bidang mental dan spiritual agar orang yang bersangkutan mampu mengatasinya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri maupun dorongan dari kekuatan iman dan takwa kepada Tuhan.³⁵⁷

Musnamar mengemukakan pengertian bimbingan dan konseling dalam perspektif Islam sebagai berikut: Bimbingan Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.³⁵⁸

Saiful Akhyar Lubis menyatakan bahwa Konseling Islami adalah layanan bantuan konselor kepada klien untuk menumbuhkembangkan kemampuannya dalam memahami dan menyelesaikan masalah serta mengantisipasi masa depan dengan mengambil alternatif tindakan yang terbaik demi mencapai kehidupan bahagia di dunia dan di akhirat.³⁵⁹

Yedi Supriadi³⁶⁰ Bimbingan Konseling Islam adalah sebuah proses bimbingan interaktif yang bertujuan membantu individu mencapai hakikat manusia sesuai dengan nilai-nilai dan prinsip-prinsip Islam, yang berlandaskan pada Al-Qur'an dan Sunnah Rasul. Proses ini melibatkan pendekatan yang holistik, mengintegrasikan aspek spiritual, emosional, dan psikologis, sehingga individu dapat memahami dan mengembangkan diri mereka secara menyeluruh.

Dalam konteks ini, bimbingan dilakukan melalui dialog yang terbuka dan saling menghargai, memungkinkan individu untuk mengidentifikasi tantangan yang dihadapi dan mencari solusi yang sesuai dengan ajaran agama. Bimbingan ini tidak hanya berfokus pada pemecahan masalah, tetapi juga mendorong pertumbuhan pribadi, pembentukan karakter, dan penguatan hubungan dengan Allah.

Melalui Bimbingan Konseling Islam, individu diharapkan dapat menemukan makna dalam setiap peristiwa hidup, belajar dari pengalaman, dan menyesuaikan diri dengan takdir yang telah ditentukan, bimbingan ini berfungsi sebagai sarana untuk mencapai kebahagiaan sejati di dunia dan akhirat, serta membantu individu untuk hidup sesuai dengan jalan yang lurus.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat dipahami bahwa bimbingan dan konseling Islami merupakan suatu pendekatan yang dapat dilakukan dalam rangka mengembangkan potensi dan memecahkan masalah yang dialami klien agar dapat mencapai kebahagiaan hidup baik di dunia maupun akhirat berlandaskan ajaran Islam.

Ciri khas Konseling Islami yang paling mendasar menurut adz-Dzaky adalah:

- a. Berparadigma pada wahyu dan keteladanan para nabi, rasul, dan para ahli warisnya.
- b. Hukum konselor memberikan konseling kepada klien dan klien yang meminta bimbingan kepada konselor adalah wajib dan suatu keharusan serta merupakan ibadah.
- c. Akibat konselor menyimpang dari wahyu dapat berakibat fatal baik bagi dirinya sendiri maupun bagi klien.
- d. Sistem konseling Islam dimulai dari pengarahan kepada kesadaran nurani dan membacakan ayat-ayat Allah.
- e. Konseling sejati dan utama adalah mereka yang dapat memproses konseling selalu di bawah bimbingan atau pimpinan Allah dan Al-Qur'an.³⁶¹

Bimbingan konseling Islami memberikan jalan pemecahan masalah melalui berbagai pendekatan, termasuk pengubahan orientasi pribadi, penguatan mental spiritual, serta penguatan tingkah laku menuju akhlak al-karimah, bimbingan ini juga mencakup pengubahan lingkungan, upaya perbaikan, dan penerapan teknik-teknik bimbingan dan konseling lainnya.

Peranan agama dalam bimbingan dan konseling memberikan warna dan suasana khusus dalam hubungan antara klien dan konselor. Menurut Prayitno, unsur-unsur agama tidak boleh diabaikan dalam proses konseling; sebaliknya, harus dimanfaatkan secara optimal untuk mencapai keberhasilan bimbingan dan konseling, yaitu kebahagiaan klien³⁶².

Lesli Wether menunjukkan adanya hubungan sebab akibat antara penyakit jiwa dan hilangnya makna nilai-nilai keagamaan dalam diri individu³⁶³. Penelitian D. B. Larso juga menegaskan bahwa dalam memandu kesehatan jiwa yang kompleks, komitmen agama sebagai suatu kekuatan (spiritual power) harus diperhatikan³⁶⁴. Agama dapat berperan sebagai pelindung dalam konteks kesehatan mental³⁶⁵.

F. Peran Konselor dalam Bimbingan dan Konseling Islami

Konselor (mursyid) memegang peranan yang sangat penting dalam kegiatan bimbingan dan konseling. Konselor dipandang sebagai “individu yang ahli, terlatih, dan mau memberikan bantuan”³⁶⁶. Hal ini menunjukkan bahwa konselor merupakan seorang profesional dalam bidang bimbingan dan konseling. Konselor profesional adalah individu yang mendapatkan latihan khusus dari segi teori dan praktik³⁶⁷.

Ciri-ciri konselor Islami merujuk pada sifat-sifat kenabian, yang memungkinkan seorang konselor untuk menjalankan perannya dengan sempurna. Menurut Sa'id Hawwa, seseorang dapat disebut sebagai mursyid jika ia memiliki firasat yang benar dan penglihatan yang tajam, mampu melihat berbagai ragam penyakit batin beserta cara penyembuhannya melalui mata batinnya³⁶⁸. Ini menunjukkan bahwa seorang konselor tidak hanya berfungsi sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai penuntun spiritual yang memiliki kedalaman pemahaman tentang kondisi psikologis klien.

Rasulullah SAW merupakan konselor profesional yang patut diteladani, karena beliau menerima latihan langsung dari Allah SWT.

Segala nasihat, bimbingan, dan petunjuk yang disampaikan Rasul datang dari Allah SWT, sebagaimana firman-Nya dalam surat an-Najm ayat 3-4: *"Dan tiadalah yang diucapkannya itu (al-Qur'an) menurut hawa nafsu. Ucapannya itu hanyalah wahyu yang diwahyukan (kepadanya)"*³⁶⁹. Dalam konteks ini, Rasulullah SAW memberikan teladan yang ideal bagi para konselor dalam menjalankan tugas mereka, di mana setiap nasihat dan bimbingan yang diberikan harus didasarkan pada prinsip-prinsip yang sesuai dengan ajaran Allah. Peran konselor dalam bimbingan dan konseling Islami sangat vital. Mereka bukan hanya sebagai pembimbing, tetapi juga sebagai penuntun spiritual yang mampu memahami dan membantu individu dalam menghadapi tantangan hidup, mengacu pada teladan yang ditunjukkan oleh Rasulullah SAW. Dalam melaksanakan tugas ini, konselor diharapkan untuk memiliki keahlian dan integritas yang tinggi, agar dapat memberikan bimbingan yang bermanfaat dan efektif bagi klien.

a. Mursyid

Secara luas, kata Mursyid berasal dari 'irsyad yang berarti petunjuk. Dalam konteks ini, Mursyid diartikan sebagai orang yang ahli dalam memberi petunjuk dalam bidang agama, Mursyid adalah individu yang ditugasi oleh Allah SWT untuk menuntun, membimbing, dan menunjukkan manusia ke jalan yang lurus atau benar, serta menghindarkan mereka dari jalan yang sesat.³⁷⁰

Mursyid juga berarti pengajar, penunjuk, dan pemberi contoh kepada para murid dalam praktik thariqah.³⁷¹ Dalam disiplin ilmu tasawuf, Mursyid merupakan istilah yang sinonim dengan syekh atau

murobbi, yaitu seorang guru yang mengajar, mendidik, serta mengasuh aspek rohani dan batin seorang salik.³⁷²

Menurut para pakar bahasa, makna dasar dari kata rasyid mencakup ketetapan dan kelurusan jalan. Dari sini lahir istilah ruyd, yang mencerminkan kesempurnaan akal dan jiwa, memungkinkan individu untuk bersikap dan bertindak dengan tepat. Mursyid, dalam istilah khusus, adalah mereka yang bertanggung jawab untuk memimpin murid dan membimbing perjalanan rohani mereka menuju Allah SWT melalui proses tarbiah yang teratur dalam bentuk thariqah sufiya. Dengan kata lain, Mursyid berperan sebagai pemberi petunjuk atau bimbingan yang akurat.³⁷³

Jabatan Syaikh atau Mursyid dalam thariqah merupakan posisi yang tinggi dan memiliki kedudukan strategis. Selain dikenal sebagai syaikh atau mursyid, istilah pir juga digunakan untuk merujuk pada orang-orang yang melaksanakan tugas ini. Mereka juga dikenal sebagai nussak (orang yang mengerjakan segala amal dan perintah agama), ubbad (orang yang ahli dan ikhlas mengerjakan ibadah), Imam (pemimpin dalam ibadah dan aliran ibadah), dan saddah (penghulu atau orang yang dihormati dengan kekuasaan penuh). Setelah syaikh atau mursyid yang dinasabkan sebagai pendiri thariqah wafat, muncullah syaikh-syaikh pengganti yang menjadi penerus metode dan pimpinan komunitas tersebut.³⁷⁴

b. Thariqah

Secara etimologis, thariqah berasal dari kata tariqoh dalam bahasa Arab yang berarti jalan. Istilah ini juga dapat diartikan

sebagai metode atau cara khusus yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan. Secara terminologis, thariqah diartikan sebagai jalan yang harus ditempuh seorang sufi dalam mendekatkan diri kepada Allah. Kemudian, thariqah diberi makna sebagai metode psikologis-moral yang membimbing seseorang untuk mengenal Allah.³⁷⁵

Thariqah merupakan petunjuk dalam melaksanakan ibadah sesuai dengan contoh yang ditunjukkan oleh Nabi Muhammad SAW dan diamalkan oleh para sahabat, tabi'in, dan seterusnya hingga kepada para guru-guru. Mursyid atau guru tersebut mengajarkan dan memimpin thariqah setelah memperoleh ijazah dari gurunya, sebagaimana tertera dalam silsilahnya.³⁷⁶

Mengingat bahwa pembahasan dalam thariqah adalah mengenai Tuhan yang tidak dapat diindra, serta rutinitas thariqah itu sendiri, diperlukan bimbingan dari seorang mursyid untuk menjaga kemurnian thariqah. Bimbingan ini penting, karena penerapan Asma' Allah yang tidak tepat dapat membahayakan rohani atau mental seseorang, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar, bahkan bisa berisiko salah dalam berakidah.

Bimbingan yang diberikan oleh mursyid kepada jamaa'ah tentang pelaksanaan thariqah untuk mencapai tujuan dapat berbeda-beda. Petunjuk tersebut merujuk pada pelaksanaan ibadah sesuai dengan ajaran yang dibawa oleh Rasulullah SAW dan dicontohkan oleh beliau serta para sahabat, tabi'in, dan tabi'it tabi'in hingga kepada para guru dan ulama secara bersambung.³⁷⁷ Seorang mursyid bertugas membimbing muridnya untuk mengarahkan mereka pada pelaksanaan yang benar. Walaupun ajaran dari masing-masing

mursyid dapat bervariasi tergantung pada aliran thariqah, pada dasarnya pelajaran dan tujuan yang diajarkan tetap sama.

Urgensi mursyid dalam sebuah thariqah sangat krusial. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman: *"...Barangsiapa yang diberi petunjuk oleh Allah, maka dialah yang mendapat petunjuk dan barangsiapa yang disesatkannya, maka kamu tidak akan mendapatkan seorang pemimpin pun yang dapat memberi petunjuk kepadanya."* (QS. Al-Kahfi: 17).³⁷⁸

Jalan thariqah ditempuh baik oleh individu maupun secara terorganisir. Tarekat (thariqah) adalah metode khusus yang digunakan oleh salik dalam tahapan menuju Allah. Tarekat memiliki dua pengertian: pertama, sebagai metode bimbingan spiritual dari mursyid kepada salik untuk mendekatkan diri kepada Tuhan; kedua, sebagai persaudaraan kaum sufi yang berwujud lembaga formal seperti zawiyah, ribath, atau pondok pesantren. Thariqah menjalankan ajaran Islam dengan lebih hati-hati, menjauhi perkara syubhat, dan melaksanakan keutamaan setelah kewajiban pokok, seperti salat tahajjud dan sunah, serta kegiatan ibadah lain yang mendalam.

Dalam konteks organisasi, thariqah dibedakan menjadi muktabarah dan non-muktabarah. Muktabarah berarti semua amalan bersambung sanadnya sampai kepada Rasulullah, yang berasal dari wahyu Allah melalui Malaikat Jibril. Ajaran tarekat mu'tabarah memiliki karakteristik seperti universalitas, totalitas dalam pelaksanaan aqidah, syari'ah, mu'amalah, dan akhlaq, serta pengamalan yang tertib dan terbimbing dengan bimbingan mursyid.

Mursyid memiliki kedudukan penting dalam thariqah. Ia berfungsi tidak hanya sebagai pembimbing dalam kehidupan sehari-hari agar murid tidak menyimpang dari ajaran Islam, tetapi juga sebagai pemimpin kerohanian untuk membantu murid terhubung dengan Allah SWT. Mursyid adalah wasilah yang menghubungkan murid dengan Tuhan, membimbing mereka dalam perjalanan spiritual yang benar.

c. Mursyid dan Bimbingan Konseling Islam

Mursyid adalah mereka yang bertanggung jawab memimpin murid dan membimbing perjalanan rohani murid untuk sampai kepada Allah SWT. Dalam konteks bimbingan dan konseling Islam, mursyid dapat dipahami sebagai seorang ahli yang mampu membimbing individu untuk kembali kepada fitrah Allah SWT. Pengertian mursyid sendiri mencakup fungsi sebagai pemimpin, pembimbing, dan pembina murid-muridnya dalam kehidupan lahiriah serta pergaulan sehari-hari, sehingga mereka tidak menyimpang dari ajaran-ajaran Islam dan terjerumus ke dalam maksiat, seperti berbuat dosa besar atau dosa kecil.³⁷⁹

Mursyid berperan penting dalam memberikan bimbingan spiritual yang tidak hanya menekankan aspek ibadah, tetapi juga mendukung pengembangan karakter dan etika individu. Dalam hal ini, bimbingan yang diberikan oleh mursyid dapat membantu murid menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari, serta memperkuat komitmen mereka terhadap nilai-nilai Islam.

Sebagai pembimbing, mursyid juga berfungsi sebagai teladan dalam berperilaku dan bersikap, serta mendorong murid untuk melaksanakan ajaran agama dengan sebaik-baiknya. Dengan pendekatan yang holistik, mursyid diharapkan dapat membantu individu mencapai keseimbangan antara aspek spiritual dan kehidupan sosial, sehingga dapat berkontribusi positif dalam masyarakat.

Mursyid memiliki peran krusial dalam membimbing, membina, dan memimpin murid-muridnya untuk melaksanakan kewajiban syara' serta amalan sunnah guna mendekatkan diri kepada Allah SWT. Selain tugas lahiriah, seorang mursyid juga menjadi pemimpin kerohanian, menuntun muridnya menuju tujuan thariqah untuk mendapatkan ridha Allah SWT.³⁸⁰

Bimbingan dan konseling Islam, menurut M. Arifin, adalah kegiatan yang memberikan bantuan kepada individu yang mengalami kesulitan rohaniah, sehingga mereka dapat mengatasinya dengan kesadaran dan penyerahan kepada Tuhan.³⁸¹ Anwar Sutoyo menekankan bahwa layanan ini bertujuan membantu individu mengembangkan fitrah melalui penguatan iman, akal, dan kemauan, sehingga mereka dapat memahami tuntunan Allah dan Rasulnya.³⁸²

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling Islam bertujuan untuk memberikan bantuan kepada individu dalam menghadapi kesulitan rohaniah, baik mental maupun spiritual, agar mereka mampu mengatasinya dengan dukungan iman dan ketakwaan kepada Allah SWT. Ini mencakup

pemahaman diri dan kemampuan menghadapi tantangan kehidupan, baik saat ini maupun di masa depan.

Mursyid berperan penting dalam mengarahkan individu agar dapat merealisasikan potensi yang dimiliki sesuai dengan nilai-nilai Islam. Konselor Islam (Mursyid) memiliki peran yang sangat krusial dalam membantu individu "Membuka Catatan Takdir". Dengan bimbingan Konselor Islam (Mursyid), individu dapat mencapai keselarasan dengan kehendak Tuhan, sehingga individu akan mengalami transformasi mendalam yang menjadikan manusia tercahayai (teriluminasi), yaitu fase dimana manusia memperoleh Cahaya Hati (Nurul Qolbi), Cahaya Jiwa (Nuruunnafsi), Cahaya Akal (Nurul Aqli), Cahaya Ucapan (Nurul Qauli), dan Cahaya Perilaku (Nurul Af'ali), sehingga hati, pikiran, ucapan, dan perbuatan bergerak secara sinergis sesuai apa-apa yang Allah kehendaki digaris takdir.

Bimbingan dan Konseling Islam bertujuan untuk memberikan bantuan kepada individu agar hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, yang pada gilirannya akan mengarah pada kebahagiaan di dunia dan akhirat. Proses ini bukanlah paksaan, melainkan upaya membantu individu untuk hidup:

- a. Selaras dengan petunjuk Allah,
- b. Selaras dengan ketentuan Allah,
- c. Selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah.³⁸³

Hakekat dari bimbingan dan konseling Islam adalah membantu individu belajar mengembangkan fitrah atau kembali kepada fitrah-iman dengan memanfaatkan potensi jasmani, rohani, nafs, dan

iman. Ini dilakukan melalui pemahaman dan pelaksanaan tuntutan Allah dan Rasul-Nya, sehingga fitrah dalam diri individu dapat berkembang dan berfungsi dengan baik. Akhirnya, tujuan utamanya adalah agar individu mencapai keselamatan dan kebahagiaan sejati di dunia dan akhirat.

Secara umum, baik Mursyid maupun bimbingan konseling Islam memiliki tujuan yang sama: membantu individu menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan.³⁸⁴ Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky, tujuan bimbingan konseling Islam meliputi:

- a. Menghasilkan perubahan dan perbaikan kesehatan jiwa,
- b. Menghasilkan kecerdasan spiritual, yang mendorong individu untuk taat kepada Allah,
- c. Menghasilkan potensi ilahiyah, sehingga individu dapat menjalankan peran sebagai khalifah dengan baik dan bermanfaat bagi lingkungan di berbagai aspek kehidupan.³⁸⁵

Dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa Mursyid dan bimbingan konseling Islam merupakan aktivitas yang bertujuan untuk membantu individu dalam memahami dan melaksanakan tuntutan Allah. Mursyid, sebagai ahli spiritual, berperan sebagai pemandu yang memberikan arahan, namun pada akhirnya, individu sendiri yang harus aktif belajar dan berusaha hidup sesuai dengan ajaran Islam.

Posisi mursyid sebagai pembimbing menekankan bahwa keberhasilan dalam menjalani kehidupan yang selaras dengan nilai-nilai Islam sangat bergantung pada upaya individu itu sendiri. Dengan memahami dan mengimplementasikan tuntunan Al-Qur'an

dan sunah Rasul-Nya, diharapkan individu dapat mencapai keselamatan dan kebahagiaan yang sejati, baik di dunia maupun di akhirat. Proses ini menciptakan sinergi antara bimbingan eksternal dari mursyid dan upaya internal dari individu, yang sangat penting dalam mencapai tujuan spiritual yang diharapkan.

BAB VII

LANDASAN PSIKOLOGI KONSELING ISLAM

A. Tasawuf sebagai Landasan dalam Psikologi Konseling Islam

Psikologi konseling Islam merupakan salah satu pendekatan yang mengintegrasikan teori-teori psikologi dengan prinsip-prinsip ajaran Islam untuk memberikan bimbingan kepada individu agar dapat mengatasi permasalahan hidup, baik dari sisi psikologis maupun spiritual. Pendekatan ini menganggap bahwa kesejahteraan individu tidak hanya terletak pada aspek emosional dan mental, tetapi juga pada dimensi spiritualitas yang sangat berperan dalam membentuk ketenangan dan keseimbangan jiwa. Dalam hal ini, konsep-konsep psikologi modern digunakan untuk memahami perilaku manusia, sementara ajaran-ajaran Islam menjadi landasan utama dalam memberi arahan terhadap proses konseling.

Dalam psikologi konseling Islam, tasawuf (mysticism Islam) memegang peranan penting. Tasawuf berfungsi untuk memperkenalkan konsep kedamaian batin melalui kedekatan dengan Tuhan, yang diyakini sebagai sumber kedamaian yang sejati. Prinsip-prinsip tasawuf, seperti pembersihan jiwa (tazkiyah), ikhlas dalam beramal, dan tawakal kepada Allah, diterapkan dalam proses konseling untuk membantu individu menyelesaikan masalah yang bersumber dari ketidakseimbangan batin dan spiritual³⁸⁶. Hal ini berbeda dengan pendekatan psikologi barat yang lebih menekankan

pada aspek rasional dan empirik, di mana dalam psikologi Islam, aspek spiritual dan keimanan dianggap sebagai bagian integral dari kesejahteraan manusia.

Teknik-teknik konseling dalam konteks psikologi Islam menggabungkan prinsip-prinsip ajaran Islam, seperti dzikir (mengingat Allah), doa, dan introspeksi, dengan metode-metode psikologi kontemporer untuk menangani masalah psikologis individu. Sebagai contoh, salah satu teknik yang digunakan dalam konseling Islam adalah teknik shalat istikharah untuk memberikan petunjuk Allah dalam membuat keputusan penting yang mempengaruhi kehidupan individu, penggunaan ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad SAW juga seringkali diterapkan dalam sesi konseling untuk memberikan ketenangan hati dan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi klien³⁸⁷. Dalam hal ini, konselor Islam berperan tidak hanya sebagai penasihat psikologis, tetapi juga sebagai pemandu spiritual yang membantu klien untuk menemukan ketenangan dan kedamaian melalui hubungan mereka dengan Tuhan.

Sebagai landasan teori, psikologi konseling Islam menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek ruh, nafs, dan 'aql dalam kehidupan manusia. Keseimbangan ini diyakini dapat membantu individu mengatasi berbagai tantangan hidup dengan cara yang lebih bermakna dan efektif. Misalnya, dalam menghadapi kecemasan, konseling Islam tidak hanya mengarahkan individu untuk mencari solusi praktis melalui rasionalitas, tetapi juga mengajarkan individu untuk mengandalkan Tuhan, melakukan

tawakal, dan memperbaiki hubungan dengan sesama serta alam sekitar³⁸⁸.

Psikologi konseling Islam memiliki dimensi yang lebih komprehensif dalam pendekatannya, di mana konselor tidak hanya memperhatikan aspek psikologis individu, tetapi juga memperhatikan faktor-faktor spiritual yang mendalam. Dalam hal ini, psikologi konseling Islam mengajarkan bahwa kebahagiaan dan kedamaian sejati hanya dapat dicapai dengan mengintegrasikan ketiga dimensi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan dalam konseling ini tidak hanya dilihat dari sejauh mana klien dapat mengatasi masalah psikologisnya, tetapi juga sejauh mana mereka dapat mendekatkan diri kepada Allah dan menemukan kedamaian hati yang sejati.

a. Pengertian Tasawuf

Tasawuf, yang sering juga disebut sebagai sufisme, merupakan cabang dalam tradisi Islam yang berfokus pada dimensi spiritualitas dan pembersihan jiwa untuk mencapai kedekatan dengan Allah. Secara etimologis, kata tasawuf berasal dari kata Arab *ṣūf* yang berarti "wol", yang mengacu pada pakaian yang dikenakan oleh para sufi pada masa awal perkembangan tasawuf. Hal ini mencerminkan kesederhanaan hidup dan ketulusan spiritual yang dijunjung tinggi dalam praktik tasawuf. Tasawuf bukan hanya sebuah disiplin ilmu, tetapi juga merupakan suatu pendekatan hidup yang mendalam, yang mengajak umat Islam untuk menghidupkan nilai-nilai moral dan spiritual melalui pengendalian diri, pengekangan nafsu, dan

penguatan hubungan dengan Tuhan. Tasawuf menekankan pentingnya pembersihan hati (*tazkiyah*), yang dilakukan melalui berbagai ibadah, seperti dzikir (mengingat Allah), tafakur (merenung), serta introspeksi diri.

Dalam pandangan tasawuf, tujuan utama dari kehidupan adalah untuk mencapai *ma'rifat* (pengetahuan atau kedekatan langsung dengan Allah) yang diperoleh melalui penyucian diri dan peningkatan kualitas spiritual. Dalam proses ini, seorang sufi berusaha untuk memurnikan hatinya dari segala macam hawa nafsu dan godaan duniawi yang bisa menghalangi dirinya untuk mencapai kedamaian batin dan kesadaran spiritual yang tinggi, tasawuf juga mengajarkan prinsip-prinsip cinta kasih, kerendahan hati, dan kesadaran akan keberadaan Tuhan dalam setiap aspek kehidupan. Hal ini tercermin dalam ajaran-ajaran para sufi besar, seperti Imam al-Ghazali dan Jalaluddin Rumi, yang menyatakan bahwa kebahagiaan sejati terletak pada kedekatan dengan Allah, bukan pada pencapaian duniawi semata.

Para ahli tasawuf juga mengembangkan berbagai metode yang digunakan untuk memperkuat penghayatan spiritual dan menyucikan jiwa. Salah satu metode yang terkenal adalah *dzikir* atau berzikir, yang mengajarkan umat untuk terus-menerus mengingat Allah dalam setiap langkah kehidupan mereka. Proses ini diharapkan dapat membersihkan hati dan menghidupkan kesadaran akan kekuasaan Tuhan dalam kehidupan sehari-hari, tasawuf juga mengajarkan tentang pentingnya *ihsan* (berbuat baik), yaitu

beribadah kepada Allah seakan-akan melihat-Nya, atau setidaknya menyadari bahwa Allah selalu mengawasi.

Tasawuf juga terkait erat dengan konsep *wilayah* (kepemimpinan spiritual) yang dijalankan oleh seorang sufi atau guru spiritual. Seorang sufi yang telah mencapai tingkat spiritual tinggi dipercaya memiliki kemampuan untuk membimbing umat dalam proses penyucian hati dan pengembangan spiritual. Keberadaan seorang wali, sebagai seorang yang dipilih oleh Allah, sangat dihormati dalam tasawuf, karena mereka dianggap memiliki kemampuan untuk menghubungkan umat dengan dunia spiritual yang lebih tinggi. Ajaran tasawuf juga diwarnai dengan prinsip *tawakal* (pasrah total kepada Allah) dan *taqwa* (ketakwaan), yang merupakan pedoman hidup dalam menjalani hubungan dengan Allah dan sesama.

Tasawuf menawarkan suatu pandangan hidup yang lebih mendalam tentang tujuan hidup yang melibatkan aspek spiritual, emosional, dan moral. Tasawuf mengajak umat Islam untuk tidak hanya fokus pada aspek eksternal agama, seperti ibadah ritual, tetapi juga untuk menyeimbangkan hubungan batin dengan Allah yang lebih personal dan penuh kesadaran.

b. Tahapan Perjalanan Spiritual dalam Tasawuf

Dalam tasawuf, perjalanan spiritual seseorang dapat dibagi menjadi beberapa tahapan, yang masing-masing merupakan langkah menuju penyucian jiwa dan pencapaian kedekatan dengan Tuhan. Tahapan ini meliputi:

1. **Syariat:** Pada tahap ini, individu mengikuti peraturan dasar agama, seperti ibadah wajib (shalat, puasa, zakat, haji), untuk membangun fondasi spiritual yang kokoh.
2. **Tariqat:** Ini adalah tahap di mana seseorang mulai mendalami esensi ibadah melalui praktik-praktik spiritual yang lebih mendalam, seperti zikir (pengulangan nama Allah), tafakkur (perenungan), dan pengendalian nafsu.
3. **Haqiqah:** Pada tahap ini, individu mulai mencapai pemahaman spiritual yang lebih tinggi, dan mengerti makna yang lebih dalam dari kehidupan serta hakikat hubungan antara manusia dengan Tuhan.
4. **Ma'rifat:** Tahap ini adalah puncak pencapaian spiritual, di mana individu memperoleh pengetahuan langsung dan pengalaman mistik tentang Tuhan dan alam semesta.

Proses ini tidak hanya memberikan panduan spiritual, tetapi juga membantu klien untuk memahami dan mengatasi masalah emosional atau psikologis dengan cara yang lebih terintegrasi antara aspek jasmani dan rohani.

c. Fana', Baqa', dan Transendensi dalam Konseling

Dalam konseling yang berlandaskan tasawuf, terdapat konsep-konsep penting yang dapat diterapkan untuk memahami perjalanan spiritual individu. Salah satu aspek penting dalam psikologi konseling Islam adalah pemahaman tentang konsep fana', baqa', dan transendensi. Ketiga konsep ini tidak hanya mencerminkan pandangan mistik terhadap spiritualitas dalam Islam, tetapi juga

memberikan landasan yang kuat bagi konselor untuk membantu klien dalam mencapai kesejahteraan batin dan mengatasi masalah psikologis yang bersifat emosional dan mental.

a. Fana' (Kehancuran Ego)

Konsep fana' merujuk pada hilangnya atau lenyapnya ego individu dalam pencarian spiritual. Secara harfiah, fana' berarti kehancuran atau pembubaran, dalam konteks spiritual, ini mengacu pada keadaan di mana seseorang menghilangkan identitas pribadi atau ego mereka, sehingga hanya ada Tuhan sebagai fokus utama dalam hidupnya. Dalam psikologi konseling Islam, tahap fana' ini diartikan sebagai proses penyucian diri dari segala bentuk keterikatan duniawi dan pengenalan yang mendalam terhadap hakikat Tuhan. Ketika seorang individu berhasil mencapai fana', ia tidak lagi terikat oleh perasaan takut, kecemasan, atau keinginan yang berlebihan terhadap dunia, karena ia menyadari bahwa segala sesuatu yang ada berasal dari Tuhan dan akan kembali kepada-Nya.

Dalam konteks konseling, fana' membantu klien untuk melepaskan beban-beban emosional dan mental yang berasal dari ego atau keinginan duniawi. Dengan mencapai fana', individu mampu mengatasi stres, kecemasan, dan perasaan tidak puas terhadap kehidupan duniawi. Dalam hal ini, konselor dapat membantu klien untuk memahami bahwa kebahagiaan sejati tidak terletak pada pencapaian material atau status sosial, melainkan dalam kedekatan dengan Tuhan dan kesadaran akan keterbatasan manusia. Konsep fana' ini dapat digunakan dalam

sesi konseling untuk membantu klien memurnikan niat dan tujuan hidup mereka, serta menyembuhkan luka emosional melalui penerimaan dan kerelaan dalam proses hidup.

b. Baqa' (Keberlanjutan setelah Kehancuran Ego)

Setelah mengalami fana', individu memasuki tahap baqa', yang merujuk pada keberlanjutan atau kelangsungan hidup setelah penghapusan ego. Dalam baqa', individu tidak lagi terpisah dari Tuhan, tetapi justru kembali dalam keadaan yang lebih dekat dan bersatu dengan-Nya. Konsep ini menggambarkan suatu keadaan kesadaran yang lebih tinggi di mana individu tetap mempertahankan identitasnya, namun dalam pemahaman yang penuh dengan kedamaian dan penerimaan terhadap takdir Tuhan. Dalam psikologi konseling, baqa' berhubungan dengan penerimaan penuh terhadap kehidupan yang diberikan Tuhan, meskipun hidup ini penuh dengan tantangan dan ujian.

Dalam konteks konseling, baqa' mengajarkan pentingnya menerima kenyataan hidup dengan penuh kesabaran dan keyakinan bahwa segala yang terjadi merupakan bagian dari rencana Tuhan. Pendekatan ini dapat diterapkan dalam membantu klien untuk menerima diri mereka, termasuk kekurangan dan kelemahan mereka, serta merespons masalah hidup dengan cara yang lebih bijaksana dan dewasa. Penerimaan terhadap perasaan dan keadaan hidup yang tidak selalu ideal, serta kemampuan untuk bertahan dalam situasi sulit dengan ketenangan batin, merupakan aspek penting yang dapat diajarkan melalui baqa' dalam konseling Islami.

c. Transendensi: Mengalami Keberadaan yang Melampaui Batas Fisik dan Material

Konsep transendensi merujuk pada pengalaman spiritual yang melampaui batas fisik dan material dunia. Transendensi dalam tasawuf adalah upaya untuk melampaui kehidupan duniawi dan menghubungkan diri dengan dimensi yang lebih tinggi, yaitu dimensi spiritual yang lebih dekat dengan Tuhan. Dalam konteks konseling Islam, transendensi mengacu pada pencapaian pemahaman yang mendalam mengenai kehidupan yang melibatkan aspek spiritual, dan tidak hanya terbatas pada pemenuhan kebutuhan material atau emosional semata. Transendensi ini memungkinkan individu untuk merasakan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupannya, yang pada gilirannya memberikan kedamaian dan ketenangan batin yang mendalam.

Dalam psikologi konseling Islam, transendensi dapat digunakan sebagai landasan untuk membantu klien yang merasa terjebak dalam permasalahan duniawi atau tertekan oleh kehidupan sehari-hari. Klien yang mampu mencapai pemahaman transendental dapat lebih mudah mengatasi masalah psikologis mereka, seperti kecemasan, stres, atau depresi, karena mereka menyadari bahwa kehidupan ini hanyalah sementara dan bahwa segala yang terjadi adalah bagian dari takdir yang lebih besar. Transendensi ini juga dapat membantu klien untuk mengembangkan sikap syukur atas segala anugerah Tuhan, serta

kesadaran bahwa hidup ini penuh dengan tujuan dan makna yang lebih dalam daripada yang terlihat di permukaan.

d. Implikasi dalam Psikologi Konseling

Konsep-konsep fana', baqa', dan transendensi memiliki implikasi yang mendalam dalam praktik konseling Islami. Ketiga konsep ini dapat digunakan oleh konselor untuk membantu klien menemukan kedamaian batin dan kebahagiaan sejati, yang berasal dari kedekatan mereka dengan Tuhan dan pemahaman yang lebih dalam tentang makna hidup. Fana' mengajarkan untuk melepaskan ego dan perasaan terikat pada dunia, baqa' mengajarkan penerimaan dan keberlanjutan setelah kehilangan ego, dan transendensi mengajarkan untuk menghubungkan diri dengan dimensi spiritual yang lebih tinggi.

Melalui pemahaman dan penerapan konsep-konsep ini dalam konseling, klien dapat dihadapkan pada kesempatan untuk merasakan kedamaian yang melampaui batas fisik dan material, konseling yang berlandaskan tasawuf tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah psikologis atau emosional, tetapi juga pada pencapaian kesejahteraan spiritual yang menyeluruh. Hal ini menjadi aspek penting dalam membantu individu untuk hidup dengan lebih penuh, lebih damai, dan lebih dekat dengan Tuhan.

B. Teknik dan Metode Psikologi Konseling Islam

Dalam konseling Islami, sejumlah teknik dan metode digunakan untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam dengan psikologi.

Teknik-teknik ini tidak hanya berfokus pada penyembuhan psikologis, tetapi juga bertujuan untuk memperbaiki hubungan spiritual klien dengan Tuhan.

a. Konseling Pendekatan Dinamika Kepribadian Islam

Proses pembentukan kepribadian ini dimulai sejak manusia diciptakan, dengan segala potensi yang diberikan Allah kepadanya. Dalam setiap individu, terdapat potensi untuk berkembang menuju kesempurnaan, yang tidak hanya bersifat material atau intelektual, melainkan juga spiritual. Sebagai makhluk yang memiliki akal dan hati nurani, manusia diberikan kebebasan untuk memilih jalan hidupnya, baik dalam aspek moral, sosial, maupun keagamaannya. Pembentukan kepribadian yang baik, menurut Islam, tidak lepas dari upaya menjalin hubungan yang baik dengan Allah (*habluminallah*) dan sesama manusia (*habluminannas*). Dalam perjalanan ini, individu berusaha untuk mengikuti teladan Rasulullah SAW, yang merupakan contoh sempurna dalam membentuk kepribadian yang seimbang antara kebutuhan duniawi dan ukhrawi.

Struktur kepribadian dalam perspektif Islam terdiri dari berbagai elemen yang saling berinteraksi, menciptakan suatu kesatuan yang harmonis antara aspek fisik, mental, dan spiritual. Dalam teori psikoanalisis Sigmund Freud, kepribadian dipandang sebagai gabungan dari tiga komponen utama: id, ego, dan super ego. Ketiganya mempengaruhi pola perilaku manusia, dengan id yang mendorong dorongan bawah sadar, ego yang berfungsi sebagai pengatur perilaku di dunia nyata, dan super ego yang merupakan kontrol moral atau etika. Namun, dalam Islam, pemahaman tentang

kepribadian lebih luas, di mana dimensi spiritual memainkan peran yang sangat penting. Islam menekankan adanya ruh atau jiwa yang merupakan bagian esensial dari kepribadian manusia, yang bukan hanya dipengaruhi oleh dorongan fisik dan mental, tetapi juga diarahkan oleh wahyu dan petunjuk agama. Wahyu Al-Qur'an dan hadis berfungsi sebagai pemandu utama dalam pembentukan dan pengembangan kepribadian, di mana manusia diminta untuk menyelaraskan dirinya dengan kehendak Allah. Konsep ini menjadikan pandangan Islam lebih holistik, mengintegrasikan aspek spiritual dalam setiap dimensi kehidupan manusia, yang tidak ditemukan dalam teori-teori psikologi Barat, seperti ***behaviorisme, humanistik, atau kognitif***. Meskipun aliran psikologi tersebut memberikan kontribusi dalam memahami dinamika kepribadian, Islam memandang bahwa wahyu dan kesadaran spiritual adalah faktor utama yang membentuk kepribadian manusia.

Pembentukan kepribadian dalam Islam berkaitan erat dengan proses pemurnian jiwa melalui berbagai tahap yang secara rinci diajarkan dalam Al-Qur'an dan hadis. Proses ini melibatkan pengendalian nafsu, yang merupakan aspek penting dalam perjalanan spiritual seorang individu. Al-Qur'an menggambarkan nafsu manusia dalam tiga tingkatan, yaitu *nafsu al-Ammarah*, *nafsu al-Lawwama*, dan *nafsu al-Muthmainnah*. Nafsu al-Ammarah adalah nafsu yang selalu mengajak kepada keburukan dan perbuatan tercela. Seperti yang diungkapkan dalam Surah Yusuf ayat 53, *"Dan aku tidak membebaskan diri (dari kesalahan). Sesungguhnya, jiwa itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali apa yang dirahmati oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha*

Pengampun lagi Maha Penyayang." (QS. Yusuf 12:53). Ayat ini menekankan pentingnya mengendalikan hawa nafsu agar manusia tidak terjerumus dalam perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Pada tahap selanjutnya, nafsu al-Lawwama menggambarkan jiwa yang selalu menyesali perbuatannya. Seperti yang dijelaskan dalam Surah Al-Qiyamah ayat 2, *"Dan aku bersumpah dengan jiwa yang sangat menyesali (dirinya)."* (QS. Al-Qiyamah 75:2), nafsu ini menunjukkan kesadaran diri yang muncul setelah seseorang menyadari kesalahan yang telah diperbuat. Jiwa yang berada dalam kondisi ini cenderung introspektif, merasakan penyesalan mendalam, dan berusaha memperbaiki diri untuk tidak mengulangi kesalahan tersebut. Akhirnya, nafsu al-Muthmainnah merupakan tingkat jiwa yang telah mencapai ketenangan dan kedamaian batin, menerima ketentuan Allah dengan penuh keikhlasan. Hal ini tercermin dalam Surah Al-Fajr ayat 27-30, yang menjelaskan bahwa Allah memberikan kedamaian kepada jiwa yang telah mencapai ketenangan. *"Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai."* (QS. Al-Fajr 89:27-30). Pada tingkat ini, seseorang mampu menerima segala takdir yang ditentukan oleh Allah dan hidup dalam keseimbangan antara duniawi dan ukhrawi. Proses ini bukan hanya merupakan perjalanan spiritual, tetapi juga proses kesadaran diri yang mendalam (self-awareness), di mana individu menyadari dirinya sebagai hamba Allah yang harus taat dan tunduk kepada-Nya.

Konseling dengan pendekatan kepribadian dinamis Islam menawarkan perspektif unik dan berharga bagi individu yang mencari dukungan psikologis dalam kerangka berbasis agama.

Dengan memadukan prinsip-prinsip Islam dengan teori psikodinamik, pendekatan ini membantu klien memahami dunia batin mereka, mengatasi tantangan mereka, dan berupaya mencapai kesejahteraan holistik yang selaras dengan nilai-nilai spiritual mereka. Ini adalah bukti kekuatan iman yang abadi dan pengaruh mendalam ajaran Islam pada pengalaman manusia. Seiring tumbuhnya kesadaran akan pendekatan ini, pendekatan ini berpotensi memberikan dukungan yang peka terhadap budaya dan memperkaya spiritual kepada lebih banyak individu yang mencari bimbingan dan penyembuhan.

Konseling dinamika kepribadian Islam memiliki tujuan utama untuk membantu individu memahami serta mengelola dinamika internal dan eksternal yang mempengaruhi kondisi psikologis mereka, semua ini dilakukan dalam kerangka nilai dan prinsip Islam yang komprehensif. Lebih lanjut, konseling dengan pendekatan dinamika kepribadian Islam berorientasi pada upaya membantu individu mengatasi berbagai permasalahan pribadi, emosional, dan sosial yang mereka hadapi. Proses ini dilakukan dengan cara yang selaras dengan prinsip-prinsip fundamental dalam Islam, seperti *tawakal* (berserah diri kepada Allah), *sabar* (ketabahan), dan *bersyukur* (bersyukur atas nikmat Allah). Melalui pendekatan yang berbasis nilai-nilai spiritual ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang membimbing klien untuk mengembangkan kesadaran diri yang lebih mendalam. Kesadaran ini mencakup pengenalan potensi diri, kelemahan, serta peran spiritualitas dalam kehidupan. Kondisi ini memungkinkan mereka untuk mengambil

keputusan yang bijaksana dan tepat, serta menjalani kehidupan yang selalu sesuai dengan ketetapan Allah *Azza wa Jalla* .

Konseling pendekatan dinamika kepribadian Islam umumnya mengikuti tahapan-tahapan yang terstruktur, namun tetap fleksibel dan disesuaikan dengan kebutuhan unik setiap klien. Tahapan-tahapan utama dalam proses konseling ini:

1. Ta'aruf (Perkenalan dan Membangun Hubungan):

Tahap awal dalam proses konseling, yang dikenal dengan istilah *ta'aruf*, sangat penting untuk membangun fondasi hubungan yang kuat antara konselor dan klien. Pada tahap ini, konselor berupaya menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan penuh kepercayaan, sehingga klien merasa dihargai dan tidak takut untuk membuka diri. *Ta'aruf* bertujuan untuk mengenalkan kedua belah pihak, baik konselor maupun klien, agar mereka dapat saling memahami dan membangun komunikasi yang efektif.

2. Tafahum (Memahami dan Mendalami Masalah)

Setelah hubungan antara konselor dan klien terbangun melalui tahap *ta'aruf*, langkah selanjutnya dalam proses konseling adalah *ta fahum*, yaitu memahami dan mendalami masalah yang dialami klien secara lebih mendalam. Pada tahap ini, konselor berfokus pada upaya untuk menggali akar permasalahan yang dihadapi klien, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi psikologis, emosional, dan spiritual klien.

Proses *ta fahum* membutuhkan kedekatan emosional dan komunikasi yang terbuka antara konselor dan klien. Konselor harus menunjukkan empati dan perhatian penuh kepada klien, serta memberi ruang bagi klien untuk mengungkapkan perasaan, pikiran,

dan pengalaman mereka tanpa rasa takut dihakimi. Dalam konteks konseling berbasis Islam, konselor juga berusaha untuk memahami masalah klien tidak hanya dari sudut pandang psikologis, tetapi juga dengan memperhatikan aspek spiritual dan nilai-nilai agama yang mungkin menjadi faktor penting dalam masalah yang dihadapi.

3. Takhrij (Merumuskan Solusi Islami)

Takhrij, yaitu merumuskan solusi yang sesuai dengan nilai-nilai dan prinsip-prinsip Islam. Pada tahap ini, konselor bertujuan untuk memberikan solusi yang tidak hanya bersifat praktis dan psikologis, tetapi juga selaras dengan ajaran agama, sehingga solusi yang diberikan dapat membawa kedamaian batin, keseimbangan, dan kedekatan spiritual dengan Allah.

Proses *takhrij* melibatkan penggunaan pendekatan yang holistik dan integratif, yang mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual klien. Konselor akan merujuk pada ajaran-ajaran dalam Al-Qur'an dan Hadis, serta nilai-nilai Islami seperti sabar, tawakal, syukur, dan ikhlas, untuk menyusun solusi yang sesuai dengan masalah yang dihadapi klien. Hal ini bertujuan agar solusi yang diberikan tidak hanya menyelesaikan masalah secara duniawi, tetapi juga mendekatkan klien pada pemahaman yang lebih dalam tentang kehidupan, serta memperkuat iman dan ketakwaan mereka.

Dalam merumuskan solusi, konselor mungkin akan mengarahkan klien untuk melakukan beberapa langkah praktis, seperti perubahan pola pikir atau perilaku, serta pendekatan spiritual seperti berdoa, melakukan ibadah lebih tekun, atau mencari nasehat agama yang relevan. Misalnya, jika klien mengalami kecemasan atau stres, konselor bisa mengajarkan teknik-teknik coping yang sesuai dengan

Islam, seperti dzikir (mengingat Allah), shalat, dan tawakal (menyerahkan hasil usaha kepada Allah setelah berusaha).

Pada tahap *takhrij*, konselor berusaha untuk memastikan bahwa solusi yang diberikan adalah relevan dan aplikatif, serta mampu memperbaiki kondisi klien dalam jangka panjang. Dengan pendekatan yang sesuai dengan nilai-nilai Islam, konselor juga dapat membantu klien merasa lebih damai, menerima takdir, dan menemukan kedamaian dalam menjalani hidup yang penuh ujian, sambil tetap berusaha mencapai tujuan hidup yang lebih baik.

4. Tanfidz (Implementasi dan Tindakan Nyata)

Tahap *tanfidz* merupakan tahap yang sangat penting dalam proses konseling, karena pada tahap ini, solusi yang telah dirumuskan pada tahap *takhrij* akan diimplementasikan dalam kehidupan nyata klien. *Tanfidz* berfokus pada tindakan konkret yang dilakukan oleh klien untuk mengatasi masalah yang telah dibahas dan diselesaikan dalam tahap sebelumnya. Implementasi solusi tidak hanya melibatkan perubahan pola pikir atau cara pandang klien, tetapi juga perubahan perilaku dan tindakan nyata yang sesuai dengan solusi yang telah disarankan, dengan berlandaskan nilai-nilai Islami. Selain itu, pada tahap *tanfidz*, konselor juga memberikan klien alat atau strategi untuk menghadapi tantangan atau hambatan yang mungkin muncul selama proses perubahan. Hal ini bisa mencakup teknik-teknik coping untuk mengelola stres atau cara-cara untuk tetap sabar dan tawakal ketika menghadapi kesulitan. Konselor akan terus memantau kemajuan klien dan memberikan umpan balik yang membangun untuk memastikan bahwa klien tetap berada di jalur yang benar dalam upaya perbaikan diri.

5. Taqwim (Evaluasi dan Penguatan)

Tahap terakhir dalam proses konseling berbasis Islam adalah *taqwim*, yang berfokus pada evaluasi terhadap seluruh proses konseling serta penguatan hasil yang telah dicapai oleh klien. Pada tahap ini, konselor melakukan refleksi terhadap kemajuan yang telah dibuat oleh klien, menilai sejauh mana solusi yang telah diimplementasikan berhasil, serta memastikan bahwa klien memperoleh manfaat yang maksimal dari proses konseling yang telah dijalani. Proses *taqwim* dimulai dengan melakukan evaluasi terhadap langkah-langkah yang telah diambil oleh klien selama tahap *tanfidz*. Konselor akan menilai apakah tindakan nyata yang dilakukan klien sesuai dengan solusi yang telah dirumuskan dan apakah perubahan yang diinginkan sudah mulai tercapai. Jika diperlukan, konselor akan memberikan umpan balik konstruktif, mengidentifikasi tantangan atau hambatan yang mungkin masih ada, serta mencari cara untuk mengatasi kendala tersebut agar klien dapat terus berkembang.

Menurut Yedi Supriadi, Konseling Pendekatan Dinamika Kepribadian Islam, merupakan Proses diferensiasi dalam perkembangan kepribadian seorang individu menggambarkan perubahan yang terjadi dalam pemahaman dan kesadaran diri mereka seiring dengan berjalannya waktu. Diferensiasi ini dapat dijelaskan melalui tiga fase yang saling berkaitan³⁸⁹.

1. Fase pertama Alam Samar

Fase Alam Samar, di mana individu berfungsi hanya dengan mengandalkan akal mereka dalam berpikir dan bertindak. Pada fase ini, individu cenderung menganggap dunia dengan cara yang sangat

terbatas, tanpa memahami dimensi batin yang lebih dalam, sehingga pemahaman mereka terhadap kehidupan sering kali bersifat objektif dan rasional³⁹⁰.

Struktur kepribadian, pikiran manusia, dan perilaku dalam alam samar mencerminkan kompleksitas dimensi psikologis yang tidak sepenuhnya terlihat atau terjangkau oleh kesadaran manusia sehari-hari. Alam samar di sini merujuk pada elemen-elemen mental yang tersembunyi, seperti proses bawah sadar, motif yang tidak disadari, dan aspek-aspek psikologis lainnya yang berperan dalam membentuk perilaku individu, meskipun individu tersebut tidak sepenuhnya menyadari atau mengendalikan proses-proses tersebut. Untuk memahami lebih jauh fenomena ini, berbagai teori psikologi telah mengemukakan pandangannya mengenai bagaimana struktur kepribadian terbentuk dan bagaimana pikiran serta perilaku manusia dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak tampak secara langsung dalam kesadaran individu³⁹¹.

Teori psikoanalitik yang dikembangkan oleh Sigmund Freud memberikan landasan awal untuk memahami peran alam samar dalam struktur kepribadian. Freud mengemukakan bahwa kepribadian manusia terdiri dari tiga komponen utama: *id*, *ego*, dan *superego*. *Id* adalah bagian dari kepribadian yang berisi dorongan-dorongan dasar dan insting manusia yang beroperasi berdasarkan prinsip kesenangan, yang tidak memperhitungkan batasan-batasan sosial atau moral. *Ego* berkembang untuk menyeimbangkan dorongan-dorongan tersebut dengan kenyataan sosial dan fisik, bertindak berdasarkan prinsip realitas. Sedangkan *superego* mencakup norma-norma moral dan ideal-ideal yang diinternalisasi

dari masyarakat. Ketiga komponen ini sering kali berada dalam ketegangan, dan banyak dari konflik ini berada di alam bawah sadar. Dalam pandangan Freud, perilaku yang tampak di permukaan seringkali dipengaruhi oleh ketegangan yang terjadi di alam samar, yang melibatkan keinginan-keinginan atau ketakutan yang tertekan dalam alam bawah sadar, tetapi tetap memengaruhi keputusan dan tindakan individu³⁹².

Struktur kepribadian dalam teori Erik Erikson, terutama terkait dengan krisis identitas, berkembang melalui serangkaian tahap yang dia gambarkan dalam model delapan tahap perkembangan psikososial. Setiap tahap melibatkan konflik utama yang harus diselesaikan untuk perkembangan kepribadian yang sehat. Krisis identitas menjadi bagian penting dalam tahap kelima dari teorinya, yaitu *Identity vs. Role Confusion*, yang terjadi pada masa remaja. Pada tahap ini, individu berusaha untuk memahami siapa mereka, apa tujuan hidup mereka, dan bagaimana mereka ingin diterima dalam masyarakat³⁹³.

Carl Jung, dalam teori psikologi analitiknya, memperkenalkan konsep yang lebih kompleks mengenai alam samar melalui istilah seperti persona, bayangan, dan *anima/animus*. *Persona* adalah citra diri yang kita tampilkan kepada dunia luar, peran sosial yang kita mainkan dalam interaksi sosial. Sebaliknya, bayangan merujuk pada bagian dari diri kita yang kita abaikan atau tekan, seringkali karena dianggap negatif atau tidak sesuai dengan citra diri yang ingin kita tunjukkan. Namun, menurut Jung, bagian-bagian diri yang tertekan ini tidak hilang, melainkan tetap aktif memengaruhi perilaku kita, meskipun kita tidak sepenuhnya menyadarinya. Anima dan animus,

yang mencerminkan aspek feminin dan maskulin dalam setiap individu, juga berperan dalam struktur kepribadian, dengan memengaruhi pola hubungan dan ekspresi diri. Jung percaya bahwa untuk mencapai keseimbangan dalam diri dan integrasi kepribadian, individu harus berhubungan dengan bagian-bagian yang lebih tersembunyi ini, yang sering kali terletak dalam alam samar dari kesadaran³⁹⁴.

Dalam perspektif kognitif, alam samar lebih merujuk pada bagaimana pikiran manusia memproses informasi secara otomatis, tanpa kesadaran penuh. Teori pemrosesan informasi dalam psikologi kognitif menunjukkan bahwa banyak keputusan yang kita buat sebenarnya dipengaruhi oleh bias kognitif dan pola pikir yang terbentuk oleh pengalaman masa lalu, yang sering kali tidak kita sadari. Bias-bias ini, seperti konfirmasi bias, di mana kita cenderung mencari informasi yang mendukung keyakinan kita, atau *efek halo*³⁹⁵, di mana penilaian kita terhadap satu sifat seseorang memengaruhi penilaian kita terhadap sifat lainnya, merupakan contoh bagaimana faktor-faktor yang tersembunyi dalam pemikiran kita dapat memengaruhi perilaku. Meskipun kita mungkin merasa bahwa kita bertindak secara rasional dan sadar, kenyataannya banyak tindakan yang didorong oleh proses mental yang lebih samar, yang beroperasi di luar kesadaran kita³⁹⁶.

Pendekatan humanistik, yang dipelopori oleh tokoh-tokoh seperti Carl Rogers dan Abraham Maslow, juga memberikan pandangan mengenai alam samar dalam diri individu. Maslow, melalui teori hierarki kebutuhannya, mengusulkan bahwa manusia memiliki kebutuhan yang berkembang dari yang paling dasar hingga

kebutuhan untuk aktualisasi diri. Alam samar berperan dalam mengungkapkan ketidakpuasan yang terpendam atau kebutuhan yang tidak terpenuhi, yang dapat memengaruhi perilaku seseorang. Seseorang yang tidak merasa dihargai atau diterima mungkin secara tidak sadar mencari pengakuan sosial atau status, meskipun mereka tidak sepenuhnya sadar akan motivasi tersembunyi ini. Demikian pula, Carl Rogers menekankan pentingnya kesadaran diri dan pengalaman otentik dalam mencapai potensi penuh manusia. Namun, hambatan dalam kesadaran diri seperti ketidakjujuran terhadap diri sendiri atau penolakan terhadap aspek-aspek tertentu dari diri dapat menciptakan ketegangan dalam individu yang akhirnya tercermin dalam perilaku yang tidak konsisten atau tidak autentik³⁹⁷.

Ciri-ciri kepribadian yang mencapai Alam Samar mencerminkan tahap perkembangan diri di mana individu masih terjebak dalam ketidaktahuan dan kebingungannya mengenai tujuan hidup dan jati diri mereka. Pada fase ini, individu cenderung mengandalkan akal dan rasionalitas secara dominan, namun kurang melibatkan dimensi hati dan spiritual dalam hidup mereka. Beberapa ciri utama kepribadian yang mencapai Alam Samar antara lain:

1. Ketergantungan pada Akal dan Rasionalitas. Individu dalam Alam Samar cenderung lebih mengutamakan rasio dalam menghadapi masalah dan membuat keputusan. Mereka berpikir secara analitis dan logis, tetapi masih terjebak pada pemikiran yang lebih dangkal dan terbatas, tanpa melibatkan pertimbangan batin atau perasaan yang lebih dalam. Rasionalitas menjadi alat utama dalam pengambilan keputusan, meskipun terkadang

tidak mampu menjawab pertanyaan eksistensial yang lebih mendalam mengenai tujuan hidup dan hubungan dengan Tuhan³⁹⁸.

2. Kesulitan dalam Menemukan Tujuan Hidup. Individu dalam Alam Samar sering merasa bingung atau tidak yakin mengenai tujuan hidup mereka. Mereka cenderung terfokus pada pencapaian duniawi dan materialistik, seperti karier, status, atau harta, tanpa pemahaman yang lebih dalam mengenai makna sejati kehidupan. Keputusan-keputusan yang diambil lebih sering didasarkan pada tuntutan eksternal atau tekanan sosial, bukan pencarian nilai-nilai spiritual atau tujuan yang lebih tinggi³⁹⁹.
3. Kehilangan Keterhubungan dengan Diri Sendiri. Pada tahap ini, individu sering kali merasa terasing dari diri mereka sendiri. Mereka tidak sepenuhnya mengenali atau memahami dimensi batin mereka, sehingga sulit untuk menemukan kedamaian batin atau kebahagiaan yang sejati. Kepribadian mereka mungkin terasa lebih kosong atau tanpa arah, karena mereka belum terhubung sepenuhnya dengan inner self atau aspek spiritual yang lebih mendalam⁴⁰⁰.
4. Pengaruh Emosi yang Tidak Terkendali. Meskipun rasio dominan, individu dalam Alam Samar sering kali kesulitan dalam mengelola perasaan atau emosi yang muncul. Emosi mereka bisa menjadi terlalu kuat atau tidak terkendali, terutama dalam situasi stres atau konflik. Tanpa keterhubungan yang lebih dalam dengan hati (qalbu), individu ini cenderung bereaksi secara impulsif dan terbawa perasaan, tanpa mempertimbangkan nilai-nilai moral atau spiritual⁴⁰¹.

5. Kurangnya Kesadaran Spiritual. Individu yang berada dalam Alam Samar mungkin tidak sepenuhnya menyadari atau mengakui adanya dimensi spiritual dalam kehidupan mereka. Mereka mungkin memandang agama atau keyakinan sebagai aspek kehidupan yang terpisah dari kehidupan sehari-hari atau sekadar ritual, tanpa menyadari kedalaman hubungan spiritual yang dapat mengarahkan mereka pada kehidupan yang lebih bermakna⁴⁰².
6. Kehidupan yang Didominasi Oleh Keterbatasan Duniawi. Pada Alam Samar, individu sering kali terperangkap dalam kebiasaan dan rutinitas duniawi. Mereka mengutamakan pencapaian materi, status sosial, dan kenyamanan fisik, tanpa mempertimbangkan dimensi kehidupan yang lebih dalam, seperti kedamaian batin dan kebahagiaan yang berasal dari hubungan dengan Tuhan⁴⁰³.
7. Keterbatasan dalam Memahami Makna Hidup. Individu yang berada dalam Alam Samar seringkali belum mampu menggali makna yang lebih dalam dari kehidupan mereka. Mereka lebih terfokus pada aspek fisik dan sementara, seperti pencapaian material atau status sosial, tanpa mencoba memahami dan mengeksplorasi tujuan yang lebih spiritual dan abadi⁴⁰⁴.

2. Fase kedua Alam Sadar

Fase Alam Sadar, merupakan tahap di mana individu mulai membuka diri untuk mengintegrasikan akal dan hati dalam pencarian jati diri mereka. Pada fase ini, individu mulai lebih introspektif dan mengeksplorasi perasaan serta keyakinan batin mereka. Mereka mulai menyadari bahwa kehidupan tidak hanya

soal pemenuhan kebutuhan duniawi, tetapi juga menyangkut pemenuhan kebutuhan batin dan hubungan dengan Tuhan. Di sini, individu mengakui bahwa pencarian makna hidup yang lebih dalam melibatkan pemahaman spiritual yang melampaui batasan akal rasional⁴⁰⁵. Salah satu ciri utama dari Alam Fitrah adalah keselarasan batin yang terjadi pada individu yang mengalaminya. Pada fase ini, individu tidak lagi terpecah antara dorongan duniawi dan keinginan spiritual, melainkan menemukan keseimbangan yang sempurna antara keduanya. Hubungan spiritual dengan Tuhan semakin kokoh dan mendalam, menciptakan rasa damai dan kedamaian batin yang melampaui tantangan dan cobaan dunia. Individu yang berada dalam Alam Fitrah semakin mampu menjalani kehidupan dengan lebih sederhana namun penuh makna, berdasarkan nilai-nilai universal yang sesuai dengan ajaran agama dan spiritualitas yang mereka anut. Dalam fase ini, pencarian akan kesempurnaan spiritual menggantikan kecenderungan untuk mencari kepuasan melalui hal-hal duniawi, sehingga hidup menjadi lebih bermakna, tidak hanya melalui pencapaian materi, tetapi juga dalam pengabdian kepada Tuhan⁴⁰⁶.

Kesadaran spiritual pada Alam Fitrah membawa individu pada pengalaman batin yang lebih transendental, di mana mereka merasakan keterhubungan yang lebih dalam dengan Tuhan dan seluruh ciptaan-Nya. Pada titik ini, individu lebih sadar bahwa segala aspek kehidupan adalah manifestasi dari kehendak Tuhan. Sebagai hasilnya, transisi menuju Alam Fitrah tidak hanya membawa individu lebih dekat kepada Tuhan, tetapi juga memungkinkan mereka untuk mencapai bentuk hidup yang lebih otentik, yang

selaras dengan tujuan sejati dan potensi mereka sebagai makhluk ciptaan Tuhan. Pencarian ini bukan lagi sebatas pemenuhan kebutuhan duniawi, tetapi lebih pada pengabdian kepada Tuhan yang mendalam⁴⁰⁷. Ciri-ciri kepribadian yang mencapai Alam Sadar menggambarkan individu yang telah mencapai tingkat kesadaran diri yang lebih tinggi. Pada fase ini, individu mulai mengintegrasikan akal dan hati, membuka diri terhadap dimensi spiritual, serta merenungkan tujuan hidup dan hubungan mereka dengan Tuhan dan sesama. Beberapa ciri utama individu yang berada dalam Alam Sadar antara lain kesadaran diri yang lebih mendalam, pencarian tujuan hidup yang lebih bermakna, serta keterhubungan yang lebih dalam dengan diri sendiri dan orang lain⁴⁰⁸. Individu pada fase ini mulai menggunakan rasio mereka dengan bijaksana, mempertimbangkan tidak hanya kepentingan duniawi, tetapi juga nilai-nilai moral dan spiritual dalam pengambilan keputusan⁴⁰⁹. Mereka juga mengalami peningkatan kesadaran spiritual yang mendalam, yang mengarahkan mereka untuk memperdalam ibadah dan hubungan dengan Tuhan⁴¹⁰.

Individu dalam Alam Sadar juga menunjukkan kemampuan untuk mengendalikan emosi mereka, lebih mampu merespons dengan bijak, serta memperhatikan perasaan orang lain dalam setiap situasi⁴¹¹. Mereka semakin menghargai nilai-nilai moral dan etika yang tinggi, dan berusaha mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari⁴¹². Semua ini berkontribusi pada kehidupan yang lebih seimbang dan harmonis, baik dalam dimensi pribadi maupun sosial, serta membawa mereka lebih dekat kepada tujuan hidup yang lebih besar dan lebih bermakna. Sebagai hasilnya, mereka tidak hanya

menjadi individu yang lebih sadar akan diri, tetapi juga lebih peduli terhadap kesejahteraan orang lain dan berusaha berkontribusi positif pada masyarakat⁴¹³.

3. Fase Alam Fitrah

Fase Alam Fitrah, puncak dari proses pencarian jati diri, di mana individu sepenuhnya mengintegrasikan hati mereka dalam perjalanan spiritual. Pada fase ini, individu tidak hanya menggunakan akal dan perasaan, tetapi hati mereka terfokus pada hubungan vertikal dengan Tuhan. Di sini, kesadaran batin yang datang langsung dari Tuhan (*neosis*) memainkan peran yang penting, di mana intuisi dan firasat seseorang menjadi lebih tajam. Individu merasakan keterhubungan yang mendalam dengan alam semesta dan Tuhan, sehingga mereka memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang hidup dan tujuan eksistensial mereka⁴¹⁴.

Ciri-ciri kepribadian yang mencapai Alam Fitrah menunjukkan transformasi spiritual yang mendalam, di mana individu tidak hanya mengenali hakikat dirinya yang sejati, tetapi juga hidup dengan kesadaran spiritual yang tinggi dan penuh pengabdian kepada Tuhan. Pada tahap ini, mereka hidup dengan penuh makna, kedamaian batin, dan keharmonisan dengan alam semesta.

Individu yang mencapai Alam Fitrah adalah mereka yang telah sepenuhnya menyadari hakikat dirinya dan hidup dengan penuh keikhlasan, kesederhanaan, dan kesadaran spiritual yang tinggi. Mereka telah mengatasi segala bentuk godaan duniawi dan hidup dengan tujuan yang lebih tinggi, yaitu untuk memperoleh keridhaan Allah dan kehidupan yang lebih bermakna.

Hal ini sejalan dengan penjelasan dalam *Ihya' 'Ulum al-Din* oleh Imam Al-Ghazali, yang menyebutkan bahwa fase awal dalam perjalanan spiritual sering kali penuh dengan ketidaksempurnaan dan godaan, tetapi ini adalah bagian dari proses pembersihan jiwa (tazkiyah) yang pada gilirannya mengarah pada pengendalian diri yang lebih baik⁴¹⁵.

b. Metode Ta'lim, Tanya Jawab, dan Keteladanan

Metode Ta'lim, Tanya Jawab, dan Keteladanan merupakan pendekatan penting dalam psikologi konseling Islam yang berfokus pada pendidikan spiritual dan pembentukan karakter. Setiap metode ini memiliki peran yang signifikan dalam membimbing individu menuju pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka dan hubungan mereka dengan Tuhan. Ketiga metode ini memiliki hubungan yang erat dengan prinsip-prinsip dasar dalam ajaran Islam dan dapat diaplikasikan dalam konteks konseling untuk membantu klien mencapai kesejahteraan spiritual dan emosional.

1. Metode Ta'lim

Metode ta'lim adalah metode pengajaran yang bersumber dari wahyu Ilahi, baik itu melalui Al-Qur'an maupun Hadis. Metode ini mengutamakan penyampaian pengetahuan yang berkaitan dengan ajaran agama Islam sebagai dasar untuk memperbaiki akhlak dan meningkatkan ketakwaan. Dalam konteks konseling, ta'lim digunakan untuk membimbing klien agar mereka memahami ajaran Islam lebih dalam, serta membantu mereka mengimplementasikan

nilai-nilai Islami dalam kehidupan sehari-hari. Metode ta'lim dalam konseling Islam mencakup pembelajaran tentang pentingnya kedekatan dengan Allah melalui ibadah yang benar, mengajarkan cara mengelola emosi dan perilaku berdasarkan prinsip-prinsip agama, serta mengedukasi klien tentang pengendalian diri, sabar, dan tawakal. Pembelajaran ini akan memperkuat hubungan spiritual klien dengan Tuhan, yang menjadi dasar keseimbangan mental dan emosional mereka.

Menurut al-Ghazali, pendidikan spiritual yang berfokus pada pembersihan hati melalui ta'lim merupakan salah satu cara yang efektif untuk mengatasi masalah jiwa. Ia berpendapat bahwa kunci dari kesejahteraan batin seseorang adalah pengetahuan yang benar mengenai Tuhan dan pemahaman yang mendalam tentang hakikat hidup.

2. Metode Tanya Jawab

Metode tanya jawab adalah teknik yang sangat penting dalam konseling Islam. Teknik ini memfasilitasi konselor untuk menggali lebih dalam pemikiran dan perasaan klien melalui serangkaian pertanyaan yang terbuka. Dalam proses ini, konselor bertindak sebagai pembimbing yang membantu klien untuk menemukan jawabannya sendiri melalui refleksi pribadi dan penalaran yang berlandaskan pada ajaran Islam. Tanya jawab dapat menggali masalah atau kebingungan yang dihadapi klien, serta memberikan kesempatan bagi konselor untuk memberikan nasihat yang berdasarkan pada nilai-nilai agama. Dalam konteks ini, Rasulullah SAW sering menggunakan metode tanya jawab untuk memberikan

bimbingan kepada para sahabatnya, yang tidak hanya terbatas pada aspek intelektual, tetapi juga moral dan spiritual.

Imam al-Shafi'i dalam risalahnya menyebutkan bahwa pertanyaan yang tepat adalah pintu untuk membuka pemahaman yang lebih dalam terhadap masalah yang dihadapi individu. Ia mengajarkan bahwa pertanyaan yang berbasis pada pemahaman yang benar tentang agama dapat membantu klien mengubah pola pikir mereka menuju jalan yang lebih benar.⁴¹⁶

3. Metode Keteladanan

Metode keteladanan adalah prinsip dasar dalam konseling Islam yang menekankan pentingnya memberikan contoh nyata dalam kehidupan sehari-hari. Dalam perspektif Islam, seorang konselor harus menjadi teladan yang baik bagi kliennya. Sebagaimana Nabi Muhammad SAW menjadi teladan bagi umat Islam dalam segala aspek kehidupan, seorang konselor pun harus menunjukkan sikap dan perilaku yang mencerminkan nilai-nilai Islam, seperti kesabaran, keikhlasan, keadilan, dan kasih sayang. Dengan memberikan teladan yang baik, konselor dapat membantu klien untuk melihat dan mengikuti cara hidup yang lebih baik sesuai dengan tuntunan Islam.

Keteladanan menjadi sangat penting dalam konteks konseling, karena klien seringkali lebih belajar melalui contoh nyata daripada sekadar mendengarkan nasihat atau teori. Rasulullah SAW sebagai seorang pembimbing adalah contoh nyata bagaimana keteladanan dapat membawa perubahan pada seseorang, seperti yang tercermin dalam hadis-hadis beliau yang mengajarkan pentingnya moralitas dan akhlak yang baik dalam kehidupan sehari-hari.⁴¹⁷

Metode ta'lim, tanya jawab, dan keteladanan dalam konseling Islam memberikan dasar yang kuat untuk bimbingan spiritual dan emosional yang tidak hanya mendalam, tetapi juga menyeluruh. Melalui ta'lim, klien diberikan ilmu dan pemahaman yang dapat memperbaiki keadaan batinnya; melalui tanya jawab, klien diberi kesempatan untuk menggali potensi diri dan menemukan solusi dari permasalahannya; sementara keteladanan mengajarkan nilai-nilai Islam dalam bentuk perilaku yang dapat diikuti dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga metode ini saling melengkapi dan memberikan landasan yang kokoh dalam mengembangkan psikologi konseling yang berbasis pada ajaran Islam, yang pada akhirnya membawa klien menuju kesejahteraan jasmani, rohani, dan sosial.

c. Pendekatan Menggunakan Zikir dan Doa

Dalam konseling Islami, zikir dan doa merupakan dua praktik spiritual yang sangat penting untuk mencapai kedamaian batin dan memperoleh bimbingan ilahi dalam mengatasi berbagai persoalan hidup. Zikir, yang berasal dari kata "dzakara" yang berarti mengingat, merujuk pada tindakan mengingat Allah dengan cara menyebutkan nama-nama-Nya, serta memperhatikan kebesaran dan keagungan-Nya. Praktik ini bertujuan untuk membersihkan hati, menenangkan jiwa, dan memperkuat hubungan seseorang dengan Tuhan. Sementara itu, doa adalah bentuk permohonan kepada Allah untuk memperoleh petunjuk, pertolongan, dan solusi terhadap masalah yang dihadapi. Dalam konteks konseling, zikir dan doa tidak hanya

berfungsi sebagai teknik relaksasi, tetapi juga sebagai sarana untuk memperoleh kekuatan spiritual yang dapat mendukung proses penyembuhan psikologis klien.

1. Zikir sebagai Sarana Ketenangan Jiwa

Zikir memiliki kedudukan yang sangat penting dalam Islam, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an yang menyatakan bahwa dengan mengingat Allah, hati akan menjadi tenang (QS. Ar-Ra'du: 28). Dalam konteks konseling Islami, zikir digunakan untuk membantu klien menenangkan pikiran dan perasaan mereka. Melalui repetisi kata-kata atau kalimat yang mengandung nama-nama Allah, konselor mendorong klien untuk melibatkan diri dalam aktivitas yang tidak hanya menenangkan tubuh, tetapi juga membersihkan hati dari perasaan cemas, gelisah, dan stres. Dengan mengingat Allah, individu diharapkan dapat kembali menemukan kedamaian dalam diri mereka, serta menyadari bahwa segala masalah dalam hidup ini adalah bagian dari takdir yang lebih besar yang berada dalam kehendak Tuhan.

Zikir juga dapat dijadikan sebagai bentuk terapi batin yang membebaskan individu dari beban emosional yang mereka bawa. Aktivitas ini, yang sering dilakukan dengan suara yang lembut dan penuh perasaan, memberi kesempatan bagi klien untuk merenung, berpikir tentang kebesaran Tuhan, serta memaknai segala peristiwa dalam hidup mereka. Oleh karena itu, zikir dalam konteks konseling Islami berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran spiritual klien dan membantu mereka menemukan kedamaian batin meskipun dalam situasi yang penuh tantangan.

2. Doa sebagai Permohonan Petunjuk Ilahi

Doa adalah bentuk komunikasi langsung antara hamba dan Tuhan, di mana seorang individu memohon bantuan, petunjuk, atau kekuatan dalam menghadapi masalah yang ada. Dalam konseling Islami, doa digunakan untuk meminta petunjuk Allah dalam mencari solusi yang terbaik bagi permasalahan yang dihadapi klien. Doa, dalam konteks ini, tidak hanya sebatas permohonan untuk mengubah keadaan eksternal, tetapi juga sebagai alat untuk meminta kekuatan dalam menghadapi ujian hidup. Seperti yang diterangkan dalam hadis Nabi Muhammad SAW, "Doa adalah inti dari ibadah" (HR. Tirmidzi), yang menegaskan bahwa doa bukan hanya sebatas permohonan tetapi juga wujud ibadah yang mendekatkan diri kepada Allah.

Selama sesi konseling, konselor dapat mengajak klien untuk berdoa bersama atau memberikan mereka kesempatan untuk berdoa secara pribadi. Doa ini bertujuan untuk membantu klien merasakan kehadiran Tuhan dalam hidup mereka, memberi mereka rasa harapan dan keyakinan bahwa Tuhan akan memberikan jalan keluar terbaik bagi setiap kesulitan yang mereka hadapi. Dengan berdoa, klien diingatkan bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah dan bahwa segala sesuatu terjadi dengan izin Tuhan. Doa ini juga menjadi sarana untuk memperkuat niat dan tekad klien dalam mencari solusi yang sejalan dengan kehendak Allah.

3. Integrasi Zikir dan Doa dalam Proses Konseling

Zikir dan doa dalam konseling Islami tidak hanya digunakan sebagai teknik penyembuhan spiritual, tetapi juga untuk mengintegrasikan keduanya dalam proses pemecahan masalah. Konselor, dengan mengarahkan klien untuk mempraktikkan zikir secara teratur, membantu mereka menguatkan hubungan batin dengan Tuhan, yang pada gilirannya memberikan mereka ketenangan dan keteguhan dalam menghadapi masalah. Doa, yang sering kali dipraktikkan setelah sesi zikir, digunakan sebagai sarana untuk meminta petunjuk Allah tentang keputusan yang perlu diambil atau tentang jalan keluar terbaik dari masalah yang dihadapi.

Penggunaan zikir dan doa bukan hanya berfungsi sebagai alat spiritual untuk menenangkan hati, tetapi juga membantu klien dalam merumuskan keputusan yang lebih baik dan lebih bijaksana dalam hidup mereka. Pendekatan ini memberikan kerangka kerja yang lebih holistik dalam konseling, menggabungkan antara aspek psikologis dan spiritual, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan klien secara menyeluruh.

Zikir dan doa adalah dua komponen penting dalam konseling Islami yang digunakan untuk mendekatkan klien dengan dimensi spiritual mereka. Zikir membantu menenangkan pikiran dan jiwa, serta memperkuat hubungan individu dengan Allah. Doa, di sisi lain, berfungsi sebagai sarana untuk meminta petunjuk dan bantuan ilahi dalam menghadapi kesulitan hidup. Kedua praktik ini, ketika diintegrasikan dalam proses konseling, tidak hanya menyelesaikan masalah psikologis tetapi juga memberikan kekuatan spiritual

kepada klien untuk bertahan dan berkembang dalam menghadapi tantangan hidup.

d. Pendekatan Fitrah, Sa'adah Mutawazinah dalam Konseling Islami

Pendekatan Fitrah dan Sa'adah Mutawazinah dalam konseling Islami merupakan dua konsep fundamental yang saling berkaitan dan menjadi pijakan dalam proses bimbingan bagi individu yang ingin meraih kebahagiaan sejati dan keseimbangan hidup. Kedua konsep ini berfokus pada pemahaman mendalam mengenai hakikat kehidupan manusia dalam perspektif Islam, yang mencakup dimensi spiritual, emosional, dan fisik. Pendekatan ini bertujuan untuk mengembalikan individu kepada keadaan fitrah mereka, yakni kondisi asal manusia yang murni dan suci, yang terhubung langsung dengan hubungan mereka dengan Tuhan dan penciptaan alam semesta.

1. Konsep Fitrah dalam Konseling Islami

Fitrah, menurut ajaran Islam, merujuk pada sifat dasar atau naluri alami yang dimiliki setiap individu yang diciptakan oleh Allah SWT. Dalam konsep ini, fitrah manusia adalah suci dan baik, namun dapat terdistorsi oleh pengaruh luar seperti lingkungan, budaya, dan pendidikan yang tidak selaras dengan ajaran Allah. Fitrah ini meliputi kebutuhan dasar manusia untuk mengenal dan menyembah Tuhan, hidup dalam keharmonisan dengan sesama, serta mencari kebahagiaan dalam kehidupan yang penuh makna. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an: *"Fitrah Allah yang telah menciptakan*

manusia menurut fitrah itu" (QS. Ar-Rum: 30), yang menandakan bahwa manusia memiliki potensi untuk merasakan kedamaian batin jika mereka kembali kepada fitrah mereka.

Dalam konteks konseling Islami, konselor berperan untuk membantu klien menyadari dan mengembalikan mereka pada fitrah mereka. Hal ini dilakukan dengan memfasilitasi klien agar lebih peka terhadap hubungan mereka dengan Allah, sesama manusia, serta alam sekitar. Konselor menggunakan pendekatan yang memadukan prinsip-prinsip agama, seperti tafakur (merenung) dan doa (berdoa kepada Tuhan), untuk membimbing klien menuju pencerahan jiwa. Sebagai contoh, dalam bimbingan konseling, konselor dapat meminta klien untuk melakukan refleksi diri melalui shalat dan zikir untuk mengingat Allah dan memperbaiki hubungan dengan-Nya.

2. Konsep Sa'adah Mutawazinah (Kesejahteraan Seimbang)

Sa'adah mutawazinah, yang berarti kesejahteraan yang seimbang, adalah konsep yang menggambarkan kehidupan manusia yang terarah dan seimbang antara kebutuhan duniawi dan ukhrawi. Dalam konsep ini, kebahagiaan sejati tidak hanya dicapai melalui pencapaian materi atau kesenangan dunia, tetapi juga melalui pencapaian spiritual yang mendekatkan diri pada Allah SWT. Prinsip keseimbangan ini mengajarkan bahwa kebahagiaan yang sejati terletak pada harmoni antara kehidupan dunia yang penuh tantangan dan kehidupan akhirat yang penuh dengan kedamaian dan janji surga.

Konselor Islami berfokus pada membantu klien untuk mengatur prioritas mereka dengan seimbang antara pekerjaan, keluarga,

ibadah, dan pencapaian spiritual. Tujuannya adalah agar klien tidak terjebak dalam materialisme yang dapat menjauhkan mereka dari tujuan hidup yang lebih tinggi, yaitu ridha Allah dan keselamatan di akhirat. Salah satu cara yang digunakan oleh konselor dalam menerapkan konsep sa'adah mutawazinah adalah dengan memberikan nasihat atau bimbingan tentang pentingnya menjalani hidup yang teratur dan seimbang, dengan menyarankan klien untuk tidak mengabaikan ibadah harian mereka meskipun terlibat dalam urusan duniawi.

3. Implikasi Praktis dalam Konseling Islami

Penerapan pendekatan fitrah dan sa'adah mutawazinah dalam konseling Islami memberikan kerangka kerja yang komprehensif dalam membantu klien mencapai kesejahteraan mental, emosional, dan spiritual. Melalui pendekatan ini, konselor tidak hanya membantu klien untuk mengatasi masalah psikologis yang mereka hadapi, tetapi juga membimbing mereka untuk meraih kebahagiaan yang hakiki yang tercermin dalam kehidupan yang seimbang dan harmonis. Dalam praktiknya, konselor dapat menggunakan teknik-teknik seperti *muhasabah* (introspeksi diri), *dhikr* (mengingat Allah), dan shalat sebagai sarana untuk memperbaiki hubungan klien dengan Allah serta menyeimbangkan kehidupannya antara dunia dan akhirat.

Di samping itu, sa'adah mutawazinah juga mengajarkan pentingnya membangun hubungan yang sehat dengan sesama, berbuat baik kepada orang lain, serta menjaga integritas dalam semua aspek kehidupan. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-

Qur'an: "Dan carilah pada apa yang Allah karuniakan kepadamu (kebahagiaan) kehidupan akhirat, dan janganlah kamu melupakan bagianmu dari duniawi" (QS. Al-Qasas: 77). Ayat ini mengajarkan pentingnya mencari kebahagiaan dunia dengan tetap memperhatikan kehidupan akhirat.

Pendekatan fitrah dan sa'adah mutawazinah dalam konseling Islami memberikan landasan yang kokoh untuk membantu individu mencapai kebahagiaan yang seimbang antara kebutuhan spiritual dan duniawi. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip agama Islam dalam proses konseling, konselor dapat membimbing klien untuk kembali ke fitrah mereka dan meraih kehidupan yang lebih seimbang, bermakna, dan penuh kedamaian. Pendekatan ini tidak hanya memperhatikan aspek psikologis klien, tetapi juga memperdalam dimensi spiritual yang diyakini sebagai kunci kebahagiaan sejati.

e. Pendekatan Kemandirian dalam Konseling Islami

Kemandirian merupakan salah satu konsep penting dalam konseling Islami yang berfokus pada kemampuan individu untuk membuat keputusan, mengatasi masalah, dan bertanggung jawab atas tindakan mereka sendiri dengan bimbingan dan petunjuk dari Tuhan. Dalam pendekatan ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang membimbing klien menuju pemahaman dan pengembangan diri mereka, sambil tetap mengingatkan bahwa segala keputusan yang diambil harus berlandaskan pada prinsip-prinsip Islam yang mencakup moralitas dan etika yang baik. Pendekatan ini bertujuan

untuk memberdayakan klien, agar mereka dapat menjalani kehidupan dengan kesadaran penuh akan tanggung jawab pribadi dan spiritual mereka terhadap Tuhan, sesama, serta diri mereka sendiri.

Dalam konteks konseling Islami, kemandirian bukanlah berarti klien sepenuhnya ditinggalkan tanpa bantuan atau dukungan. Sebaliknya, konselor memberikan bimbingan untuk membantu klien mengenali potensi diri mereka, serta memberikan strategi yang dibutuhkan untuk menghadapi masalah atau tantangan hidup. Hal ini sangat relevan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya usaha (ikhtiar) serta tawakkal (berserah diri kepada Allah setelah berusaha), yang menjadi landasan dalam pengambilan keputusan yang bijaksana. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, "Sesungguhnya Allah tidak akan merubah nasib suatu kaum, kecuali kaum itu sendiri yang merubah apa yang ada pada diri mereka" (QS. Ar-Ra'du: 11), yang menekankan pentingnya kemandirian dalam proses perubahan hidup.

1. Kemandirian dalam Proses Pengambilan Keputusan

Salah satu aspek penting dari kemandirian dalam konseling Islami adalah kemampuan individu untuk membuat keputusan secara mandiri. Klien didorong untuk memahami bahwa mereka memiliki kemampuan untuk membuat pilihan dalam hidup mereka, meskipun pilihan tersebut harus dilandasi oleh prinsip-prinsip ajaran Islam. Konselor berperan dalam membantu klien untuk memahami berbagai alternatif pilihan yang tersedia, dan mendorong mereka untuk berpikir kritis serta mempertimbangkan

konsekuensi dari setiap keputusan yang diambil. Konselor juga mengajarkan klien untuk menggunakan akal sehat serta mengintegrasikan prinsip-prinsip syariat Islam, seperti keadilan, kasih sayang, dan kebenaran, dalam setiap keputusan yang diambil, klien dapat mengembangkan rasa tanggung jawab terhadap keputusan yang mereka buat, serta memiliki keyakinan bahwa mereka bertanggung jawab atas pilihan hidup mereka sendiri di dunia dan di akhirat.

Pendekatan ini mendorong klien untuk tidak bergantung secara berlebihan pada orang lain atau pada konselor untuk membuat keputusan. Sebagai contoh, dalam menghadapi masalah besar seperti pemilihan karier, pernikahan, atau pendidikan, klien diharapkan untuk menggunakan pertimbangan yang matang, berlandaskan pada nilai-nilai agama dan kebijaksanaan yang diperoleh melalui bimbingan dan refleksi diri. Konselor dalam hal ini berfungsi untuk mengarahkan klien agar dapat menemukan solusi terbaik melalui proses perenungan dan analisis diri, tanpa merasakan tekanan atau ketergantungan pada pendapat orang lain.

2. Kemandirian Spiritual dan Tanggung Jawab terhadap Allah

Kemandirian dalam konseling Islami juga mencakup aspek spiritual, di mana klien didorong untuk menyadari bahwa mereka memiliki hubungan yang langsung dengan Tuhan. Dalam hal ini, klien tidak hanya bergantung pada konselor sebagai sumber solusi, tetapi mereka juga dibimbing untuk mencari petunjuk dan kekuatan dari Allah melalui doa, zikir, dan ibadah lainnya. Ini adalah bentuk kemandirian spiritual yang menekankan pentingnya keteguhan hati

dan kesadaran bahwa setiap masalah yang dihadapi adalah ujian yang diberikan oleh Allah, yang bertujuan untuk menguji iman dan kemampuan seseorang untuk bertahan dan mencari solusi yang terbaik.

Konsep kemandirian ini tidak hanya berhubungan dengan pengambilan keputusan yang bijaksana, tetapi juga dengan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan penuh kesabaran, tawakkal, dan rasa syukur. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan" (QS. Ash-Sharh: 6), yang mengajarkan klien untuk tetap optimis dan percaya bahwa setiap ujian yang datang akan selalu diikuti dengan kemudahan jika seseorang berusaha dengan sungguh-sungguh dan berserah diri kepada Allah.

3. Pengembangan Kemandirian melalui Proses Konseling

Proses konseling Islami, melalui pendekatan kemandirian ini, berfokus pada pembekalan klien dengan keterampilan dan strategi untuk menghadapi kehidupan secara mandiri. Konselor membantu klien untuk mengidentifikasi potensi dan bakat yang dimiliki, serta memberikan dorongan untuk mengeksplorasi kemampuan diri mereka yang mungkin selama ini tersembunyi. Konselor juga memberikan ruang bagi klien untuk belajar mengatasi rasa takut atau kecemasan yang mungkin mereka rasakan dalam menghadapi keputusan hidup yang besar. Dalam hal ini, kemandirian bukan hanya berarti kemampuan untuk mengambil keputusan secara mandiri, tetapi juga mencakup sikap bertanggung jawab terhadap konsekuensi dari setiap keputusan tersebut.

Dengan mendekatkan klien pada prinsip-prinsip Islam, konselor mengajak klien untuk merenungkan bahwa setiap langkah dalam hidup harus dilalui dengan kesadaran penuh akan tanggung jawab spiritual terhadap Allah. Kemandirian yang diajarkan dalam konseling Islami bertujuan untuk membentuk individu yang memiliki kemampuan untuk berpikir secara kritis, bertindak dengan penuh tanggung jawab, serta menjaga hubungan yang baik dengan Tuhan, diri sendiri, dan sesama manusia.

Pendekatan kemandirian dalam konseling Islami berfokus pada pemberdayaan klien untuk dapat mengatasi masalah hidup dengan tanggung jawab, kebijaksanaan, dan landasan moral yang kuat. Dengan bimbingan konselor, klien diharapkan dapat mengembangkan sikap mandiri dalam pengambilan keputusan dan menghadapi tantangan hidup, serta menemukan ketenangan spiritual dalam hubungan mereka dengan Tuhan. Pendekatan ini mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam, seperti tawakkal dan ikhtiar, untuk membantu klien menjadi individu yang tidak hanya mandiri secara psikologis, tetapi juga secara spiritual, konseling Islami berupaya membentuk individu yang kuat, bijaksana, dan memiliki kesadaran penuh akan tanggung jawabnya terhadap diri, masyarakat, dan Tuhan.

f. Pendekatan Keterbukaan dalam Konseling Islami

Pendekatan keterbukaan dalam konseling Islami mengandung makna yang lebih dalam daripada sekadar berbicara terbuka mengenai perasaan dan masalah pribadi. Konsep keterbukaan ini

dalam konteks Islam tidak hanya berkaitan dengan kejujuran terhadap sesama manusia, tetapi juga kejujuran terhadap diri sendiri dan Allah SWT. Dalam praktik konseling Islami, keterbukaan dianggap sebagai langkah awal yang sangat penting untuk memulai proses penyembuhan dan pembaruan jiwa. Kejujuran ini menjadi dasar dalam membangun hubungan yang sehat antara klien dan konselor, yang memfasilitasi pemahaman yang lebih baik mengenai konflik-konflik internal yang dihadapi oleh klien.

1. Makna Keterbukaan dalam Perspektif Islam

Dalam Islam, keterbukaan bukan hanya sekadar berbicara tanpa rasa takut, tetapi juga melibatkan ketulusan hati untuk mengakui kekurangan diri, serta kesediaan untuk berintrospeksi dan memperbaiki diri. Al-Qur'an mengajarkan tentang pentingnya berterus terang dan jujur terhadap diri sendiri dan Allah, sebagaimana tercantum dalam ayat: *"Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah, dan katakanlah perkataan yang benar" (QS. Al-Ahzab: 70)*⁴¹⁸. Ayat ini menekankan bahwa kejujuran, termasuk dalam perasaan dan pikiran, adalah salah satu tanda kedekatan seorang hamba dengan Tuhannya.

Keterbukaan juga dianggap sebagai langkah untuk mendapatkan keberkahan dalam hidup. Rasulullah SAW bersabda dalam hadits yang diriwayatkan oleh Imam Muslim: *"Sesungguhnya kebaikan itu adalah cahaya hati. Maka siapa yang memiliki cahaya itu, maka dia akan tahu, menerima, dan merasa lapang dalam hatinya"* (HR. Muslim)⁴¹⁹. Hadits ini mengindikasikan bahwa keterbukaan yang datang dari ketulusan hati akan memberi penerangan dan

ketenangan bagi individu, baik dalam hubungan dengan diri sendiri, sesama manusia, maupun dengan Allah.

2. Praktik Keterbukaan dalam Konseling Islami

Dalam konseling Islami, keterbukaan berperan penting untuk mempercepat proses penyembuhan batin klien. Dengan pendekatan ini, konselor mengajak klien untuk membuka diri, mengungkapkan perasaan, kekhawatiran, dan masalah yang dihadapi tanpa rasa takut atau malu. Konselor harus menciptakan ruang yang aman dan penuh empati, di mana klien merasa diterima tanpa penilaian. Dalam kondisi seperti ini, klien bisa berbicara dengan bebas tentang masalahnya, mulai dari masalah psikologis, emosional, hingga spiritual yang mengganggu mereka.

Selain berbicara tentang masalah, keterbukaan dalam konseling Islami juga mencakup kejujuran klien terhadap dirinya sendiri. Hal ini berkaitan dengan kesediaan klien untuk mengenali dan menerima kelemahan, kesalahan, serta dosa-dosa yang mungkin telah dilakukan di masa lalu. Proses ini tidak hanya penting untuk penyembuhan mental, tetapi juga untuk memperbaiki hubungan spiritual klien dengan Allah. Klien akan diajak untuk lebih sadar akan tujuan hidup mereka yang lebih besar, yaitu mendekatkan diri pada Allah dan menjalani hidup yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam.

3. Keterbukaan dalam Menerima Nasihat dan Petunjuk

Salah satu aspek penting dalam pendekatan keterbukaan adalah kesediaan klien untuk menerima nasihat dan petunjuk dari konselor. Dalam konteks konseling Islami, nasihat yang diberikan tidak hanya berdasarkan teori psikologi Barat, tetapi juga berlandaskan pada

ajaran Islam. Konselor berperan sebagai pembimbing yang memberi nasihat sesuai dengan prinsip-prinsip agama, seperti kejujuran, sabar, tawakal, dan syukur. Klien yang terbuka harus mampu menerima nasihat ini dengan hati yang lapang, tidak hanya sebagai saran, tetapi juga sebagai petunjuk untuk memperbaiki kualitas hidupnya baik di dunia maupun di akhirat.

Dalam pandangan Islam, keterbukaan ini juga berarti kerelaan untuk menerima takdir Allah SWT dan berusaha untuk melakukan perbaikan tanpa merasa frustrasi atau kecewa. Sebagai contoh, konselor dapat mengajarkan klien untuk menerima bahwa masalah yang dihadapi adalah bagian dari ujian hidup yang harus dijalani dengan sabar, serta meyakini bahwa setiap ujian pasti ada jalan keluarnya. Dalam hal ini, konselor memfasilitasi klien untuk kembali pada nilai-nilai spiritual dan agama yang memberikan ketenangan hati dan pikiran.

4. Manfaat Keterbukaan dalam Konseling Islami

Melalui pendekatan keterbukaan ini, banyak manfaat yang dapat dirasakan oleh klien. Pertama, klien menjadi lebih sadar akan keadaan internal mereka, baik dari segi emosional, mental, maupun spiritual. Kedua, keterbukaan membantu klien untuk lebih memahami diri mereka sendiri serta mengakui adanya kelemahan yang harus diperbaiki. Ketiga, dengan berani mengungkapkan masalah dan perasaan mereka, klien mulai melepaskan beban batin yang selama ini mengganggu pikiran dan perasaan mereka, sehingga memberikan ruang bagi penyembuhan.

Keterbukaan dalam konseling Islami membantu klien untuk menemukan kedamaian dan kebahagiaan yang sesungguhnya. Hal ini sejalan dengan prinsip dasar Islam yang mengajarkan bahwa hidup yang penuh dengan keterbukaan, kejujuran, dan ketaatan kepada Allah adalah jalan menuju kebahagiaan dan kesejahteraan baik di dunia maupun di akhirat.

g. Pendekatan Sukarela dalam Konseling Islami

Pendekatan sukarela dalam konseling Islami menekankan pentingnya kesediaan klien untuk berpartisipasi aktif dalam proses konseling sebagai syarat utama bagi keberhasilan terapi. Prinsip ini mengajarkan bahwa perubahan yang sejati dan berkelanjutan hanya dapat tercapai jika klien datang dengan niat yang tulus dan penuh kerelaan untuk berubah. Dalam perspektif Islam, perubahan dalam diri seseorang tidak bisa dipaksakan atau didorong oleh pihak luar tanpa adanya keinginan dari individu tersebut untuk memperbaiki diri. Sebagaimana tercermin dalam Al-Qur'an, "Tidak ada paksaan dalam agama" (QS. Al-Baqarah: 256), yang menunjukkan bahwa kebebasan untuk memilih dan berkehendak merupakan hak setiap individu dalam perjalanan spiritual dan kehidupan mereka.

Proses konseling dalam pendekatan sukarela ini mengharuskan konselor untuk menghargai otonomi klien, memberikan ruang bagi mereka untuk mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan diri sendiri, bukan karena tekanan eksternal. Konselor dalam hal ini tidak bertindak sebagai pihak yang memaksa atau mengendalikan klien, tetapi lebih sebagai pembimbing yang mendorong klien untuk memahami permasalahan mereka, serta memberi mereka

kesempatan untuk menggali solusi dengan penuh kesadaran dan kebebasan. Hal ini sangat relevan dengan ajaran Islam yang mengajarkan pentingnya niat dalam setiap tindakan, seperti yang disebutkan dalam hadits, "Sesungguhnya setiap amal itu tergantung pada niatnya" (HR. Bukhari dan Muslim), yang menegaskan bahwa niat yang baik dan tulus adalah dasar dari segala perbuatan yang sah.

1. Keberhasilan Konseling Melalui Niat dan Kerelaan

Dalam konseling Islami, keberhasilan perubahan tidak hanya bergantung pada teknik atau metode yang digunakan oleh konselor, tetapi juga pada niat dan kerelaan klien untuk terlibat dalam proses tersebut. Proses ini mengajarkan klien bahwa mereka memiliki peran aktif dalam perjalanan perubahan hidup mereka. Dalam konteks ini, konselor bertugas untuk membantu klien menyadari bahwa perubahan yang sejati memerlukan komitmen pribadi dan usaha dari dalam diri klien itu sendiri. Proses konseling tidak akan efektif jika klien tidak sepenuhnya siap atau bersedia untuk mengubah pola pikir atau perilaku mereka.

Konsep sukarela ini juga berhubungan dengan kesadaran spiritual, di mana klien diharapkan untuk memahami bahwa perubahan yang diinginkan tidak hanya melibatkan perubahan perilaku, tetapi juga melibatkan perubahan hati dan niat. Islam mengajarkan bahwa seseorang yang tulus ingin berubah, akan diberi kemudahan oleh Allah untuk melaksanakan perubahan tersebut. Sebagaimana tercantum dalam Al-Qur'an, "Sesungguhnya Allah tidak akan merubah nasib suatu kaum, kecuali kaum itu sendiri yang

merubah apa yang ada pada diri mereka" (QS. Ar-Ra'du: 11). Oleh karena itu, proses konseling dalam Islam bukan hanya tentang mengatasi masalah psikologis semata, tetapi juga tentang memperkuat hubungan spiritual dengan Allah, yang akhirnya dapat mempercepat perubahan dan transformasi diri.

2. Implikasi Praktis dari Pendekatan Sukarela dalam Konseling Islami

Secara praktis, pendekatan sukarela dalam konseling Islami mempengaruhi cara konselor bekerja dengan klien. Konselor harus menciptakan suasana yang mendukung keterbukaan dan kepercayaan, di mana klien merasa bebas untuk berbicara tentang permasalahan mereka tanpa merasa terpaksa atau ditekan. Konselor bertindak sebagai pendengar yang empatik, yang menghargai pilihan dan kehendak klien, konselor tidak berusaha untuk mengontrol atau memberi solusi secara langsung, tetapi lebih fokus pada pemberian pemahaman dan wawasan yang memungkinkan klien untuk menemukan jalan keluar dari masalah mereka sendiri.

Dalam hal ini, konselor akan menggunakan pendekatan yang tidak hanya berdasarkan pada teori psikologi, tetapi juga mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam yang menekankan pentingnya kebebasan memilih dan tanggung jawab pribadi, konselor bertindak sebagai fasilitator yang membantu klien untuk mencapai kesadaran diri yang lebih dalam, serta memberikan dukungan moral dan spiritual sepanjang proses perubahan.

Pendekatan sukarela ini juga mengingatkan klien bahwa mereka tidak sendirian dalam perjalanan perubahan mereka. Allah senantiasa mendampingi orang-orang yang berusaha memperbaiki diri, asalkan mereka berusaha dengan penuh keikhlasan dan ketulusan. Dalam hal ini, konselor dapat mengajak klien untuk menggunakan doa dan zikir sebagai bagian dari proses konseling untuk memperoleh kekuatan spiritual dan kebijaksanaan dalam membuat keputusan yang bijak dan bermakna.

Konseling Islami menekankan bahwa perubahan sejati hanya dapat terjadi jika klien datang dengan kesediaan yang tulus untuk berubah. Konselor berperan sebagai pembimbing yang memberikan dukungan, bukan sebagai pihak yang memaksakan perubahan. Pendekatan ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan kebebasan memilih dan tanggung jawab pribadi, serta pentingnya niat yang baik dalam setiap tindakan. Dengan memberikan ruang bagi klien untuk berkembang secara mandiri, konseling Islami mengajarkan bahwa proses perubahan tidak hanya melibatkan upaya lahiriah, tetapi juga upaya spiritual yang mendalam, yang dilandasi oleh hubungan yang kuat dengan Allah.

h. Pendekatan Psikologis Budaya dalam Konseling Islami

Pendekatan psikologis budaya dalam konseling Islami mengakui bahwa latar belakang budaya dan sosial klien memengaruhi cara mereka berpikir, berperasaan, dan bertindak. Dalam konteks ini, konseling tidak hanya berfokus pada masalah individu dari sudut pandang psikologis semata, tetapi juga melibatkan pemahaman tentang nilai-nilai, keyakinan, dan norma-norma budaya yang

membentuk identitas klien. Setiap individu datang dengan serangkaian pengalaman budaya yang unik, yang dapat memengaruhi persepsi mereka tentang dunia dan cara mereka mengatasi tantangan hidup. Oleh karena itu, dalam konseling Islami, sangat penting untuk menghormati dan mempertimbangkan faktor budaya ini agar dapat memberikan intervensi yang lebih relevan, sensitif, dan efektif.

1. Keterkaitan Antara Psikologi dan Budaya dalam Islam

Dalam Islam, kebudayaan dianggap sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Islam mengajarkan untuk menghargai keragaman budaya dan latar belakang sosial masyarakat. Seperti yang disebutkan dalam Al-Qur'an: *"Wahai umat manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal"* (QS. Al-Hujurat: 13). Ayat ini menekankan pentingnya saling menghargai dan memahami perbedaan budaya antar individu, yang merupakan bagian dari keberagaman ciptaan Allah SWT. Hal ini menunjukkan bahwa keberagaman budaya dan sosial adalah sesuatu yang alami dan harus dihormati dalam konteks kehidupan sehari-hari, termasuk dalam konseling.

Pendekatan psikologis budaya dalam konseling Islami mengambil prinsip dasar ini dengan mengintegrasikan pengertian bahwa setiap individu, meskipun mereka memiliki kesamaan dalam status sebagai hamba Allah, tetap dipengaruhi oleh latar belakang budaya dan sosial yang berbeda. Dalam proses konseling, hal ini berarti bahwa

konselor perlu memperhatikan bagaimana nilai-nilai budaya klien dapat memengaruhi pemahaman mereka tentang masalah yang dihadapi serta cara mereka mencari solusi. Sebagai contoh, di beberapa budaya Muslim, peran keluarga sangat penting dalam keputusan individu, dan hal ini harus dipertimbangkan oleh konselor dalam merancang intervensi.

2. Pentingnya Sensitivitas Budaya dalam Konseling Islami

Sensitivitas budaya menjadi aspek krusial dalam konseling Islami, karena perbedaan budaya dapat mempengaruhi cara seseorang menginterpretasikan suatu masalah atau proses konseling itu sendiri. Misalnya, dalam beberapa budaya, berbicara tentang masalah pribadi atau emosional mungkin dianggap tabu atau terlalu pribadi, dan hal ini dapat menghambat klien untuk terbuka selama sesi konseling. Dalam hal ini, konselor harus memiliki kemampuan untuk mengenali dan mengatasi potensi hambatan budaya tersebut dengan cara yang penuh pengertian dan hormat.

Ajaran agama memberikan panduan tentang bagaimana harusnya seseorang berperilaku, baik dalam hubungan antar individu maupun dalam interaksi sosial yang lebih luas. Oleh karena itu, pendekatan psikologis budaya dalam konseling Islami juga mengintegrasikan nilai-nilai Islam yang berkaitan dengan kehidupan sosial, seperti keadilan, kasih sayang, persaudaraan, dan saling menghargai. Hal ini mengharuskan konselor untuk tidak hanya memahami budaya klien, tetapi juga untuk menggabungkan prinsip-prinsip Islam dalam proses konseling, misalnya dengan

mengedepankan konsep *tawhid* (keesaan Tuhan) yang menyatukan individu dengan tujuan hidup yang lebih luhur.

3. Pengaruh Budaya terhadap Perilaku dan Keputusan Individu

Budaya dan lingkungan sosial berperan besar dalam membentuk cara seseorang mengatasi masalah. Dalam banyak budaya, termasuk dalam budaya Muslim, keluarga dan komunitas memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap kehidupan individu. Sebagai contoh, dalam banyak masyarakat Muslim, keputusan hidup yang besar sering melibatkan diskusi atau persetujuan dari anggota keluarga. Dalam hal ini, pendekatan konseling Islami harus memperhitungkan pengaruh tersebut dengan cara yang menghargai otoritas keluarga, tetapi tetap mendukung klien dalam membuat keputusan yang sesuai dengan nilai-nilai agama dan kehidupan mereka.

Budaya juga dapat memengaruhi bagaimana seseorang mengelola perasaan, seperti rasa malu atau takut. Dalam banyak budaya, terutama yang dipengaruhi oleh ajaran agama, individu mungkin merasa enggan untuk mengungkapkan masalah pribadi karena takut akan stigma atau penilaian negatif dari orang lain. Dalam hal ini, konselor perlu menciptakan ruang yang aman dan tidak menghakimi, agar klien merasa nyaman untuk membuka diri dan berbagi masalahnya.

4. Prinsip-Prinsip Islam dalam Menyikapi Perbedaan Budaya

Dalam konseling Islami, prinsip-prinsip Islam memberikan kerangka yang kuat untuk menangani perbedaan budaya dengan cara yang penuh rasa hormat. Islam mengajarkan bahwa setiap

manusia memiliki nilai yang sama di hadapan Allah, terlepas dari perbedaan suku, bangsa, atau budaya. Oleh karena itu, dalam konteks konseling, konselor dituntut untuk menghindari prasangka atau stereotip terhadap budaya tertentu dan untuk lebih fokus pada perasaan dan kebutuhan klien sebagai individu yang unik. Islam juga mengajarkan pentingnya kebersamaan dan kerjasama dalam menyelesaikan masalah, yang memungkinkan konselor untuk bekerja sama dengan klien dalam menemukan solusi yang sesuai dengan prinsip-prinsip agama dan budaya mereka.

Sebagai contoh, dalam beberapa budaya Muslim, konsep *ta'awun* (kerjasama) sangat penting, yang dapat diterjemahkan ke dalam konteks konseling sebagai kolaborasi antara konselor dan klien untuk mencapai solusi bersama. Dengan mempertimbangkan budaya dan nilai-nilai lokal, konselor dapat menciptakan pendekatan yang lebih inklusif dan holistik dalam membantu klien mengatasi masalah mereka.

5. Implementasi Pendekatan Psikologis Budaya dalam Praktik Konseling Islami

Dalam praktiknya, pendekatan psikologis budaya dalam konseling Islami mengharuskan konselor untuk melakukan adaptasi terhadap teknik dan metode konseling berdasarkan budaya klien. Konselor perlu memiliki pengetahuan yang cukup tentang budaya klien dan berkomunikasi dengan cara yang sesuai dengan norma-norma sosial yang berlaku. Hal ini penting untuk menciptakan hubungan yang terbuka dan konstruktif, sehingga klien merasa dihargai dan didukung dalam proses konseling.

Sebagai contoh, jika seorang klien berasal dari latar belakang yang sangat menghargai adat atau tradisi keluarga, konselor mungkin perlu melibatkan anggota keluarga dalam sesi konseling atau setidaknya memperhatikan peran keluarga dalam keputusan yang diambil oleh klien. Ini menunjukkan bagaimana pendekatan psikologis budaya dalam konseling Islami tidak hanya memandang individu sebagai entitas yang terpisah dari lingkungan sosialnya, tetapi juga sebagai bagian dari komunitas yang lebih besar.

i. Pendekatan Kependidikan Islam dalam Konseling Islami

Pendekatan kependidikan Islam dalam konseling Islami berfokus pada penerapan prinsip-prinsip pendidikan yang ada dalam ajaran Islam untuk membantu klien dalam proses pemulihan psikologis dan spiritual. Dalam pendekatan ini, konselor bertindak sebagai pendidik yang membimbing klien untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang ajaran Islam, serta mengaplikasikan nilai-nilai agama tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai bagian dari proses ini, konselor berperan dalam meningkatkan pemahaman klien tentang tujuan hidup yang sejati, yang dalam konteks Islam berhubungan dengan pencapaian kebahagiaan dunia dan akhirat. Pemahaman yang lebih dalam tentang ajaran agama akan memberikan pencerahan kepada klien mengenai hakikat kehidupan, tanggung jawab mereka sebagai hamba Allah, dan pentingnya pengabdian serta berbuat baik dalam kehidupan sosial.

Dalam konseling Islami, konsep pendidikan dalam Islam sangat terkait dengan proses pembelajaran yang mengarah pada

pembentukan karakter dan spiritualitas seseorang. Sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an, "Dan Kami tidak mengutus kamu (Muhammad) melainkan untuk menjadi rahmat bagi semesta alam" (QS. Al-Anbiya: 107). Ayat ini menekankan bahwa pendidikan yang diajarkan oleh Rasulullah SAW bukan hanya terbatas pada aspek intelektual, tetapi juga mencakup pembinaan moral dan etika yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Konselor, melalui pendekatan ini, tidak hanya mengajarkan klien tentang pengetahuan agama, tetapi juga mendorong mereka untuk menerapkan ajaran tersebut dalam interaksi sosial dan pengambilan keputusan sehari-hari, sehingga klien dapat mencapai kebahagiaan sejati, baik di dunia maupun di akhirat.

1. Pentingnya Pendidikan dalam Islam untuk Kebahagiaan Sejati

Pendidikan dalam Islam bukan hanya sekadar proses transfer ilmu, tetapi juga proses internalisasi nilai-nilai yang mampu membawa individu kepada pemahaman diri dan kehidupan yang lebih baik. Dalam konteks konseling, pendekatan ini berusaha mengarahkan klien untuk menemukan makna dan tujuan hidup mereka melalui ajaran agama, yang pada gilirannya akan memperkuat ketenangan batin dan ketahanan mental mereka. Hal ini sangat relevan dengan ajaran Islam yang menghubungkan ilmu dengan amal, yang mana setiap pengetahuan yang diperoleh harus dijadikan dasar untuk bertindak sesuai dengan prinsip-prinsip agama. Salah satu tujuan utama dalam konseling dengan pendekatan ini adalah agar klien dapat memperbaiki hubungan

mereka dengan Allah, dengan diri mereka sendiri, serta dengan sesama manusia.

Sebagai contoh, dalam menghadapi masalah hidup yang seringkali penuh dengan kesulitan dan tekanan, pendekatan kependidikan Islam mengajarkan klien untuk mencari solusi dengan mengandalkan hikmah yang terkandung dalam ajaran Al-Qur'an dan Hadis, serta berdoa kepada Allah untuk petunjuk dan kekuatan. Oleh karena itu, konselor yang menggunakan pendekatan ini akan mengajak klien untuk memaknai setiap ujian atau cobaan sebagai bagian dari proses pembelajaran yang mendekatkan diri kepada Allah. Sehingga, konseling bukan hanya dilihat sebagai upaya penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga sebagai proses pendidikan yang membentuk individu menjadi lebih sabar, lebih bersyukur, dan lebih bijaksana dalam menghadapi segala situasi.

2. Penerapan Praktis Pendekatan Kependidikan dalam Konseling Islami

Dalam praktik konseling, pendekatan kependidikan Islam dapat diterapkan dengan mengintegrasikan ajaran Islam dalam setiap langkah konseling. Konselor dapat memulai dengan memberikan pemahaman kepada klien tentang tujuan hidup yang sebenarnya menurut perspektif Islam, yaitu untuk beribadah kepada Allah dan memperbaiki hubungan dengan sesama manusia. Hal ini dilakukan dengan membimbing klien untuk mengevaluasi kembali pandangan hidup mereka, serta memperkenalkan mereka pada konsep-konsep penting dalam Islam seperti tawakal (berserah diri kepada Allah),

sabar (kesabaran), syukur (rasa syukur), dan ikhlas (keikhlasan dalam setiap amal perbuatan).

Konselor dapat mengajak klien untuk mengaplikasikan prinsip-prinsip pendidikan Islam dalam kehidupan sehari-hari mereka. Misalnya, konselor dapat mengajarkan klien tentang pentingnya berdoa, berzikir, dan melaksanakan ibadah dengan penuh khuyuk sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri. Konselor juga dapat menggunakan kisah-kisah inspiratif dari Al-Qur'an dan Hadis sebagai bahan ajar untuk memberikan pemahaman moral dan spiritual yang lebih mendalam kepada klien. Dengan cara ini, klien tidak hanya mendapatkan bantuan psikologis, tetapi juga bimbingan spiritual yang dapat membimbing mereka menuju kehidupan yang lebih baik dan lebih bermakna.

Pendekatan kependidikan Islam dalam konseling Islami memiliki peran yang sangat penting dalam membimbing klien menuju kehidupan yang lebih baik dengan mengajarkan mereka untuk memahami ajaran agama secara mendalam dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memperkenalkan nilai-nilai pendidikan Islam seperti sabar, tawakal, dan ikhlas, konselor dapat membantu klien untuk mencapai kebahagiaan sejati yang tidak hanya terbatas pada pencapaian material, tetapi juga mencakup kebahagiaan batin dan spiritual yang berkelanjutan. Oleh karena itu, konseling dengan pendekatan kependidikan Islam tidak hanya berfungsi sebagai upaya penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga sebagai proses pendidikan yang mendalam, yang mengarah pada transformasi diri secara holistik.

B. Praktik Konseling Islam

a. Tazkiyah Al-Nafs Dan Konseling Islami

Tazkiyah al-nafs, atau penyucian jiwa, adalah konsep yang sangat penting dalam Islam yang bertujuan untuk membersihkan hati dan jiwa dari sifat-sifat negatif, seperti kebencian, kesombongan, dan kecintaan yang berlebihan terhadap dunia. Proses ini mencakup introspeksi, pengembangan diri, dan upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT⁴²⁰. Dalam konteks ini, konseling Islami berperan sebagai sarana vital untuk membantu individu mencapai tazkiyah al-nafs, dengan memfasilitasi perubahan perilaku dan sikap yang positif⁴²¹.

Konseling Islami berakar pada ajaran Al-Qur'an dan Sunnah, di mana seorang konselor (mursyid) tidak hanya berfungsi sebagai penasihat, tetapi juga sebagai pembimbing spiritual yang membantu individu memahami makna hidup dan tujuan penciptaannya. Rasulullah SAW adalah teladan utama dalam hal ini, yang menekankan pentingnya niat yang tulus dan bimbingan spiritual dalam setiap tindakan⁴²². Ini sejalan dengan prinsip tazkiyah al-nafs, yang menuntut individu untuk senantiasa memperbaiki niat dan tujuan hidupnya.

Dalam praktik konseling Islami, pendekatan yang digunakan meliputi:

- a. Introspeksi Diri: Konselor mendorong klien untuk merenungkan perilaku, pikiran, dan perasaan mereka, serta memahami dampaknya terhadap hubungan dengan diri sendiri dan Allah

SWT. Introspeksi ini merupakan langkah awal dalam proses penyucian jiwa⁴²³.

- b. Pengembangan Karakter Positif: Melalui bimbingan dan dukungan, konselor membantu individu untuk mengembangkan sifat-sifat positif seperti kesabaran, syukur, dan cinta kasih, yang merupakan inti dari tazkiyah al-nafs⁴²⁴.
- c. Keterhubungan Spiritual: Konseling Islami juga menekankan pentingnya keterhubungan dengan Allah melalui ibadah dan amal saleh. Konselor membantu klien untuk menemukan cara-cara yang lebih baik dalam melaksanakan ibadah dan menjalin hubungan yang lebih dekat dengan Sang Pencipta⁴²⁵.

Tazkiyah al-nafs bukan hanya proses pembersihan jiwa, tetapi juga merupakan perjalanan spiritual yang mendalam. Konseling Islami memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung individu dalam mencapai tujuan ini, memberikan alat dan dukungan yang diperlukan untuk melakukan perubahan positif dalam hidup mereka. Melalui proses ini, individu tidak hanya dapat membersihkan jiwa mereka, tetapi juga menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih dalam, sejalan dengan ajaran Islam⁴²⁶.

b. Riyadah dan Konseling Islami

Riyadah, atau latihan ruhani, memiliki peran penting dalam konteks konseling, terutama dalam meningkatkan kesadaran diri individu. Melalui riyadah, seseorang dilatih untuk memahami dan menyadari tanggung jawab kemanusiaan yang melekat pada dirinya⁴²⁷. Latihan ini tidak hanya membantu individu dalam

mengatasi masalah yang dihadapinya, tetapi juga memungkinkan mereka untuk menjaga kebugaran ruhaniyah secara berkelanjutan⁴²⁸. Dengan riyadah, individu belajar untuk mengelola emosi dan stres, serta mengembangkan kebiasaan positif yang mendukung pertumbuhan spiritual⁴²⁹.

Dalam dunia konseling, terdapat dua belas azas yang perlu dipahami oleh seorang konselor, di antaranya adalah azas kerahasiaan. Azas ini merupakan salah satu komponen terpenting dalam proses konseling, karena melibatkan perlindungan data dan informasi pribadi klien. Azas kerahasiaan mengharuskan konselor untuk merahasiakan segala informasi yang diperoleh dari klien, sehingga klien merasa aman untuk berbagi masalah yang mungkin sangat pribadi dan sensitif⁴³⁰. Jika azas ini dilaksanakan dengan baik, kepercayaan klien kepada konselor akan meningkat, sehingga klien akan lebih terbuka dalam berbagi masalahnya⁴³¹. Hal ini menciptakan lingkungan yang mendukung bagi klien untuk mengeksplorasi dan memahami masalah mereka secara lebih mendalam.

Sebaliknya, jika konselor tidak dapat menjaga kerahasiaan, hal ini akan mengakibatkan hilangnya kepercayaan dari klien. Ketidakpercayaan ini dapat menghambat efektivitas proses konseling, di mana klien akan ragu untuk meminta bantuan, khawatir bahwa masalah dan identitas mereka akan dibicarakan oleh orang lain⁴³². Akibatnya, reputasi konselor dan lembaga konseling akan terancam, dan pelayanan bimbingan serta konseling tidak akan diterima dengan baik oleh masyarakat. Ini menunjukkan

bahwa kepercayaan adalah fondasi utama dalam hubungan konseling yang efektif⁴³³.

Dalam mengatasi isu khianat, konselor dapat menggunakan pendekatan rasional emotif. Pendekatan ini berfokus pada merasionalkan pikiran klien agar mereka dapat menghindari perilaku khianat dan lebih memahami perasaan serta tanggung jawab mereka sebagai individu yang berinteraksi dengan Allah dan sesama manusia⁴³⁴. Konseling sendiri adalah proses di mana seorang konselor memberikan bantuan kepada klien, dengan tujuan menciptakan hubungan yang baik dan akrab antara keduanya, sehingga tujuan konseling dapat tercapai. Hubungan yang akrab ini penting untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan klien dalam proses konseling⁴³⁵.

Dalam konteks ini, penting untuk memahami bahwa individu yang sering membanggakan diri cenderung menghadapi masalah dalam hidup mereka. Hal ini karena setiap manusia, dalam fitrahnya, diciptakan untuk saling berinteraksi dengan Allah dan sesama. Interaksi ini mencakup hubungan vertikal (hablun minallah) dan horizontal (hablun minannas)⁴³⁶. Ketika seseorang terlena dalam kebanggaan diri, mereka bisa kehilangan kesadaran akan nikmat yang telah diberikan Allah kepada mereka. Oleh karena itu, salah satu tugas konselor adalah untuk membantu klien kembali mendekatkan diri kepada Allah dan menyadari potensi diri mereka yang sesungguhnya⁴³⁷.

Riyadah dan konseling Islami saling melengkapi dalam usaha memperbaiki kondisi spiritual dan psikologis individu. Konseling

yang baik tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada penguatan iman dan hubungan individu dengan Sang Pencipta. Hal ini sangat penting agar klien dapat mencapai kesejahteraan secara holistik, baik secara mental maupun spiritual⁴³⁸.

c. Suluk Dan Konseling Islam

Konseling Islami bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi masalah psikologis dan spiritual dengan merujuk pada prinsip-prinsip Islam. Dalam konteks ini, integrasi suluk memberikan pendekatan holistik yang tidak hanya mengandalkan teknik psikologis tetapi juga penguatan spiritual. Proses suluk, yang melibatkan praktik-praktik seperti dzikir, meditasi, dan refleksi diri, dapat menjadi sarana yang efektif dalam mendalami dan mengatasi tantangan hidup.

1. Penguatan Spiritual; Suluk berfungsi sebagai metode untuk memperdalam hubungan individu dengan Allah. Melalui praktik spiritual, individu diajak untuk menyadari kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan. Hal ini dapat membantu klien menemukan ketenangan dan kekuatan dalam menghadapi masalah, serta memberikan rasa tujuan dan makna dalam hidup.⁴³⁹
2. Refleksi Diri; Suluk mendorong praktik refleksi diri yang mendalam, di mana individu dapat menilai perilaku, niat, dan hubungan mereka dengan Tuhan. Dalam konseling Islami, konselor dapat menggunakan refleksi ini untuk membantu klien

mengenali pola pikir dan perilaku yang perlu diubah, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan⁴⁴⁰.

3. Penerapan Nilai-nilai Islam; Dalam konseling, prinsip-prinsip yang diambil dari ajaran Islam dapat diterapkan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari klien. Suluk membantu individu untuk menginternalisasi nilai-nilai seperti sabar, syukur, dan tawakkul, yang sangat penting dalam menghadapi tantangan. Dengan penerapan nilai-nilai ini, klien dapat mengembangkan karakter yang lebih baik dan lebih resilient terhadap tekanan hidup⁴⁴¹.
4. Keseimbangan Emosional; Suluk juga berperan dalam membantu klien mencapai keseimbangan emosional. Dengan melakukan praktik dzikir dan meditasi, individu dapat menenangkan pikiran dan emosi yang mungkin mengganggu. Ini sangat penting dalam konseling, di mana konselor dapat membantu klien merasakan kedamaian yang dibutuhkan untuk menyelesaikan masalah psikologis mereka⁴⁴².
5. Dukungan Komunitas; Dalam banyak tradisi tasawuf, komunitas memiliki peran penting dalam proses suluk. Dalam konseling Islami, dukungan dari komunitas Muslim dapat memberikan rasa keterhubungan dan dukungan sosial yang diperlukan. Konselor dapat mendorong klien untuk terlibat dalam aktivitas komunitas yang mendukung perkembangan spiritual dan mental mereka⁴⁴³.
Dengan mengintegrasikan suluk dalam konseling Islami, proses penyembuhan tidak hanya berfokus pada aspek psikologis tetapi juga pada pengembangan spiritual. Pendekatan holistik ini

memungkinkan individu untuk tidak hanya mengatasi masalah yang dihadapi, tetapi juga untuk tumbuh dan berkembang dalam iman serta karakter mereka, konseling Islami menjadi lebih efektif dan bermakna bagi individu yang menjalani proses tersebut⁴⁴⁴.

d. Tarekat

Taqarub ilâ Allâh yang telah meluas dan dipraktikkan oleh banyak ulama adalah tarekat. Tarekat pada dasarnya merupakan bentuk lahir dari tasawuf, muncul sebagai organisasi atau penguyuban dalam lingkungan penganut Islam yang memiliki seperangkat aturan serta amalan-amalan dzikir dan bai'at (sumpah setia) yang diberikan oleh Syekh atau Mursyid kepada pengikutnya (murid). Dalam pandangan umum, tarekat sering disamakan dengan tasawuf, yang merupakan aspek Ihsân, artinya kedekatan dengan Allah yang sangat dalam. Gerakan tarekat mencapai puncaknya pada abad ke-7 Hijriah (abad ke-12 Masehi), yang ditandai dengan munculnya berbagai kelompok pengamal tarekat⁴⁴⁵.

Kata tarekat berasal dari bahasa Arab "tharîqah," dengan bentuk jamak "tarâiq," yang memiliki beberapa makna, di antaranya: (1) 'jalan' atau 'petunjuk jalan'; (2) metode atau sistem; (3) mazhab, aliran, atau haluan; (4) keadaan; (5) tiang tempat berteduh, tongkat, atau payung⁴⁴⁶.

Al-Jurjani, seorang ulama terkenal, mendefinisikan tarekat sebagai "metode khusus yang dipakai oleh sâlik (orang-orang yang berjalan) menuju Allah Ta'ala melalui tahapan-tahapan melewati maqamat-maqamat"⁴⁴⁷. Dalam Al-Qur'an, kata "tharaqa" sering dikaitkan dengan tarekat, misalnya dalam ayat: "Jika mereka

tetap berjalan lurus di atas jalan itu (agama Islam), benar-benar Kami (Allah) akan memberikan minum kepada mereka air yang segar (rezki yang banyak)" (QS. Al-Jinn: 16)⁴⁴⁸.

Dalam perkembangan terkini, tarekat mengandung makna organisasi sufi yang melestarikan ajaran Syeikh tertentu, seperti Naqsyabandiyah, Syattariyah, dan Syadziliyah. Tarekat menjadi khazanah kajian Islam yang fokus utamanya adalah penyucian diri, riyadhah, dan amaliyah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Setiap tarekat memiliki metode, kaifiat, silsilah, dan pendekatan yang berbeda, namun dapat diakomodasi selama ia mu'tabarah, yakni jelas memperkuat syariat Islam dan tidak menyimpang dari asas pokok ajaran Islam⁴⁴⁹.

Tarekat adalah perjanjian seorang sâlik untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara menyucikan diri. Ini adalah perjalanan yang harus ditempuh oleh seseorang untuk beribadah sedekat mungkin kepada Allah, sesuai tuntunan Nabi Muhammad SAW, para sahabat, tabi'in, dan penerusnya. Dalam pengertian lain, tarekat (tarekat hassah) adalah rangkaian tata wirid dan doa yang dipraktikkan secara istiqamah oleh seorang pengikut tarekat, yang diterima dari guru tertentu dengan silsilah yang bersambung (muttasil) hingga kepada Nabi Muhammad SAW. H.A.R. Gibb menyatakan bahwa tarekat adalah jalan yang harus ditempuh seorang sufi di bawah pimpinan seorang Syeikh untuk mencapai tingkat spiritual tertinggi.

Tarekat memiliki dua pengertian. Pertama, tarekat sebagai metode spiritual untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, di mana sejumlah maqâmat dan ahwâl harus dilalui untuk mencapai tujuan

akhir, yaitu hakikat. Pengertian ini ditemukan dalam karya-karya al-Junaid, al-Hallâj, dan al-Qusyairî, di mana tarekat lebih berorientasi pada individu dan kehidupan sufistik sebagai ciri utamanya. Dari praktik individu ini, tarekat kemudian muncul dalam bentuk ritual bersama melalui praktik sufistik. Tujuan utamanya adalah untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, bahkan merasakan kesatuan dengan Tuhan. Namun, teknik-teknik yang diciptakan oleh pemuka tarekat kadang mengarah pada kesesatan dan penyimpangan dari tujuan semula. Pada akhirnya, tarekat mengalami pelurusan dan pembaharuan, membangun etika bertarekat yang meliputi hubungan murid dan Syekh, cara berkhawat, tafakkur, dan dzikir⁴⁵⁰.

Kedua, tarekat sebagai persaudaraan kaum sufi (sufi brotherhood) tumbuh sejalan dengan mantapnya teori dan amalan sufistik. Hal ini ditandai oleh hubungan formal antara Syekh dan murid, melalui lembaga zâwiyah, rîbâth, atau khânaqâh sebagai pusat kegiatan tarekat. Konsep ijâzah dan silsilah diperkenalkan untuk menopang sistem persaudaraan sufi. Seorang murid tidak hanya menjadi pengikut Syekh, tetapi juga harus menerima bai'at kepada Syekh sesuai silsilah yang diterimanya, sehingga memperoleh legitimasi dalam pengetahuan tarekat dan jalinan silsilah persaudaraan, menandakan bahwa ia sudah menjadi bagian dari keluarga besar tarekat tersebut. Tarekat mengajarkan kepada setiap individu untuk terus mensucikan dirinya, terutama dari dosa-dosa batin, dan merupakan jalan spiritual yang membawa seseorang lebih dekat kepada Allah SWT. Dalam konteks ini, tarekat berfungsi

sebagai metode untuk mencapai tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa) melalui disiplin spiritual yang ketat. Setiap anggota tarekat diajarkan untuk melakukan praktik tertentu, seperti dzikir, puasa, dan perenungan, yang bertujuan untuk membersihkan hati dan jiwa dari sifat-sifat negatif, seperti kebencian dan kesombongan⁴⁵¹. Proses ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kedekatan kepada Allah, tetapi juga untuk memperbaiki hubungan antar manusia dengan mengembangkan sifat-sifat mulia, seperti kasih sayang, sabar, dan rendah hati⁴⁵², tarekat tidak hanya merupakan sarana spiritual, tetapi juga sebagai panduan untuk kehidupan sehari-hari yang lebih baik, yang mencerminkan nilai-nilai Islam yang luhur⁴⁵³.

a. Murid Dalam Tarekat

Dalam tasawuf dan tarekat, pelaku utama terdiri dari murid dan mursyid. Istilah murid dalam dunia tasawuf mengandung pengertian orang yang sedang belajar menyucikan diri dan sedang berjalan menuju Tuhan. Yang paling menonjol dalam istilah itu ialah kepatuhan murid kepada guru (mursyid). Patuh di sini adalah dalam arti tidak membantah sama sekali. Hubungan guru (mursyid) dan murid adalah hubungan searah. Pengajaran berlangsung dari subjek (mursyid) ke objek (murid); dalam ilmu pendidikan, hal seperti ini disebut *“pengajaran berpusat pada guru”*. Sebutan anak didik mengandung pengertian bahwa guru menyayangi murid seperti anaknya sendiri. Faktor kasih sayang guru terhadap anak didik dianggap salah satu kunci keberhasilan pendidikan tarekat.

Istilah murid yang paling berarti dan bermakna bagi semua orang yang sedang belajar pada guru, bukan anak didik atau peserta didik.

Istilah murid bermakna “*yang mempunyai kehendak.*” Dalam dunia sufi, sumber pengambilannya berasal dari kata al-iradah (kehendak). Adapun jalan iradah di sini adalah untuk menetapkan mengetahui yang dikehendaki, yaitu Allah (al-murad). Keberadaan iradah tersebut adalah kehendak yang dikehendaki oleh Allah dengan cara mengikuti perintah dan menjauhi segala larangan-Nya. Inilah yang disebut dengan makna tauhid. Karenanya, untuk mencari ilmu, seorang murid haruslah mengetahui sesuai dengan apa yang dikehendaki Allah.

Utamanya perilaku seorang murid dalam mencari ilmu menurut Syaikh Abdul Qodir al-Jailani yang dikutip oleh Al-Hifni dalam Kitab al-Mausuat al-Shufiyyah (1992), seorang mukmin harus memiliki tiga komponen dalam berperilaku: pertama, mampu melaksanakan perintah-perintah-Nya; kedua, menjauhi segala larangan-Nya; dan ketiga, meridhai atas segala ketetapan-Nya. Ada beberapa hal yang harus dimiliki dan dipersiapkan oleh setiap murid yang sedang belajar sebagai adab dan tugasnya selaku murid (yang dapat juga disebut sebagai sifat-sifat murid) seperti yang dikemukakan Said Hawwa, sebagai berikut: *Murid harus mendahulukan kesucian jiwa sebelum lainnya. Sama halnya dengan shalat, ia tidak sah bila tidak suci dari hadats dan najis. Intinya di sini ialah murid itu jiwanya harus suci, dan indikatornya terlihat pada akhlaknya; Murid harus mengurangi keterikatannya dengan kesibukan duniawi karena kesibukan itu akan melenghakkannya dari menuntut ilmu. Jika pikiran terpecah maka murid tidak akan dapat memahami hakikat. Karena itu dikatakan ilmu tidak memberikan kepadamu sebagiannya*

sebelum kamu menyerahkan kepadanya seluruh jiwamu; jika kamu telah memberikan seluruh jiwamu kepadanya tetapi ia baru memberikan sebagiannya kepadamu maka berarti kamu dalam bahaya; Tidak sombong terhadap orang yang berilmu, tidak bertindak sewenang-wenang terhadap guru; ia harus patuh kepada guru seperti patuhnya orang sakit terhadap dokter yang merawatnya. Murid harus tawadhu' kepada gurunya dan mencari pahala dengan mengabdikan kepada guru; Orang yang menekuni ilmu pada tahap awal harus menjaga diri dari mendengarkan perbedaan pendapat atau khilafiah antar madzhab karena hal itu akan membingungkan pikirannya; Penuntut ilmu harus mendahulukan menekuni ilmu yang paling penting untuk dirinya; Tidak menekuni banyak ilmu sekaligus, melainkan berurutan dari yang paling penting. Ilmu yang paling utama adalah ilmu mengenal Allah; Tidak memasuki cabang ilmu lain sebelum menguasai cabang ilmu sebelumnya, jadi sifatnya bertahap dan berurutan antara satu ilmu dengan ilmu lainnya; Hendaklah mengetahui ciri-ciri ilmu yang paling mulia, itu diketahui dari hasil belajarnya dan ketekunan dalilnya.

Untuk menjaga hubungan yang begitu urgen, yakni intensitas, interaktif, komunikatif, dan produktif antara seorang murid dengan gurunya, maka posisi murid secara fungsional dan proporsional memiliki kriteria-kriteria menyangkut hak dan kewajiban, etika dan tatakrama, adab dan tatalaku yang mencerminkan perilaku yang disebutkan oleh Syeikh Ahman al-Kamisykhonawy dalam Kitab Jami' al-Ushul fi al-Auliya, sebagai berikut:

Setelah yakin dan mantap dengan seorang guru, dia segera mendatangnya seraya berkata: “*Aku datang kehadapan Tuan agar dapat ma’rifat dengan Allah.*” Setelah diterima oleh seorang guru, hendaknya dia berkhidmah dengan penuh kecondongan dan kecintaan agar dapat memperoleh penerimaan di hatinya dengan sempurna. Tidak membebani orang lain untuk menyampaikan salam kepada gurunya karena hal itu tidak sopan.

Tidak berwudhu di tempat yang bisa dilihat oleh gurunya, tidak meludah dan membuang ingus di majlisnya, dan tidak melakukan shalat sunnat dihadapannya.

Bersegera melakukan apa yang diperintahkan oleh guru dengan tanpa keengganan, tanpa menyepelekan, dan tidak berhenti sebelum urusannya selesai. Tidak menebak-nebak di dalam hati terhadap perbuatan gurunya. Selama ia mampu, dia boleh menta’wilkannya. Namun jika tidak, dia harus mengakui ketidakfahamannya. Mau mengungkapkan kepada guru apa-apa yang timbul dalam hati berupa kebaikan atau keburukan sehingga dia dapat mengobatinya. Karena guru itu ibarat dokter. Apabila ia melihat keadaan muridnya, ia akan segera memperbaiki dan menghilangkan penyakitnya.

Bersungguh-sungguh dalam pencarian ma’rifat, sehingga segala ujian serta cobaan tidak mempengaruhi nya dan segala celaan serta gangguan tidak akan menghentikannya. Dan hendaknya kecintaan yang jujur kepada gurunya melebihi kecintaan kepada dirinya, harta, dan anaknya seraya berkeyakinan bahwa maksudnya dengan Allah tidak akan kesampaian tanpa wasilah gurunya. Tidak mengikuti apa

yang dilakukan oleh gurunya kecuali diperintahkan olehnya. Berbeda dengan perkataannya, yang mesti diikuti semuanya. Karena seorang guru terkadang melakukan sesuatu sesuai dengan tuntutan tempat dan keadaannya. Mengamalkan semua apa yang telah ditalqinkan oleh gurunya, berupa dzikir, tawajjuh, atau muraqabah. Dan meninggalkan semua wirid dari yang lainnya walaupun ma'tsur. Karena firasat guru menetapkan bahwa tertentunya hal itu merupakan nur dari Allah. Merasa bahwa dirinya lebih hina dari semua makhluk dan tidak melihat bahwa dirinya memiliki hak atas orang lain serta berusaha keluar dari tanggungan hak-hak pihak lain dengan menunaikan kewajibannya dan memutuskan segala ketergantungannya dari selain Allah.

b. Mursyid Dalam Tarekat

Secara luas, kata mursyid berasal dari kata 'irsyad' yang artinya petunjuk. Sedangkan pelakunya adalah mursyid, yang berarti orang yang ahli dalam memberi petunjuk dalam bidang agama. Menurut pengertian ini, yang disebut mursyid adalah orang-orang yang ditugasi oleh Allah SWT untuk menuntun, membimbing, dan menunjukkan manusia ke jalan yang lurus atau benar serta menghindarkan manusia dari jalan yang sesat. Tentu saja, mereka sebelum ditugasi oleh Allah telah mendapatkan pengajaran terlebih dahulu dan mendapatkan bekal yang diperlukan untuk melaksanakan tugas pembimbingan.

Menurut Rasulullah SAW, jajaran petugas-petugas Allah SWT yang memimpin dan membimbing umat adalah para Nabi, para Rasul, dan para Khalifah Allah (Khulafaur Rasyidin), yakni Khalifah

Allah dan Khalifah Rasulullah yang memberi petunjuk dan mendapat petunjuk dari Allah SWT. Nabi bersabda: Dari Abu Hurairah RA, ia menyatakan: Rasulullah SAW bersabda: “Dahulu kaum Bani Isra’il dipimpin oleh para Nabi. Setiap seorang nabi meninggal dunia, maka diganti seorang nabi lainnya. Maka sesungguhnya tidak ada nabi yang menggantikan setelah aku meninggal dunia. Namun yang menggantikanku adalah khalifah-khalifah. Maka mereka banyak mempunyai pengikut-pengikut.” *Sahabat bertanya, “Wahai Rasul, apa yang engkau perintahkan pada kami?” Rasul menjawab, “Laksanakan baiat seperti baiat pertama kali di hadapan mereka dan tunaikan hak-hak mereka. Kalian mintalah kepada Allah yang menjadi bagian kalian, karena Allah Ta’ala menanyakan tentang apa yang mereka pimpin.”* (HR. Bukhari dan Muslim).⁴⁵⁴

Sebagian ulama mengatakan bahwa jumlah para rasul adalah sama dengan bilangan sahabat yang ikut dalam perang Badar, yaitu 313 orang. Namun, yang wajib diketahui kemudian yang tercantum dalam Al-Qur’an adalah 25 orang, yaitu: Adam, Idris, Nuh, Hud, Saleh, Ibrahim, Luth, Ismail, Ishak, Ya’kub, Yusuf, Ayub, Syuaib, Harun, Musa, Yasa’, Dzulkifli, Daud, Sulaiman, Ilyas, Yunus, Zakaria, Yahya, Isa, dan Muhammad SAW. Petugas-petugas Allah dalam membimbing umat setelah Rasulullah adalah para Khalifah atau yang disebut dengan Khulafaur Rasyidin al-Muhdiyyin, yang jumlahnya juga tidak diketahui dengan pasti. Karena mereka adalah pemimpin-pemimpin umat yang dimulai dari Abu Bakar sampai turunnya Nabi Isa, yang menandai dunia telah berakhir.⁴⁵⁵

Bekal dan amanah yang dititipkan pada mereka untuk umat para rasul, para nabi, dan para khalifah Allah adalah kalimat Tauhid, yaitu *Lailaha illa Allah*, yang artinya tiada tuhan selain Allah. Firman Allah: *“Dan tidak kami utus sebelum kamu seorang rasul melainkan kami wahyukan kepadanya: ‘Bahwa sesungguhnya tidak ada Tuhan (yang sebenarnya) melainkan Aku, oleh yang demikian, berbaktilah kepada-Ku.’”* (QS. Al-Anbiya’: 25).⁴⁵⁶

Inilah kiranya ketika para sahabat bertanya mengenai akhlak dan budi pekerti Rasulullah: *“Wahai Siti Aisyah, tolong gambarkan, apa budi pekerti Rasulullah?”* maka Siti Aisyah menjawab: *“Budi pekerti Rasulullah adalah Al-Qur’an.”* (kaana khuluquhu al-Qur’aan). Memang Rasulullah SAW pernah bersabda: *“Berbudilah kamu sekalian dengan budi pekertinya Allah Ta’ala”*.⁴⁵⁷

Pengertian mursyid secara terbatas pada kalangan sufi dan ahli tarekat adalah orang yang pernah membaiai dan menalqin atau mengajari kepada murid tentang teknik-teknik bermunajat kepada Allah, berupa teknik dzikir atau amalan-amalan saleh. Mursyid adalah guru yang membimbing murid untuk berjalan menuju Allah SWT dengan menapaki jalannya. Dengan bimbingan guru itu, murid meningkat derajatnya di sisi Allah, mencapai Rijalullah, dengan berbekal ilmu syariat dan ilmu hakikat yang diperkuat oleh Al-Qur’an dan As-Sunnah serta mengikuti jejak ulama pewaris Nabi dan ulama yang telah terdidik oleh mursyid sebelumnya dan mendapat izin dari guru di atasnya untuk mengajar umat. Guru yang dimaksud adalah guru yang hidup sezaman dengan murid dan mempunyai tali keguruan sampai Nabi Muhammad SAW. Guru yang demikian itu

adalah yang sudah Arif Billah, tali penyambung murid kepada Allah, dan merupakan pintu bagi murid masuk kepada istana Allah.⁴⁵⁸

Guru merupakan faktor yang penting bagi murid untuk mengantarkannya menuju diterimanya taubat dan dibebaskannya dari kelalaian. Dalam perjalanan menuju Allah SWT, murid wajib baginya menggunakan mursyid atau pembimbing. Syekh Abu Yazid al-Busthomi berkata: *“Orang yang tidak mempunyai syekh mursyid, maka syekh mursyidnya adalah syetan.”*⁴⁵⁹

Muhammad Amin al-Kurdi dalam kitabnya yang berjudul *Tanwirul Qulub fi Mu’amalati ‘Alamil Ghulub* menjelaskan bahwa pada saat murid ingin meniti jalan menuju Allah (thareqatullah), ia harus bangkit dari kelalaian. Perjalanan itu harus didahului dengan taubat dan meninggalkan segala dosa, kemudian ia melakukan amal saleh. Setelah itu, ia harus mencari seorang guru mursyid yang ahli keruhanian, yang mengetahui penyakit-penyakit kejiwaan dari murid-muridnya. Guru tersebut harus hidup semasa dengannya, yaitu seorang guru yang terus meningkatkan diri ke berbagai kedudukan kesempurnaan, baik secara syariat maupun hakikat. Perilakunya juga sejalan dengan Al-Qur’an dan As-Sunnah serta mengikuti jejak langkah para ulama pendahulunya. Secara berantai hingga kepada Nabi SAW. Gurunya itu juga telah mendapat lisensi atau izin dari kakek gurunya untuk menjadi seorang mursyid dan pembimbing keruhanian kepada Allah SWT, sehingga murid berhasil diantarkan kepada maqam-maqam dalam tasawuf dan tarekat. Penentuan guru ini juga tidak boleh atas dasar kebodohan dan mengikuti nafsu.⁴⁶⁰

Sebelum ia menjadi mursyid yang Arif Billahi, seseorang harus mendapat tarbiyah atau pendidikan dari guru yang selalu mengawasi perkembangan ruhani murid, sehingga murid mencapai maqam 'shiddiq'. Kemudian diizinkan oleh guru untuk membaiat kepada calon murid dengan mengajari mereka. Tampilnya menjadi mursyid itu bukan kehendak dirinya, tetapi kehendak gurunya., orang yang memunculkan dirinya sebagai mursyid tanpa seizin guru, maka ia sangat membahayakan calon muridnya. Murid yang di bawah bimbingannya itu akan mengalami keterputusan. Berarti mursyid yang palsu ini menjadi penghalang muridnya menuju Allah, dan dosa-dosa mereka akan ditanggung oleh mursyid jadi-jadian itu.⁴⁶¹

Seluruh pembelajaran dan pengajaran serta bimbingan mesti bersesuaian dengan isi, terutama bagian dalam Al-Qur'an dan Al-Sunnah serta sesuai dengan apa yang dicontohkan oleh Nabi dan ulama pewarisnya. Orang yang menyandang demikian itulah yang layak dicontoh/diteladani oleh murid-muridnya. Syekh Imam Junaid al-Baghdadi mengatakan: *"Ilmu kami diperkuat dengan dalil-dalil Al-Qur'an dan Al-Hadits, maka siapa yang tidak membaca Al-Qur'an dan tidak menulis hadits, serta tidak duduk sering-sering dengan ulama, maka ia tidak layak menjadi panutan di dalam perkara-perkara (tarekat) ini."*⁴⁶²

Dengan keterangan di atas, mursyid semestinya adalah ulama, pemimpin umat yang bersifat kamil lagi mukammil, yakni pribadinya bersih dan suci serta berakhlak yang terpuji, dan mampu menyempurnakan akhlak murid-muridnya. Mursyid adalah orang

yang kuat keyakinannya dan menjadi kekasih Tuhan, membawa berkah untuk umatnya serta rahmat bagi kaumnya. Ia mengetahui berbagai penyakit ruhani dan jasmani muridnya, mampu menyembuhkan penyakit-penyakit tersebut atau mampu mengajarkan teknik-teknik penyembuhan dan pengobatan jasmani dan ruhani. Mursyid juga mampu menyelesaikan persoalan-persoalan yang rumit yang membelenggu umat dengan kekeramatan dan maunah yang diberikan oleh Allah kepadanya.⁴⁶³

Idealnya seorang guru mursyid atau syaikh dalam tarekat memenuhi kemampuan-kemampuan dan harapan di mata muridnya sebagai berikut:

- a. Syaikh al-Iradah, yaitu tingkat tertinggi dalam tarekat yang iradahnya (kehendaknya) telah bercampur dan bergabung dengan hukum Tuhan, sehingga dari syaikh itu atau atas pengaruhnya, orang yang meminta petunjuk menyerahkan jiwa dan raganya secara total.⁴⁶⁴
- b. Syaikh al-Iqtida', yaitu guru yang tindak tanduknya sebaiknya ditiru oleh murid; demikian pula perkataan dan perbuatannya seyogyanya diikuti.
- c. Syaikh at-Tabarruk, yaitu guru yang selalu dikunjungi oleh orang-orang yang meminta petunjuk, sehingga berkahnya melimpah kepada mereka.
- d. Syaikh al-Intisab, yaitu guru yang atas campur tangan dan sifat kebapakannya, maka orang yang meminta petunjuknya akan beruntung, lantaran bergantung kepadanya. Dalam hubungan ini, orang itu akan menjadi khadamnya (pembantunya) yang

setia, serta rela menerima berbagai perintahnya yang berkaitan dengan tugas-tugas keduniaan.

- e. Syaikh at-Talqin, adalah guru keruhanian yang mengajar setiap individu anggota tarekat dengan berbagai do'a atau wirid yang selalu harus diulang-ulang.
- f. Syaikh at-Tarbiyah, adalah guru yang melaksanakan urusan-urusan para pemula dari pengamal tarekat.

Dalam setiap beramal dan beribadah atau dalam keadaan lainnya, murid wajib menjaga kehadiran wajah mursyidnya, dan wajah itu senantiasa dikenang di antara kedua matanya. Sangat penting untuk menghadirkan wajah guru (Mursyid); bahkan ini termasuk adab yang paling utama dalam beramal dan berzikir kepada Allah. Banyak manfaat yang didapat dari mengenang dan menghadirkan wajah mursyid dalam segala aktivitas. Aktivitas rabithah menghadirkan wajah mursyid tidak sama dengan menyembah guru, tetapi hanya menghormati hubungan keguruan.

Adapun fungsi guru yang kita kenal adalah *transfer of knowledge*; dia mengajarkan masalah-masalah ilmu pengetahuan dan teknologi (IpTek). Sedangkan pelajaran yang diberikan mursyid kepada muridnya merupakan *transfer of spiritual* yaitu iman dan takwa (Imtak). Walaupun fungsi mursyid itu sama dengan fungsi guru, yaitu memimpin, membimbing, dan membina murid-muridnya, tetapi bidangnya adalah ruhani yang sangat halus yang berpusat pada lubuk hati sanubari. Jadi sifatnya tidak kelihatan, gaib, atau metafisik.

Abu Hamid al-Ghazali juga berkata, *“Di antara hal yang wajib bagi para salik yang menempuh jalan kebenaran adalah bahwa dia harus mempunyai seorang mursyid dan pendidik spiritual yang dapat memberinya petunjuk dalam perjalanannya, serta melenyapkan akhlak-akhlak yang tercela dan menggantinya dengan akhlak-akhlak yang terpuji. Yang dimaksud dengan pendidikan di sini, hendaknya seorang pendidik spiritual menjadi seperti petani yang merawat tanamannya. Setiap kali dia melihat batu atau tumbuhan yang membahayakan tanamannya, maka dia langsung mencabut dan membuangnya. Dia juga selalu menyirami tanamannya agar dapat tumbuh dengan baik dan terawat, sehingga menjadi lebih baik dari tanaman lainnya. Apabila engkau telah mengetahui bahwa tanaman membutuhkan perawat, maka engkau akan mengetahui bahwa seorang salik harus mempunyai seorang mursyid. Sebab Allah mengutus para Rasul kepada umat manusia untuk membimbing mereka ke jalan yang lurus. Dan sebelum Rasulullah SAW wafat, Beliau telah menetapkan para khalifah sebagai wakil Beliau untuk menunjukkan manusia ke jalan Allah. Begitulah seterusnya, sampai hari kiamat. Oleh karena itu, seorang salik mutlak membutuhkan seorang mursyid.”*⁴⁶⁵

Di antara yang pernah dikatakan oleh al-Ghazali adalah, “Murid membutuhkan seorang mursyid atau guru yang dapat diikutinya, agar dia menunjukkannya ke jalan yang lurus. Jalan agama sangatlah samar dan jalan-jalan Syetan sangat banyak dan jelas. Oleh karena itu, jika seseorang yang tidak mempunyai syaikh yang membimbingnya, maka pasti Syetan akan menggiringnya menuju

jalannya. Barang siapa berjalan di jalan yang berbahaya tanpa petunjuk, maka dia telah menjerumuskan dan membinasakan dirinya. Masa depannya ibarat pohon yang tumbuh sendiri. Pohon itu akan menjadi kering dalam waktu singkat. Apabila dia dapat bertahan hidup dan berdaun, dia tidak akan berubah. Yang menjadi pegangan seorang murid adalah syaikhnya. Maka hendaklah dia berpegang teguh kepadanya.”⁴⁶⁶

Di samping itu, Abu Hamid al-Ghazali juga pernah menyatakan, “Apabila Allah menghendaki kebaikan kepada hamba-Nya, maka Dia akan memperlihatkan kepadanya penyakit-penyakit yang ada di dalam jiwanya. Barang siapa mata hatinya terbuka, niscaya dia akan dapat melihat segala penyakit. Apabila dia mengetahui penyakit itu dengan baik, maka dia dapat mengobatinya. Namun mayoritas manusia tidak dapat mengetahui penyakit-penyakit jiwa mereka sendiri. Seorang di antara mereka dapat melihat kotoran di mata saudaranya, tetapi dia tidak dapat melihat kotoran di matanya sendiri. Barang siapa ingin mengetahui penyakit-penyakit dirinya, maka dia harus menempuh empat cara. Pertama, dia harus duduk di hadapan seorang mursyid yang dapat mengetahui penyakit-penyakit jiwa dan menyingkap aib-aib yang tersembunyi. Dia harus mengendalikan hawa nafsunya dan mengikuti petunjuk mursyidnya itu dalam melakukan mujahadah. Inilah sikap seorang murid terhadap mursyidnya atau sikap seorang pelajar terhadap gurunya., mursyid atau gurunya akan dapat mengenalkannya tentang penyakit-penyakit yang ada dalam jiwanya dan cara mengobatinya.”⁴⁶⁷

c. Wirid Dan Warid

Wirid dalam tasawuf adalah amalan khusus yang diajarkan oleh mursyid untuk dilakukan murid dalam menuju ma'rifat. Wirid dalam dunia tasawuf merupakan bagian dari riyadhah (latihan ruhani) untuk mendapatkan irfani atau ma'rifat. Dalam tarekat, wirid tidaklah sama; masing-masing tarekat memiliki wirid khusus dengan khasiat dan tujuan tertentu. Wirid diyakini dapat memberikan manfaat praktis dan berdayaguna bagi kehidupan. Terdapat banyak buku yang menyusun wirid-wirid khusus yang diamalkan dan diyakini dapat membawa manfaat tertentu, di antaranya adalah buku Senjata Mukmin, yang berisi wirid tentang Asmaul Husna beserta manfaat mengamalkannya.

Wirid merupakan segala bentuk ibadah, baik dalam perbuatan sehari-hari maupun dalam ketentuan-ketentuan sesuai dengan aturan agama. Wirid dilaksanakan secara batin maupun tidak, baik dalam ibadah wajib maupun sunnah, serta pada waktu yang ditentukan maupun tidak. Taat dalam melaksanakan perintah Allah SWT dan menjauhi segala larangan-Nya dinamakan wirid. Hasil dari wirid disebut "warid," yang merupakan pemberian Allah SWT kepada hamba-Nya berupa keterangan, cahaya Ilahi, pemahaman, kesenangan beribadah, taufik, dan anugerah lainnya dari Allah SWT.

Kedua hal ini sangat erat kaitannya dengan sebab dan akibat; sebab rajin melakukan wirid maka menghasilkan warid. Syaratnya adalah melazimkan wirid ibadah dan perbuatan, walaupun sedikit. Rasulullah SAW bersabda: "Amal perbuatan yang sangat dicintai

Allah SWT adalah amal yang dikerjakan secara terus menerus (kontinyu) meskipun sedikit."

Wirid merupakan perintah Allah SWT kepada hamba-Nya, sedangkan warid merupakan karunia dan kebutuhan umat di dunia dan akhirat. Pikirkanlah di mana letaknya perbandingan antara kebutuhan wiridmu dan waridmu terhadap Allah SWT, serta kenikmatan yang diperoleh dari-Nya. Wirid juga merupakan cahaya pengabdian seseorang hamba kepada Allah SWT serta mencari kenikmatan dengan mengingat Allah SWT (zikir). Zikir adalah kehadiran hati menghadap Allah SWT serta bermunajat kepada-Nya. Orang-orang yang berzikir hendaknya melazimkan zikir lisan dan zikir dalam kalbu secara bersamaan, sebagaimana layaknya membaca Al-Qur'an.

Melalui wirid inilah umat manusia bisa membersihkan hatinya dan menarik cahaya untuk menerangi hatinya berupa pemahaman terhadap ajaran Allah SWT melalui Nabi dan Rasul-Nya. Oleh karena itu, janganlah meremehkan wirid, karena pengertian wirid ini identik dengan ketaatan dalam ibadah. Waktu untuk melaksanakan wirid adalah di dunia saja; artinya, bila ia ketinggalan untuk melaksanakan wirid, maka kapan lagi ia akan menggantinya? Tidak ada penggantian atas wirid ini bila telah terlewati, sebab waktu tidak akan mundur.

Wirid itu adalah hak Allah SWT yang mesti dilaksanakan oleh seluruh hamba-Nya, dan merupakan perintah wajib atasmu dan kita sekalian hamba Allah SWT dan umat manusia secara keseluruhan. Sedangkan hasilnya adalah warid, yang merupakan hak hamba-Nya

yang senantiasa diajukan oleh seseorang dalam beribadah (wirid). Nabi Muhammad SAW bersabda: “Barang siapa sama harinya, maka dia rugi; barang siapa yang harinya lebih buruk dari kemarin maka ia mendapat kerugian lebih besar dan tiada rahmat baginya. Barang siapa yang tidak bertambah berarti kurang dan barang siapa yang makin berkurang amalnya, maka neraka jahannam mutlak perolehannya.”

Ketika wirid dilaksanakan dengan baik dan benar, maka hamba akan diberi warid. Warid adalah sesuatu karunia dan hidayah Allah SWT atas seseorang hamba-Nya yang rajin melakukan wirid. Warid identik dengan pahala, yang dapat dirasakan di dunia ini dan terutama lagi pada kehidupan akhirat kelak. Warid akan diperoleh dan meresap ke dalam hati dan kalbu manusia ketika hati seseorang bergantung hanya kepada Allah SWT dengan jalan melazimkan dan istiqamah pada wirid ibadah kepada-Nya. Wirid ini membersihkan hati di hadapan Allah SWT; warid merupakan pertolongan dan karunia Allah SWT kepada hamba-Nya yang beriman, sehingga hamba tersebut ruhnya menjadi kuat karena hatinya terisi oleh nur Ilahi (ma’rifatullah) dalam arti penuh keyakinan dan memahami rahasia-rahasia keyakinan itu sendiri.

Datangnya karunia Allah SWT terhadap hasil wirid seseorang adalah berdasarkan kepada ketaatan, ketepatan, dan kepatuhan terhadap ajaran-ajaran yang terdapat dalam Al-Qur’an, As-Sunnah, dan Al-Hadist Shahih dari Rasulullah SAW, serta rutinitas dalam mengamalkan wirid-wiridnya, dan terbitnya cahaya Ilahi tersebut sesuai dengan kebersihan hatinya terhadap keagungan Allah SWT.

Semua hamba yang beriman sudah semestinya mendambakan warid, sehingga dengan warid tersebut sebagai senjata utama untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dan mencapai muhibbah (cinta) kepada Khaliknya. Fitrah manusia adalah tergantung kepada kenikmatan dan kesenangan, yang sebaiknya diperoleh berdasarkan karunia Allah SWT, bukan sebagai ketentuan bagi dirinya sebagaimana yang telah ditetapkan oleh Allah SWT terhadap langkah, rezeki, pertemuan, dan mautnya seseorang hamba.

Bersihkanlah hati dan jiwa ragamu dari segala sesuatu selain Allah SWT, zuhudlah terhadap sesuatu yang membuatmu jauh dari Allah SWT. Lazimkanlah kegiatan-kegiatan wiridmu dan jangan terlupakan walaupun melaksanakan amalan tersebut sedikit kadarnya. Dengan melaksanakan hal-hal tersebut, akan memperoleh anugerah cahaya Ilahi dan pemahaman sebagaimana yang telah dijanjikan-Nya.

Laksanakan wirid dengan hati yang lapang dan jangan karena sesuatu, serta belajarlah ikhlas untuk melakukannya tanpa rasa terpaksa. Laksanakan secara kontinyu siang dan malam. Yang sangat penting adalah ingat kepada Allah SWT, bahkan dalam sependek-pendek waktu. Jika ada nama waktu di bawah detik, maka ingatlah selalu kepada Allah SWT, dalam kesendirian, dalam keramaian, dan di lain-lain tempat. Ingat selalu pada Allah SWT.

Akhirnya, warid bisa diperoleh selalu berkenaan dengan wirid yang rutin dilakukan. Jika wiridnya berjalan sempurna dan selalu mengikuti ajaran tanpa ada bid'ah, maka akan memperoleh hati

yang bersih, cinta kepada Allah SWT, keimanan yang kuat, serta taat beribadah.

C. Melatih Jiwa

a. Ibadah Sebagai Wasilah

Hamba yang menyucikan diri dapat berhubungan dekat dengan-Nya, sementara yang mengabaikan penyucian akan semakin jauh dari Sang Khaliq, yang dapat membawa malapetaka bagi mereka⁴⁶⁸. Banyak metode tasawuf, seperti dzikir dan doa, dirumuskan untuk menjaga kesucian⁴⁶⁹.

Tasawuf bertujuan mencapai kesucian sempurna melalui meluruskan niat hidup⁴⁷⁰. Penyembahan berhala, baik fisik maupun non-fisik, menghalangi kedekatan dengan Allah⁴⁷¹. Harta dan keluarga bisa jadi penghalang jika tidak diarahkan untuk hidup bersih⁴⁷². Dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa hanya amal saleh yang mendekatkan kita kepada Allah, bukan harta atau anak-anak (QS. Saba'/34:37)⁴⁷³. Sebaliknya, jika mereka dapat diajak ke jalan yang benar, mereka bisa mempercepat kedekatan dengan Allah (QS. Shaad, 38:25, 38:40).

Kedekatan dengan Allah hanya bisa dicapai melalui ibadah, yang berarti mensucikan diri dan mendekatkan diri (taqarrub ila Allah). Ibadah memiliki manfaat untuk memasuki sorga (QS. Thaha, 25:36). Ukuran kesucian hanya diketahui Allah; ampunan-Nya jauh melampaui kesalahan manusia¹¹. Manusia harus terus mengoreksi diri dan tidak mengklaim kesucian (QS. Najm, 53:32).

Taqarrub ilâ Allâh sering disalahpahami sebagai ibadah ritual saja. Semua aktivitas baik yang bermanfaat, termasuk interaksi sosial, adalah bagian dari taqarrub ilâ Allâh. Reduksi pengertian ini disebabkan oleh sekularisme dan kesalahpahaman tentang taqarrub. Taqarrub berasal dari nash syariah, seperti hadis qudsi yang menyatakan bahwa mendekat kepada Allah dilakukan dengan melaksanakan kewajiban-Nya.

Kedekatan dengan Allah tidak dapat dimaknai secara fisik, tetapi dalam arti kiasan, melalui ketaatan dan kewajiban yang ditetapkan (Ibn Hajar, Fath al-Bari)¹⁶. Ibnu Rajab menjelaskan bahwa ada dua derajat taqarrub: melaksanakan kewajiban (farâ'id) dan sunnah (nawâfil).

Taqarrub ilâ Allâh bukan hanya berupa ibadah mahdhah, melainkan mencakup semua aktivitas yang berkaitan dengan kewajiban dan sunnah, baik dalam konteks ibadah maupun interaksi sosial. Berdakwah untuk memperjuangkan syariah merupakan bagian dari taqarrub ilâ Allâh, karena berdakwah adalah kewajiban yang ditetapkan Allah SWT⁴⁷⁴.

Menuntut ilmu, berbakti kepada orangtua, membayar utang, dan bekerja untuk mencari nafkah juga merupakan bentuk taqarrub ilâ Allâh. Aktivitas seperti berhaji dan berzakat adalah kewajiban yang diatur oleh syariat, sementara bersedekah, tersenyum kepada sesama Muslim, menyembelih kurban, serta puasa sunat Senin-Kamis termasuk sunnah yang disukai dalam Islam⁴⁷⁵.

Meninggalkan riba, zina, suap, dan khamr juga merupakan bentuk taqarrub ilâ Allâh, karena menjauhi yang haram adalah

kewajiban dalam agama. Taqarrub ilâ Allâh juga mencakup aktivitas politik, termasuk menerapkan sistem pemerintahan Islam yang melaksanakan syariat dalam berbagai aspek kehidupan⁴⁷⁶.

Kewajiban untuk mewujudkan keadilan, baik secara umum (seperti kewajiban penguasa kepada rakyat) maupun secara khusus (kewajiban kepala keluarga kepada istri dan anak), adalah bagian dari taqarrub ilâ Allâh⁴⁷⁷. Menurut Ibnu Taimiyah, menjalankan pemerintahan Islam merupakan salah satu bentuk taqarrub ilâ Allâh yang paling utama⁴⁷⁸.

Urgensi taqarrub ilâ Allâh adalah untuk meraih kecintaan Allah kepada hamba-Nya. Sebagaimana sabda Nabi SAW: "Tidaklah hamba-Ku terus mendekatkan diri kepada-Ku dengan nafilah-nafilah (nawâfil) hingga Aku mencintainya"⁴⁷⁹.

Orang yang mendekatkan diri kepada Allah akan dicintai-Nya dan akan mendapatkan berbagai balasan baik, seperti keridhaan, rahmat, limpahan rezeki, dan pertolongan Allah⁴⁸⁰. Sebaliknya, orang yang tidak mau mendekatkan diri kepada Allah tidak akan dicintai-Nya dan akan diganti dengan orang lain yang mencintai-Nya⁴⁸¹.

b. Riyadah

Dalam ilmu tasawuf, riyadhah sering diartikan sebagai upaya untuk mempertahankan posisi batin yang baik, yang dikenal dengan istilah maqam. Bentuk jamak dari maqam disebut maqamat, sementara perwujudan maqamat muncul dalam bentuk hal, yang jamaknya adalah ahwal. Proses pencapaian maqamat ini merupakan

usaha yang tiada henti dalam mencari kesejatan hidup, meskipun dihadapkan pada syarat dan beban kewajiban yang berat. Contohnya, seorang salik yang berjuang untuk mencapai maqam taubat harus sungguh-sungguh melewati tahap ini untuk dapat naik ke maqam selanjutnya, salik di maqam taubat harus berusaha tanpa henti, memenuhi syarat sebagai seorang taaib (pelaku taubat), dan terus menerus berupaya menuju tujuan utamanya, yaitu Allah SWT.

Riyadhah, secara bahasa, berarti latihan. Dalam konteks ini, riyadhatun nafs berarti latihan jiwa. Istilah riyadhah digunakan dalam tasawuf untuk melatih ruhani agar dapat dekat dengan Allah. riyadhah juga mencakup ketahanan batin dalam menghadapi berbagai keadaan, sehingga individu tetap teguh dan tidak berpaling dari kebenaran bersama Allah. Praktik riyadhah biasa digunakan untuk menunjukkan amalan yang dimaksudkan untuk melatih batin agar tetap bersatu dengan Allah.

Terdapat empat tingkatan derajat orang-orang yang melakukan riyadhah, yang menunjukkan empat kualitas hamba di hadapan Allah SWT, yang tentunya akan menentukan tingkat kebahagiaan hidup mereka.

1. Riyadhah Shadiqin Riyadhah ini dilakukan dengan cara yang benar dan tepat. Indikator dari riyadhah yang baik adalah ketaatan, ketulusan, dan kedekatan kepada Allah SWT tanpa adanya batasan yang menghambat. Orang yang telah mencapai maqam ini akan selalu mengingat Allah dalam setiap aspek kehidupannya, dengan sepenuh hati taat dan loyal hanya kepada-Nya. Sebagaimana Allah berfirman, “Dan di antara

manusia ada orang yang mengorbankan dirinya karena mencari keridhaan Allah; dan Allah Maha Penyantun kepada hamba-hamba-Nya.” (QS. Al-Baqarah: 207)¹.

2. Riyadhah Haliqiin Riyadhah ini diartikan sebagai kebugaran ruhani. Namun, tidak semua riyadhah membawa kebaikan; jika tidak berpedoman pada syariat dan bimbingan yang tepat, dapat mengakibatkan kerusakan ruhani. Riyadhah yang dipengaruhi oleh kepentingan duniawi dapat menyesatkan. Sebagaimana diingatkan dalam Al-Qur'an, “Ketahuilah, bahwa Sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah permainan dan suatu yang melalaikan...” (QS. Al-Hadiid: 20)².
3. Riyadhah Ghalibin Ini adalah riyadhah orang-orang yang kalah, di mana mereka yang berusaha mencapai kebenaran dalam latihan spiritual tetapi gagal memperoleh hasil yang diinginkan. Ciri-ciri orang yang kalah dalam riyadhah adalah mendahulukan kepentingan duniawi daripada akhirat. Allah berfirman, “Sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan diri (dengan beriman)...” (QS. Al-'Ala: 14-17)³.
4. Riyadhah Magbun Riyadhah ini merujuk pada mereka yang mengalami kerugian karena ibadah yang mereka lakukan tidak disertai dengan keikhlasan. Praktik ibadah mereka menjadi terpisah dari sikap dan perilaku hidup yang sebenarnya. Allah berfirman, “Dan janganlah kamu memberi (dengan maksud) memperoleh (balasan) yang lebih banyak.” (QS. Al-Muddatstsir: 6)⁴. Mereka yang beribadah demi kepentingan pribadi atau untuk mencari pujian akan merugi.

Konselor dapat memberikan pencerahan jiwa bahwa tidak setiap ketaatan formal menjamin manfaat positif bagi jiwa dan kehidupan individu. Ketaatan yang tulus, ketakwaan, dan kesabaran yang kokoh serta berkesinambungan adalah modal utama untuk meraih hasil terbaik dalam hidup. Dalam banyak kasus, kualitas ketaatan bukan sekadar kuantitasnya yang menentukan dampak positif terhadap kesejahteraan mental dan spiritual seseorang.

Membangun ketakwaan yang mendalam berarti menghadirkan kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan, yang selanjutnya memupuk sikap sabar dalam menghadapi berbagai ujian dan tantangan. Dengan pendekatan ini, konselor tidak hanya membantu klien mengenali pentingnya ritual ibadah, tetapi juga menekankan perlunya menghadirkan keikhlasan dan ketahanan dalam setiap tindakan.

Melalui pencerahan ini, diharapkan klien dapat menemukan makna yang lebih dalam dalam setiap bentuk ketaatan yang mereka lakukan, menjadikan perjalanan spiritual mereka lebih bermakna dan memberikan hasil yang nyata dalam kehidupan sehari-hari.

c. Dzikir

Media lain untuk melakukan taqarrub ilâ Allâh adalah dzikir. Dzikir dalam makna keseharian diartikan menyebut, mengingat, memahami, dan mengerti tentang Allah SWT, asma', sifat, dan af'al-Nya. Dzikir dalam khazanah umat Islam diartikan dan dipahami sebatas ibadah mahdah saja. Dzikir dilakukan dalam bentuk membaca, melafazkan kalimah thayyibah, seperti la ilaha illallah,

subhana Allah, alhamdulillah, Allahu akbar, dan bacaan dzikir lainnya adalah ibadah yang bernilai tinggi dan mulia.⁴⁸²

Dalam Al-Qur'an, kata dzikir disandingkan dan disejalkan dalam keadaan yang berhubungan langsung dengan gerak, daya, dan aktivitas kehidupan. Dzikir dalam artian ibadah adalah perintah langsung yang wajib dilakukan oleh setiap umat beriman. Tidak ada agama yang tidak memiliki sistem ibadah. Ibadah lazimnya bersifat tetap dan tidak boleh dilakukan perubahan dan penafsiran, karena ia adalah sistem paket yang sepenuhnya kewenangan Sang Pencipta.⁴⁸³ Tidak ada kompromi dan penyesuaian apapun dalam isi, bentuk, dan tata cara pelaksanaan ibadah. Ibadah dalam artian ritual khusus yang diperintahkan nash adalah bersifat mengikat dan tidak perlu dianalisis dengan logika manusia.⁴⁸⁴

Dzikir dalam makna ibadah diperintahkan secara absolut dan bersifat tauqifi, apa adanya sesuai perintah nash Al-Qur'an dan hadis. Allah SWT berfirman:

*"Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya." (QS. Al-Ahzab/33:41)*⁴⁸⁵

Ada pula dzikir yang berkonotasi ibadah wajib dan ada pula yang perintahnya anjuran (sunnah). Perintah dzikir yang dihubungkan dengan perintah ibadah wajib, disebutkan dalam firman suci:

*"Sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, Maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku." (QS. Thaha/20:14)*⁴⁸⁶

Dzikir berkaitan dengan media mendekatkan diri kepada Allah dalam bentuk ibadah sunnah, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an: *"Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung."* (QS. Al-Jumu'ah/62:10)⁴⁸⁷

Dalam ayat ini juga dipahami bahwa dzikir dihubungkan dengan keuntungan atau kesuksesan hidup. Makna yang dipahami adalah dzikir harus tersambung langsung dalam setiap denyut usaha nyata. Memberi nilai-nilai ketuhanan dalam setiap jenis perilaku dan gaya hidup adalah cara sukses yang diridai-Nya. Kesuksesan sejati adalah ketika setiap jengkal kehidupan dalam berkarya, berusaha, dan berkreasi tetap dalam koridor nilai-nilai keilahian.⁴⁸⁸

Bekerja bebas nilai dan tidak merasakan kehadiran Allah dalam gerak kehidupan adalah cara hidup orang yang lalai dzikir. Berdzikir dalam bekerja adalah mengkoneksikan setiap aktivitas usaha dengan nilai-nilai suci agama Allah. Bekerja yang bebas nilai adalah saudaranya setan, dan berpotensi membawa ketidaknyamanan. Dalam sebuah hadis disebutkan: *"Man 'arada 'an dzikirir rahman nuqayyid lahu syaithan fa huwa lahu qarin"* *"Siapa saja yang menjauhi dzikir, ia berarti sudah dirantai setan dan menjadi sahabatnya setan."*⁴⁸⁹

Dzikir sebagai media meluruskan jalan hati menghadap Allah SWT. Dzikir untuk mengasah hati dapat dipakai untuk menjadi obat hati atau menjadi taqarrub ilâ Allah bagi mereka yang resah dalam kehidupannya. Allah SWT berfirman: *"Hai orang-orang beriman, janganlah hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari*

mengingat Allah. Barangsiapa yang berbuat demikian, maka mereka itulah orang-orang yang merugi." (QS. Al-Munaafiqun/63:9)⁴⁹⁰

Pengakuan terhadap senangnya memiliki harta dan anak-anak adalah realitas yang dihargai dalam Islam. Akan tetapi, harta dan keluarga harus dapat dijadikan media untuk mendekatkan hati dengan Allah, bukan sebaliknya, harta dan anak membuat orang lalai dengan Sang Khaliqnya.⁴⁹¹ Dzikir jalannya Ulul al-Bab: "Yaitu orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): *"Ya Tuhan Kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka."* (QS. Ali Imran/3:191)⁴⁹²

Dzikir yang utuh adalah seperti yang ditunjukkan oleh mereka yang dikatakan sebagai Ulul al-Bab, yakni yang secara apik dapat mensinergikan antara kekuatan dzikir ibadah dengan pikiran cerdas. Ulul al-Bab adalah juga mereka yang utuh memanfaatkan potensi kemanusiaannya, potensi ilahiyahnya bekerja efektif dan dapat bersambungan dengan potensi pikirnya. Cerah hatinya, cerdas pikirannya, dan bernilai tinggi produk serta peradaban yang dihasilkannya.⁴⁹³

Ulul al-Bab dalam aktivitasnya tidak terpisah antara nilai-nilai keilahiaan dengan perbuatan nyatanya dalam mengaktualisasikan diri secara benar, utuh, dan sempurna. Ulul al-Bab adalah prototipe manusia sempurna (insan kamil) yang dapat memposisikan diri dengan baik, benar, dan memuaskan orang lain.⁴⁹⁴ Dzikir yang utuh

adalah menghubungkan secara lahiriah dan batiniah setiap urusan kehidupan dengan kemahakuasaan Sang Khaliq. Internalisasi nilai, ajaran, dan perilaku kehidupan sejalan, berbanding lurus, tidak meleset sekecil apapun.⁴⁹⁵

Insan kamil yang dipromosikan oleh Ulul al-Bab adalah mereka yang intelektual, spiritual, emosional, dan ketaatan pada agamanya beriringan dan beririsan, tidak terpisah dan tidak ada yang bebas nilai. Nilai, ajaran, dan spirit keagamaan menjadi parameter dalam setiap motivasi, inspirasi, dan aktivitasnya.⁴⁹⁶

Dzikir yang dipahami dalam ritual saja perlu diperkuat dengan menelusuri makna lebih dalam dari pesan spiritual dzikir. Dzikir dalam makna ibadah saja sulit membawa dampak berarti dalam menuntun sikap, perilaku, dan budaya hidup, kecuali ketika ia dikoneksikan dengan nilai-nilai keilahiaan yang termuat dalam ibadah dzikir tersebut.⁴⁹⁷ Dzikir akan lebih memberi spirit percepatan kualitas keinsaniahan di saat dzikir diberikan muatan lebih nyata melalui aktivitas kehidupan.⁴⁹⁸

Kecintaan natural, seperti cinta kepada anak, istri, dan harta benda, tidak boleh dibiarkan liar dan tidak terkontrol. Dzikir harus dapat dijadikan mesin pengontrol cinta dunia.⁴⁹⁹ Lebih dari itu, dzikir mestinya harus dapat diaplikasikan dalam kehidupan yang utuh, sempurna, dan menyeluruh, seperti yang dilakukan Ulul al-Bab.

d. Doa

Salah satu media penting untuk taqarrub ilâ Allâh adalah doa. Doa tidak hanya merupakan ibadah, tetapi juga merupakan inti dari

berbagai ibadah yang dilakukan oleh seorang Muslim. Dengan berdoa, seseorang menunjukkan penghambaan kepada Allah, mengakui bahwa Allah adalah tempat meminta dan memohon, sementara manusia sebagai hamba adalah makhluk yang selalu dalam keadaan kekurangan. Oleh karena itu, berdoa sangat dianjurkan dan diperintahkan oleh agama, meskipun doa tidak memerlukan syarat dan rukun yang ketat seperti pada ibadah shalat, zakat, dan puasa lainnya.

Menurut bahasa, doa berasal dari kata Arab "ad-du'aa," yang berarti memanggil, meminta tolong, atau memohon sesuatu. Secara istilah, doa didefinisikan sebagai permohonan yang tulus, merendahkan diri, dan tunduk kepada Allah SWT, serta mengharapkan agar Allah mengabulkan permohonan tersebut. Doa adalah bagian dari ibadah yang dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, karena Allah SWT selalu bersama hamba-hamba-Nya, sebagaimana yang dinyatakan dalam Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2:186) dan Surah Al-Mu'min (40:60)⁵⁰⁰.

Dalam berdoa, terdapat beberapa tata cara yang dianjurkan agar doa dapat dikabulkan oleh Allah SWT, yaitu:

- a. Memulai dengan Bacaan Basmalah dan Shalawat: Dalam hadis, Rasulullah SAW bersabda, "Apabila seseorang di antara kamu berdoa, hendaklah memuji Allah dan berterima kasih kepada-Nya, kemudian membaca shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad, baru setelah itu berdoa sesuai keinginannya."⁵⁰¹
- b. Mengangkat Tangan: Diriwayatkan dari Umar bin Al-Khattab bahwa Rasulullah SAW ketika berdoa selalu mengangkat kedua

tangannya dan tidak menurunkan hingga beliau mengusapkan kedua tangan ke wajahnya.⁵⁰²

- c. Berdoa dengan Khusyu' dan Yakin: Dari Abu Hurairah ra, Rasulullah SAW bersabda, *"Berdoalah kamu kepada Allah dan yakinlah bahwa doa itu akan dikabulkan. Ketahuilah bahwa Allah SWT tidak memperkenankan doa dari hati yang lalai."*⁵⁰³
- d. Suara yang Lembut: Berdoalah dengan suara lembut, tidak perlu keras, karena Allah itu dekat, sebagaimana dinyatakan dalam Surah Al-Baqarah (2:186).
- e. Merendahkan Diri: Sebagaimana dijelaskan dalam Surah Al-A'râf (7:55-56), berdoa dilakukan dengan merendahkan diri di hadapan Allah.
- f. Menggunakan Lafazh yang Sesuai: Sebaiknya menggunakan lafazh doa yang terdapat dalam Al-Qur'an atau Hadis. Jika tidak ada yang sesuai, kita diperbolehkan menggunakan kata-kata yang sesuai dengan keinginan dan kemampuan sendiri.

Beberapa waktu yang baik untuk berdoa, di mana doa cenderung diijabah oleh Allah SWT, meliputi:

- a. Malam atau Sepertiga Malam Terakhir: Waktu ini dianggap sangat mustajab.
- b. Setelah Shalat Lima Waktu: Doa setelah shalat merupakan waktu yang sangat dianjurkan.
- c. Hari Jum'at: Terdapat waktu tertentu pada hari Jum'at di mana doa tidak ditolak.
- d. Antara Adzan dan Iqomah: Waktu ini juga sangat dianjurkan untuk berdoa.

e. Saat Berpuasa: Doa orang yang berpuasa dijanjikan akan dikabulkan⁵⁰⁴.

Jika seseorang merasa doanya tidak terjawab, perlu dipahami bahwa ketidakjawaban doa itu sendiri bisa jadi merupakan jawaban dari Allah. Allah mengetahui mana yang haq dan mana yang terbaik untuk hamba-Nya. Doa mungkin terjawab segera, atau tertunda hingga hari pembalasan. Terkadang, apa yang dianggap baik oleh manusia belum tentu yang terbaik di mata Allah. Allah-lah Maha Tahu dan Maha Mengetahui setiap kejadian.⁵⁰⁵

Doa bukan hanya sekadar permohonan, tetapi juga merupakan cara untuk mendekatkan diri kepada Allah, menciptakan hubungan yang lebih dalam, dan menyadari bahwa segala sesuatu berada di dalam pengetahuan dan kuasa-Nya.

e. Suluk

Suluk, dalam konteks tasawuf, merujuk pada perjalanan spiritual seorang individu menuju kedekatan dengan Allah SWT. Istilah ini berasal dari bahasa Arab yang berarti "perjalanan" atau "jalur," dan menggambarkan proses transformasi batin yang harus dilalui oleh seorang salik (penempuh jalan) untuk mencapai maqam atau tingkatan spiritual tertentu⁵⁰⁶. Suluk bukan sekadar kegiatan ritual, tetapi juga mencakup pengembangan diri dan penyucian hati dari sifat-sifat tercela, seperti kedengkian, kesombongan, dan cinta duniawi⁵⁰⁷.

Proses suluk melibatkan berbagai praktik spiritual yang bertujuan untuk mendekatkan individu kepada Tuhan. Praktik-

praktik ini, seperti dzikir, tafakur (kontemplasi), dan mujahadah (perjuangan melawan hawa nafsu), membantu individu membersihkan jiwa dan memperkuat iman mereka⁵⁰⁸. Dalam tasawuf, perjalanan ini dianggap sebagai proses yang sangat pribadi dan mendalam, di mana setiap individu harus menghadapi tantangan internal mereka sendiri untuk mencapai pencerahan spiritual.

Suluk memiliki beberapa dimensi penting yang mendukung perjalanan spiritual.

- a. Dzikir: Praktik mengingat Allah ini menjadi salah satu pilar utama dalam suluk. Dengan mengulang nama-nama Allah dan berbagai kalimat pujian, individu dapat merasakan kehadiran-Nya secara lebih nyata dalam hidup sehari-hari⁵⁰⁹.
- b. Refleksi Diri: Proses suluk mendorong individu untuk melakukan introspeksi dan merenungkan tindakan serta niat mereka. Ini penting untuk mengidentifikasi sifat-sifat negatif yang harus dihilangkan untuk mencapai kemurnian hati⁵¹⁰.
- c. Pembelajaran dari Guru: Dalam tradisi tasawuf, keberadaan seorang guru (sheikh) sangat krusial. Guru berfungsi sebagai pemandu yang memberikan arahan dan bimbingan kepada murid dalam perjalanan suluk mereka⁵¹¹.

Tujuan utama dari suluk adalah untuk mencapai kedekatan yang lebih tinggi dengan Allah. Melalui proses ini, individu berupaya mencapai maqam yang lebih tinggi, yang sering kali diartikan sebagai pencapaian spiritual tertinggi dalam kehidupan seorang Muslim, suluk juga bertujuan untuk membentuk karakter yang lebih

baik, memperkuat hubungan sosial yang positif, serta meningkatkan kepedulian terhadap sesama manusia dan lingkungan sekitar⁵¹².

Proses suluk melibatkan berbagai praktik spiritual, termasuk dzikir, tafakur (renungan), dan amalan-amalan yang ditetapkan oleh guru tarekat. Dzikir, sebagai salah satu praktik utama, berfungsi untuk mengingat Allah dan menguatkan hubungan spiritual individu dengan-Nya. Melalui pengulangan nama-nama Allah dan kalimat pujian, seorang salik (penempuh jalan) dapat merasakan kedekatan yang lebih intim dengan Tuhan⁵¹³.

Riyadhah dan Disiplin Spiritual; Melalui riyadhah (latihan) yang disiplin, seorang salik berusaha untuk membersihkan jiwanya dan mengarahkan niatnya hanya kepada Allah. Riyadhah mencakup berbagai kegiatan yang dirancang untuk melatih diri secara fisik dan mental, termasuk puasa, shalat malam, dan penghindaran dari dosa. Disiplin dalam melakukan amalan-amalan ini sangat penting, karena membantu individu untuk mengendalikan hawa nafsu dan meningkatkan kesadaran spiritual mereka.

- a. Tazkiyah al-Nafs; Salah satu tujuan utama dari suluk adalah untuk mencapai tazkiyah al-nafs, yaitu penyucian jiwa yang memungkinkan individu untuk merasakan kehadiran dan kasih sayang Allah dalam kehidupannya⁵¹⁴. Tazkiyah al-nafs tidak hanya melibatkan penghilangan sifat-sifat buruk, seperti kebencian, kesombongan, dan cinta duniawi, tetapi juga pengembangan sifat-sifat baik, seperti sabar, syukur, dan kasih sayang. Proses penyucian jiwa ini sangat penting untuk mencapai

maqam yang lebih tinggi dalam tasawuf, di mana individu dapat merasakan ketenangan batin dan kebahagiaan sejati⁵¹⁵.

- b. Kesadaran Spiritual; Melalui praktik suluk yang konsisten, individu tidak hanya membersihkan diri dari sifat-sifat tercela tetapi juga membangun kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Ini memungkinkan mereka untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna, dengan pengertian yang lebih dalam tentang tujuan hidup mereka dan hubungan mereka dengan Allah dan sesama manusia⁵¹⁶.

Dengan menginternalisasi nilai-nilai spiritual ini, seorang salik diharapkan dapat berkontribusi positif terhadap masyarakat dan lingkungan sekitarnya⁵¹⁷.

Suluk adalah perjalanan yang melibatkan banyak aspek—spiritual, moral, dan sosial. Ini bukan hanya sekadar ritual, tetapi juga proses transformasi diri yang mendalam yang diharapkan dapat membawa individu lebih dekat kepada Allah SWT dan menjadikan mereka pribadi yang lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan⁵¹⁸.

BAB VIII

PERBANDINGAN PSIKOLOGI KONSELING

BARAT DAN ISLAM

A. Kesamaan dan Perbedaan Pendekatan Konseling

Pendekatan konseling adalah kerangka kerja yang digunakan oleh konselor untuk membantu klien mengatasi masalah psikologis atau emosional dengan menggunakan teori-teori psikologi tertentu. Masing-masing pendekatan konseling memiliki dasar filosofi, prinsip, dan teknik yang berbeda, yang berfungsi sebagai alat bagi konselor dalam memberikan bantuan dan solusi bagi klien. Beberapa pendekatan yang umum digunakan dalam praktik konseling, antara lain adalah pendekatan psikoanalitik, behavioristik, humanistik, kognitif, dan konseling Islami. Meskipun setiap pendekatan ini memiliki keunikan dan penekanannya sendiri, ada beberapa kesamaan yang mendasar antara pendekatan-pendekatan tersebut.

Salah satu kesamaan utama antara pendekatan-pendekatan konseling adalah tujuan akhirnya yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan klien. Konseling bertujuan untuk membantu individu mencapai kondisi mental dan emosional yang lebih sehat, sehingga mereka dapat berfungsi lebih baik dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini sering melibatkan pemahaman diri, pengelolaan emosi,

serta pengembangan keterampilan interpersonal dan coping yang lebih baik. Dalam berbagai pendekatan ini, konselor bekerja sama dengan klien untuk memahami akar permasalahan yang dihadapi, mengidentifikasi pola-pola negatif dalam pemikiran dan perilaku, serta membantu klien mengembangkan solusi yang sesuai.

Sebagai contoh, dalam pendekatan psikoanalitik yang dikembangkan oleh Sigmund Freud, fokus utama adalah pada penggalian ketidaksadaran dan pengaruh pengalaman masa lalu terhadap perilaku saat ini. Teknik seperti asosiasi bebas dan analisis mimpi digunakan untuk membantu klien mengungkap perasaan dan konflik yang tersembunyi di bawah kesadaran mereka. Di sisi lain, pendekatan behavioristik yang dipelopori oleh B.F. Skinner dan John B. Watson lebih menekankan pada perubahan perilaku melalui pengkondisian dan penguatan. Dalam konseling berbasis teori kognitif, seperti yang diterapkan dalam Cognitive Behavioral Therapy (CBT), konselor bekerja dengan klien untuk mengenali dan menantang pola pikir yang tidak sehat, dengan tujuan untuk mengubah cara pandang klien terhadap masalah mereka dan memodifikasi respons emosional serta perilaku yang terkait.

Meskipun terdapat perbedaan teknik dan metodologi antara pendekatan-pendekatan ini, semua pendekatan konseling bertujuan untuk membantu klien mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Dengan pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan klien, konselor dapat membantu klien mengatasi stres, kecemasan, depresi, atau konflik interpersonal, serta memperkuat rasa percaya diri dan kemampuan coping mereka. Melalui proses ini,

klien diharapkan dapat menemukan cara-cara yang lebih sehat dalam berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka dan mencapai kehidupan yang lebih bermakna.

Konseling Islami, yang merupakan pendekatan berbasis ajaran Islam, konseling tidak hanya difokuskan pada pemecahan masalah duniawi, tetapi juga mencakup aspek spiritual dan penguatan hubungan dengan Tuhan. Konselor Islami menggunakan nilai-nilai ajaran Islam sebagai pedoman dalam membantu klien menemukan makna hidup, meningkatkan ketakwaan, dan memperbaiki hubungan sosial. Oleh karena itu, pendekatan ini menekankan keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan sosial dalam kehidupan klien.

a. Kesamaan Pendekatan Konseling

Meskipun terdapat berbagai pendekatan konseling yang berbeda, semuanya memiliki tujuan dasar yang sama, yaitu untuk membantu individu mengatasi masalah emosional atau psikologis mereka serta meningkatkan kualitas hidup mereka. Berbagai pendekatan konseling, seperti pendekatan psikoanalitik, kognitif-behavioral, dan konseling Islami, bertujuan untuk memberikan alat yang diperlukan bagi klien untuk memahami dan mengatasi tantangan dalam hidup mereka. Pada dasarnya, tujuan utama dari setiap pendekatan adalah untuk memberikan dukungan dan bimbingan yang dapat membantu individu mengembangkan kesejahteraan psikologis dan mencapai keseimbangan emosional yang lebih baik⁵¹⁹.

Hubungan terapeutik merupakan elemen yang sangat penting dalam hampir semua pendekatan konseling. Semua teori konseling menekankan bahwa hubungan yang positif dan penuh kepercayaan antara konselor dan klien sangat berpengaruh pada proses perubahan dan pemecahan masalah. Hubungan terapeutik ini menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, yang memungkinkan klien untuk lebih terbuka dalam berbagi perasaan dan pengalaman mereka, serta menerima bantuan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Konselor diharapkan untuk menciptakan hubungan yang empatik dan non-judgmental, yang dapat memfasilitasi perubahan positif pada klien. Dalam hal ini, Carl Rogers, seorang tokoh terkemuka dalam konseling humanistik, menekankan bahwa untuk mencapai perubahan yang signifikan, konselor harus menunjukkan sikap empati, ketulusan, dan penerimaan terhadap klien⁵²⁰.

Selanjutnya, banyak pendekatan konseling yang menekankan **pendekatan empatik dan non-judgmental**, yaitu sikap penuh penerimaan dan tanpa menghakimi terhadap klien. Pendekatan ini sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung bagi klien untuk bereksplorasi dan berkembang tanpa takut akan penilaian negatif. Sebagian besar pendekatan konseling, baik yang berbasis teori psikoanalitik, kognitif-behavioral, maupun yang berbasis ajaran agama seperti konseling Islami, mengajarkan pentingnya empati dan ketidakberpihakan dalam menjalin hubungan dengan klien. Dengan tidak menghakimi, konselor memungkinkan klien untuk merasa diterima apa adanya, yang

kemudian membuka ruang bagi proses terapeutik yang lebih efektif⁵²¹.

b. Perbedaan Pendekatan Konseling

Pendekatan konseling memiliki beragam teori dan teknik yang berbeda, yang masing-masing menekankan aspek tertentu dari pengalaman manusia. Salah satu pendekatan yang paling terkenal adalah **pendekatan psikoanalisis**, yang dikembangkan oleh Sigmund Freud. Pendekatan ini lebih memfokuskan pada pemahaman ketidaksadaran, masa lalu, dan peran transferensi dalam dinamika psikologis individu. Freud meyakini bahwa banyak masalah psikologis yang dihadapi individu berasal dari konflik bawah sadar yang terkait dengan pengalaman masa kecil, terutama yang berkaitan dengan hubungan dengan orang tua dan pengalaman psikoseksual yang belum terselesaikan. Dalam terapi ini, konselor berusaha menggali memori dan pengalaman masa lalu klien yang telah terkubur dalam ketidaksadaran untuk membantu klien mengerti asal-usul konflik internal mereka dan cara untuk menyelesaikannya⁵²².

Di sisi lain, **pendekatan Kognitif-Behavioral Therapy (CBT)** berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Pendekatan ini lebih bersifat pragmatis dan terstruktur, dengan tujuan utama mengidentifikasi serta mengubah pola pikir negatif atau disfungsi yang menyebabkan perilaku maladaptif. Terapi ini berorientasi pada perubahan pola pikir dan perilaku yang tidak diinginkan dengan teknik-teknik seperti restrukturisasi kognitif dan

penguatan perilaku yang positif. CBT berfokus pada masalah yang dihadapi klien pada saat ini dan bagaimana cara untuk mengatasi masalah tersebut melalui perubahan pola pikir dan perilaku, dengan pendekatan yang lebih langsung dan berorientasi pada solusi⁵²³. Pendekatan ini sering digunakan untuk mengatasi masalah seperti kecemasan, depresi, dan fobia, dan memiliki bukti yang kuat dalam penelitian sebagai metode terapi yang efektif.

Sementara itu, **pendekatan konseling Islami** menawarkan perspektif yang berbeda dengan mengintegrasikan ajaran Islam dalam proses konseling. Konseling Islami lebih menekankan pada keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan sosial individu dalam konteks keyakinan mereka terhadap Tuhan (Allah). Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku atau penyelesaian masalah, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritualitas individu, serta hubungan mereka dengan Tuhan, diri mereka sendiri, dan sesama. Dalam konseling Islami, prinsip-prinsip Al-Qur'an dan Hadis menjadi landasan utama dalam memberikan arahan dan bimbingan kepada klien. Tujuan utamanya adalah mencapai kesejahteraan dan kedamaian hidup melalui pemahaman yang lebih dalam tentang ajaran Islam dan penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari⁵²⁴. Pendekatan ini memperhatikan pentingnya keberadaan Tuhan dalam kehidupan individu, serta mengajarkan klien untuk mencari solusi dalam setiap masalah dengan bergantung pada kekuatan spiritual dan tawakal kepada Allah.

B. Perspektif terhadap Ego dan Identitas Diri

Ego dan identitas diri adalah konsep psikologis yang sangat penting dalam memahami dinamika kepribadian manusia. Dalam berbagai perspektif teori psikologi, ego sering kali dipandang sebagai elemen yang berfungsi dalam mengatur interaksi individu dengan dunia luar, sedangkan identitas diri berkaitan dengan pemahaman individu tentang siapa dirinya, peranannya dalam masyarakat, serta hubungannya dengan orang lain. Pemahaman terhadap ego dan identitas diri ini sangat beragam tergantung pada pendekatan teoritis yang digunakan, baik itu dalam psikologi Barat maupun dalam pendekatan berbasis agama seperti konseling Islami.

Dalam konteks psikologi Freud, ego dianggap sebagai komponen dari struktur kepribadian yang berperan dalam menyeimbangkan tuntutan id dan superego. Freud menyatakan bahwa ego memiliki peran yang sangat penting dalam mempertahankan keharmonisan dalam diri individu dengan cara memproses realitas, mengendalikan impuls, serta bertindak sebagai mediator antara keinginan dan norma sosial. Dalam teori Freud, ego berfungsi sebagai penjaga keharmonisan psikologis dengan menggunakan mekanisme pertahanan diri untuk mengatasi konflik internal dan eksternal yang dihadapi individu⁵²⁵. Ego, dalam pandangan Freud, adalah bagian yang rasional dan sadar yang berusaha untuk mencapai pemuasan keinginan tanpa melanggar norma sosial atau merugikan diri sendiri.

Namun, perspektif mengenai ego tidak hanya terbatas pada pandangan Freud. Dalam pendekatan teori perkembangan Erik Erikson, identitas diri diperoleh melalui tahap-tahap perkembangan

psikososial yang berlangsung sepanjang hidup, dengan fokus pada pencarian dan penguatan identitas yang berkembang dalam hubungan sosial dan kultural. Erikson mengemukakan bahwa pada masa remaja, individu mengalami krisis identitas yang merupakan bagian integral dari proses pembentukan ego yang sehat. Menurut Erikson, individu harus berhasil melewati krisis ini untuk mencapai identitas yang stabil dan kuat, yang dapat membentuk hubungan sosial yang positif di masa depan⁵²⁶.

Pandangan Islam terhadap ego dan identitas diri juga menawarkan perspektif yang berbeda namun tetap relevan dalam bimbingan dan konseling Islami. Dalam ajaran Islam, identitas diri tidak hanya terbentuk oleh faktor psikologis atau sosial semata, melainkan oleh hubungan individu dengan Allah. Konsep *fitrah* dalam Islam menganggap bahwa setiap individu dilahirkan dalam keadaan suci dan sesuai dengan kehendak Tuhan, dan bahwa identitas sejati seseorang akan ditemukan melalui kedekatannya dengan Allah (Al-Qur'an, Surah At-Tin: 4-5). Ego, dalam pandangan Islam, lebih sering diidentifikasi dengan konsep *nafsu*, yang bisa menjadi penghalang bagi seseorang dalam menjalani kehidupan yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam. Dalam konteks ini, konseling Islami bertujuan untuk membantu individu menata ego mereka melalui peningkatan spiritualitas dan penguatan iman sehingga mereka dapat menemukan identitas yang sejati sebagai hamba Allah yang taat⁵²⁷.

Sementara itu, dalam kajian psikologi humanistik, Carl Rogers memperkenalkan konsep diri atau *self-concept* sebagai elemen

utama dalam pembentukan identitas diri. Rogers menyatakan bahwa individu berkembang melalui proses pembelajaran dan pemahaman tentang dirinya sendiri yang dilalui dengan cara berinteraksi dengan orang lain dalam lingkungan yang mendukung dan menerima⁵²⁸. Identitas diri, menurut Rogers, terbentuk melalui pengalaman dan perasaan diterima oleh orang lain, serta sejauh mana individu dapat menerima dirinya sendiri.

Baik dari perspektif psikologi maupun konseling Islami, ego dan identitas diri dianggap sebagai aspek penting dalam memahami perkembangan individu. Pendekatan psikologi lebih banyak menekankan pada keseimbangan antara dorongan internal, norma sosial, dan pengalaman hidup, sedangkan konseling Islami lebih menyoroti peran spiritual dalam menemukan identitas diri yang sejati, yaitu identitas yang berlandaskan pada hubungan yang kuat dengan Allah.

a. Perspektif Psikoanalisis terhadap Ego dan Identitas Diri

Dalam perspektif psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud, ego dianggap sebagai salah satu komponen utama dalam struktur kepribadian manusia. Freud membagi struktur kepribadian manusia menjadi tiga bagian: id, ego, dan superego. Id mewakili dorongan dan insting dasar yang tidak terkendali, superego berfungsi untuk menginternalisasi norma-norma moral dan etika yang dipelajari individu, sementara ego bertindak sebagai mediator antara kedua bagian tersebut dan dunia nyata. Dalam hal ini, ego memiliki tugas yang sangat penting, yakni mengatur dan

mengendalikan dorongan-dorongan id yang terkadang bertentangan dengan norma-norma moral yang dipaksakan oleh superego. Sebagai contoh, dorongan seksual atau agresif yang muncul dari id harus dikelola oleh ego agar individu dapat berfungsi secara efektif dalam masyarakat, dengan mempertimbangkan realitas sosial dan moralitas yang ada. Oleh karena itu, ego berfungsi untuk menanggapi tuntutan lingkungan serta memastikan bahwa perilaku individu tetap dalam batas-batas yang dapat diterima secara sosial.

Dalam konteks konseling psikoanalisis, tujuan utama adalah untuk membantu klien memahami dan mengelola ketegangan yang terjadi antara ketiga aspek ini—id, ego, dan superego. Proses ini sering kali melibatkan penggalian kedalaman ketidaksadaran (unconscious), karena banyak dorongan atau konflik yang berasal dari id berada di luar kesadaran individu. Melalui teknik seperti asosiasi bebas, interpretasi mimpi, dan transferensi, konselor psikoanalisis berusaha membuka tabir kesadaran klien terhadap konflik-konflik yang mungkin tersembunyi di bawah permukaan kesadaran mereka. Dalam proses ini, konselor membantu klien untuk menghadapi ketegangan internal yang ada antara keinginan-keinginan yang tidak dapat dipenuhi (id), tuntutan-tuntutan moral dan etis yang diajukan oleh superego, serta kemampuan ego untuk berfungsi dalam realitas sosial.

Psikoanalisis juga menekankan pentingnya hubungan antara individu dan dunia luar dalam proses pembentukan ego. Freud percaya bahwa pengalaman-pengalaman masa kecil, terutama yang

berhubungan dengan orang tua, memainkan peranan yang sangat penting dalam pembentukan struktur kepribadian dan ego seseorang. Dengan kata lain, ketegangan yang muncul antara id, ego, dan superego sering kali bersumber pada pengalaman-pengalaman awal dalam kehidupan individu. Oleh karena itu, konseling psikoanalisis berusaha untuk menggali ingatan-ingatan atau pengalaman-pengalaman tersebut, baik melalui narasi yang dibangun oleh klien selama terapi maupun melalui teknik-teknik terapeutik lainnya, guna membantu klien memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai diri mereka.

Konsep ego dalam psikoanalisis juga berkaitan dengan ide tentang *ego ideal* yang dikemukakan oleh Freud. Ego ideal adalah gambaran diri yang ideal atau yang diinginkan oleh individu berdasarkan tuntutan superego, yang sering kali berasal dari harapan dan standar moral yang diterima masyarakat. Ketidaksesuaian antara ego ideal dan ego nyata dapat menimbulkan ketegangan emosional dan psikologis, yang sering kali diekspresikan dalam bentuk kecemasan atau perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Dalam terapi, konselor psikoanalisis berusaha untuk membantu klien menyadari perbedaan ini dan bekerja untuk menyelaraskan keduanya, dengan cara menyeimbangkan dorongan-dorongan id, tuntutan moral superego, serta kebutuhan-kebutuhan ego yang realistis.

Dalam pendekatan psikoanalisis, pengelolaan ego yang sehat sangat penting untuk menciptakan individu yang mampu menghadapi tantangan hidup secara realistis dan efektif. Proses ini

melibatkan peningkatan kesadaran diri, pengelolaan konflik internal, serta pengembangan mekanisme pertahanan yang lebih adaptif dan sehat, konseling psikoanalisis bertujuan untuk memberikan klien wawasan yang lebih dalam mengenai struktur kepribadian mereka dan membantu mereka mencapai integrasi yang lebih baik antara berbagai aspek psikologis mereka, terutama melalui pengelolaan ketegangan antara id, ego, dan superego.

b. Perspektif Kognitif-Behavioral terhadap Ego dan Identitas Diri

Dalam pendekatan kognitif-behavioral (CBT), ego dan identitas diri dipandang lebih sebagai hasil dari cara individu memandang dirinya sendiri, yang sangat dipengaruhi oleh keyakinan, pola pikir, dan pengalaman yang mereka alami. CBT berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta bagaimana perubahan dalam pola pikir atau keyakinan dapat menghasilkan perubahan dalam perilaku dan reaksi terhadap situasi kehidupan. Dalam konteks ini, ego tidak hanya dilihat sebagai bagian dari struktur kepribadian yang mengatur dorongan internal, seperti dalam teori psikoanalisis, tetapi lebih dipahami sebagai cara individu mengidentifikasi dirinya dalam berbagai konteks sosial dan emosional.

Menurut teori kognitif, identitas diri seseorang dibentuk oleh keyakinan atau "core beliefs" yang mereka pegang tentang diri mereka, orang lain, dan dunia di sekitar mereka. Keyakinan ini sering kali terbentuk pada usia dini dan dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman hidup yang signifikan, termasuk interaksi dengan orang

tua, teman, dan lingkungan sosial. Namun, keyakinan ini tidak selalu mencerminkan kenyataan objektif dan bisa menjadi distorsi kognitif, seperti pandangan negatif tentang diri sendiri atau harapan yang tidak realistis tentang bagaimana orang lain seharusnya bertindak. Misalnya, seseorang yang memiliki keyakinan "saya tidak pernah bisa berhasil" mungkin akan terus-menerus menghindari tantangan atau berusaha terlalu keras untuk mencapai kesempurnaan, yang justru memperkuat perasaan tidak mampu dan memperburuk keadaan emosional mereka.

Pendekatan CBT dalam konseling bertujuan untuk membantu individu mengenali dan mengubah keyakinan dan pola pikir yang tidak adaptif atau distorsionis ini. Konselor kognitif-behavioral bekerja dengan klien untuk menggali dan mengidentifikasi pemikiran-pemikiran otomatis yang muncul dalam situasi tertentu, dan mengevaluasi apakah pemikiran tersebut realistis atau berlebihan. Sebagai contoh, jika seorang individu berpikir "Saya harus sempurna dalam segala hal," konselor akan membantu klien untuk mengidentifikasi bagaimana pemikiran ini mempengaruhi perasaan dan perilaku mereka, dan menggantinya dengan keyakinan yang lebih seimbang dan rasional. Dalam hal ini, perubahan dalam pola pikir dapat membawa perubahan yang signifikan dalam perilaku, serta meningkatkan kesejahteraan emosional klien.

Salah satu komponen utama dalam CBT adalah konsep "self-schema" yang berkaitan dengan identitas diri. Self-schema mengacu pada pola-pola kognitif yang digunakan individu untuk menafsirkan

dan mengingat informasi tentang diri mereka. Misalnya, seseorang yang memiliki self-schema "gagal" mungkin akan lebih cenderung melihat setiap kegagalan kecil dalam hidupnya sebagai bukti bahwa mereka benar-benar tidak mampu. Dalam konteks konseling CBT, konselor berfokus pada membantu klien untuk mengevaluasi dan mengubah self-schema yang negatif ini, sehingga individu dapat mengembangkan pandangan diri yang lebih positif dan realistis. Dengan melakukan hal ini, klien dapat meningkatkan kepercayaan diri dan merasa lebih mampu mengatasi tantangan hidup.

Perspektif CBT, identitas diri sering kali berkaitan dengan pengaruh sosial dan budaya yang membentuk bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Salah satu tujuan dari konseling CBT adalah membantu individu untuk memahami bagaimana faktor eksternal—seperti harapan sosial atau tekanan budaya—dapat memengaruhi pandangan mereka tentang diri mereka. Oleh karena itu, konseling CBT juga berupaya untuk membantu klien mengembangkan keterampilan dalam menetapkan batasan-batasan yang sehat dan memfasilitasi pemahaman tentang bagaimana cara mereka berinteraksi dengan dunia luar, serta bagaimana dunia luar memengaruhi konsep diri mereka.

Pendekatan kognitif-behavioral, ego dan identitas diri dipahami sebagai konstruksi mental yang terbentuk melalui interaksi antara pengalaman hidup, keyakinan internal, dan cara individu memandang dan bereaksi terhadap dunia sekitar mereka. Dalam konseling CBT, perubahan pada level pemikiran dan keyakinan akan

membawa dampak positif pada perubahan perilaku dan peningkatan kesejahteraan emosional individu.

c. Perspektif Konseling Islam terhadap Identitas Diri

Dalam perspektif konseling Islam, identitas diri tidak hanya dipahami sebagai konsep psikologis atau sosial, tetapi juga sebagai suatu pemahaman yang mendalam mengenai hubungan individu dengan Allah (Tuhan). Identitas diri dalam Islam terkait erat dengan keyakinan bahwa setiap individu diciptakan oleh Allah dengan tujuan hidup yang jelas, yaitu untuk beribadah kepada-Nya dan menjalani kehidupan yang sesuai dengan ajaran-Nya. Dalam hal ini, konselor Islam berperan untuk membantu klien memahami dan mengeksplorasi tujuan hidup mereka dari sudut pandang spiritual yang sejalan dengan prinsip-prinsip Islam.

Salah satu panduan utama dalam konseling Islam adalah ajaran Al-Qur'an, yang menjelaskan bahwa kehidupan dunia ini adalah ujian dan setiap individu memiliki tanggung jawab untuk mengaktualisasikan potensi diri yang diberikan Allah dengan cara yang sesuai dengan ketentuan-Nya. Sebagai contoh, dalam Surah Adh-Dhariyat (51:56), Allah berfirman: "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku." Ayat ini menunjukkan bahwa tujuan hidup setiap manusia adalah untuk mengenal dan beribadah kepada Allah, yang merupakan landasan utama dalam pemahaman identitas diri menurut Islam.

Dalam konseling Islam, konselor berusaha untuk mengarahkan klien agar memahami bahwa identitas diri mereka bukan hanya

terletak pada pencapaian duniawi atau penilaian orang lain, tetapi lebih kepada kesadaran bahwa mereka adalah hamba Allah yang memiliki misi tertentu dalam hidup. Dalam konteks ini, konseling bertujuan untuk membantu klien menemukan kedamaian dan pemahaman melalui penerimaan bahwa segala hal yang terjadi dalam hidup adalah bagian dari takdir Allah, yang harus diterima dengan penuh ikhlas dan tawakkul (berserah diri). Ini sesuai dengan konsep yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW dalam banyak hadis, salah satunya yang diriwayatkan oleh Imam Muslim: "Seorang mukmin itu luar biasa, segala hal yang menyimpannya adalah kebaikan, jika ia mendapat nikmat, ia bersyukur, dan jika ia mendapat ujian, ia bersabar"⁵²⁹.

Proses konseling Islam mengajak klien untuk memahami bahwa identitas mereka terhubung dengan tujuan hidup yang lebih besar, yakni mencari ridha Allah melalui amal ibadah, muamalah (hubungan sosial yang baik dengan sesama), serta menjaga akhlak yang baik. Seorang konselor Islam akan membantu klien untuk memperkuat hubungan spiritual mereka dengan Allah, yang diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih jelas tentang siapa diri mereka sebenarnya. Identitas ini bukan hanya dilihat dari peran sosial atau posisi dalam masyarakat, tetapi dari pemahaman bahwa mereka adalah ciptaan Allah yang memiliki tujuan yang mulia dan abadi.

Seorang konselor akan membantu klien untuk menumbuhkan rasa syukur dan kesadaran bahwa segala kesulitan dan ujian dalam hidup adalah bagian dari proses mendekatkan diri kepada Allah. Hal

ini sesuai dengan pemahaman dalam Surah Al-Baqarah (2:286) yang menyatakan: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." Oleh karena itu, tantangan hidup yang dihadapi oleh klien dalam konseling Islam dilihat sebagai sarana untuk memperbaiki diri dan mendekatkan diri kepada Allah, yang pada akhirnya akan memperkuat identitas mereka sebagai hamba Allah yang penuh rasa syukur.

Konsep identitas diri dalam konseling Islam juga terkait dengan pemahaman tentang kehidupan akhirat. Setiap individu diyakini memiliki kehidupan setelah mati yang abadi, dan pemahaman tentang hal ini dapat membantu klien mengatasi kecemasan dan ketakutan terkait dengan identitas mereka dalam konteks kehidupan duniawi. Dengan mengenali bahwa kehidupan dunia ini hanya sementara dan kehidupan yang abadi ada di akhirat, konselor Islam dapat membantu klien untuk mengubah cara pandang mereka terhadap identitas dan tujuan hidup mereka.

Identitas diri lebih dipahami sebagai hubungan yang mendalam antara individu dengan Allah, dengan pemahaman bahwa setiap aspek hidup—baik yang bersifat pribadi, sosial, maupun spiritual—harus dilihat dalam konteks penghambaan kepada-Nya. Oleh karena itu, konseling Islam bertujuan untuk membantu individu menemukan kedamaian batin, kebahagiaan, dan tujuan hidup yang sesuai dengan ajaran Islam, serta memperkuat iman dan ketakwaan kepada Allah dalam menghadapi segala tantangan hidup.

C. Pengembangan Karakter dan Moral dalam Konseling

Pengembangan karakter dan moral dalam konseling berfokus pada perubahan perilaku dan sikap individu yang membentuk kepribadian dan integritas seseorang. Karakter yang kuat dan moral yang sehat menjadi dasar untuk mencapai kesejahteraan emosional dan sosial yang lebih baik. Dalam konteks ini, konseling berperan penting dalam membantu klien memahami dan menginternalisasi nilai-nilai serta norma-norma yang dapat mendukung perkembangan moral mereka, baik dalam ranah pribadi maupun sosial. Proses konseling bertujuan untuk menanamkan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya tanggung jawab, kejujuran, keadilan, empati, dan rasa hormat terhadap diri sendiri maupun orang lain⁵³⁰.

Konselor menggunakan berbagai pendekatan untuk membantu klien menggali dan memahami sistem nilai mereka, yang pada gilirannya mempengaruhi sikap dan perilaku mereka. Salah satu teknik yang sering digunakan adalah pendekatan berbasis nilai, di mana konselor membantu klien untuk mengeksplorasi dan merenungkan nilai-nilai yang mereka anut, serta bagaimana nilai-nilai tersebut berhubungan dengan tindakan dan keputusan yang mereka ambil dalam kehidupan sehari-hari. Melalui refleksi dan diskusi, klien didorong untuk menilai apakah nilai-nilai tersebut sesuai dengan tujuan hidup mereka dan bagaimana penerapannya dapat memperbaiki kualitas hidup mereka⁵³¹. Penting untuk mempertimbangkan konteks sosial dalam pengembangan moral. Moralitas tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga

oleh norma sosial yang berlaku dalam masyarakat. Konselor dapat membantu klien mengembangkan kesadaran sosial dengan memperkenalkan konsep-konsep keadilan sosial dan tanggung jawab sosial. Ini penting, mengingat bahwa perilaku moral seseorang tidak hanya berfokus pada kebaikan pribadi, tetapi juga pada kontribusi terhadap kesejahteraan bersama dan masyarakat secara keseluruhan⁵³².

Konseling yang berfokus pada pengembangan karakter dan moral tidak hanya membantu individu untuk memperbaiki perilaku mereka, tetapi juga memperkuat kesadaran mereka terhadap nilai-nilai etis yang dapat membawa perubahan positif, baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial mereka. Pendekatan ini sangat berguna dalam mempersiapkan individu untuk menjadi anggota masyarakat yang berperan aktif, bertanggung jawab, dan memiliki integritas.

a. Karakter dan Moral dalam Pendekatan Barat

Pendekatan-pendekatan dalam psikologi Barat, seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan psikologi humanistik, memiliki fokus yang signifikan terhadap pengembangan pribadi klien dengan menekankan pentingnya nilai-nilai universal yang mendasari moralitas dan karakter individu. Dalam konteks ini, pengembangan karakter diartikan sebagai kemampuan individu untuk berperilaku secara etis, jujur, dan bertanggung jawab, dengan memperhatikan perasaan dan kesejahteraan orang lain. Nilai-nilai seperti kejujuran,

rasa hormat, empati, dan integritas dianggap sebagai landasan yang membentuk karakter yang sehat dalam psikologi Barat.

Dalam *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck, tujuan utama terapi adalah untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang merusak, yang dapat berdampak pada perilaku dan perasaan individu. Salah satu nilai utama dalam CBT adalah kejujuran, yang terwujud dalam proses klien yang diminta untuk mengungkapkan dan mengevaluasi pikiran dan keyakinan mereka secara jujur, tanpa menyembunyikan atau menutupi perasaan mereka. Proses ini bertujuan untuk membantu individu memahami bagaimana pikiran mereka mempengaruhi perasaan dan tindakan mereka, serta bagaimana mereka dapat merespons situasi dengan cara yang lebih sehat dan lebih adaptif. Hal ini juga berkaitan erat dengan pengembangan rasa hormat terhadap diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan untuk berempati terhadap situasi dan perasaan orang lain, yang pada gilirannya membentuk perilaku sosial yang lebih konstruktif dan positif.

Psikologi humanistik yang dipelopori oleh tokoh seperti Carl Rogers dan Abraham Maslow, fokus utama adalah pada aktualisasi diri—suatu proses di mana individu berusaha untuk mencapai potensi terbaik mereka sebagai manusia. Dalam konteks ini, nilai-nilai seperti empati dan penghargaan terhadap martabat manusia sangat ditekankan. Rogers, dalam teori terapi pribadinya, menyatakan bahwa hubungan terapeutik yang efektif ditandai oleh tiga sikap utama dari konselor, yaitu empati, penghargaan tanpa

syarat (unconditional positive regard), dan kongruensi (kejujuran dan keterbukaan). Nilai-nilai ini tidak hanya memperkuat hubungan antara konselor dan klien, tetapi juga menjadi landasan untuk membangun karakter yang sehat pada individu. Dalam pandangan humanistik, setiap individu memiliki potensi untuk berkembang dan membuat pilihan yang positif dalam hidup mereka, yang sering kali tercermin dalam tindakan moral dan etis yang didorong oleh nilai-nilai internal yang dimiliki mereka.

Dalam kedua pendekatan ini—baik CBT maupun psikologi humanistik—moralitas dan karakter dipandang sebagai aspek penting dalam pembentukan pribadi yang seimbang dan sehat. Kejujuran, rasa hormat, dan empati bukan hanya sekadar nilai-nilai sosial, tetapi juga prinsip-prinsip yang mendasari perubahan positif dalam diri individu. Pengembangan karakter dalam konteks ini tidak hanya berarti perubahan perilaku, tetapi juga transformasi dalam cara individu melihat diri mereka sendiri dan orang lain, serta bagaimana mereka memilih untuk berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Nilai-nilai tersebut juga memainkan peran penting dalam membantu individu mengatasi konflik internal dan eksternal, serta dalam membimbing mereka untuk membuat keputusan yang lebih bijaksana dan etis dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, pendekatan Barat seperti CBT dan psikologi humanistik memberikan kontribusi besar dalam membantu individu untuk tidak hanya menjadi lebih baik dalam hal mental dan emosional, tetapi juga dalam hal moral dan sosial.

b. Karakter dan Moral dalam Konseling Islam

Dalam konseling Islam, pengembangan karakter sangat terkait dengan pembentukan akhlak (perilaku) yang baik dan penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Karakter dalam pandangan Islam bukan hanya berkaitan dengan aspek psikologis atau sosial, tetapi juga dengan hubungan spiritual seseorang dengan Allah. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, *“Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, yang khusyuk dalam shalatnya, dan yang menjauhkan diri dari perbuatan dan perkataan yang tidak berguna”* (QS. Al-Mu'minun: 1-3). Ayat ini mengajarkan pentingnya memiliki karakter yang kuat dalam beribadah dan menjauhkan diri dari sifat-sifat buruk yang merugikan diri sendiri dan orang lain.

Pengembangan akhlak yang baik merupakan salah satu tujuan utama dalam konseling Islam. Akhlak mulia dalam Islam mencakup banyak aspek, antara lain ketakwaan, kesabaran, kejujuran, serta sikap tolong-menolong. Ketakwaan kepada Allah merupakan landasan utama bagi seorang Muslim dalam menjalani hidup yang sesuai dengan ajaran agama. Konselor Islami menekankan pentingnya mendekatkan diri kepada Allah dengan meningkatkan ibadah, seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, untuk membentuk karakter yang kuat dan terarah. Hal ini sangat relevan dalam konteks konseling, di mana proses terapi bertujuan untuk membantu klien mencapai keseimbangan emosional dan mental dengan mengandalkan kekuatan spiritual.

Kesabaran (sabar) adalah nilai lain yang sangat ditekankan dalam konseling Islami. Dalam Al-Qur'an, Allah memerintahkan umat-Nya untuk bersabar dalam menghadapi ujian hidup: *"Wahai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu"* (QS. Ali Imran: 200). Sabar di sini tidak hanya mencakup kesabaran dalam menghadapi penderitaan atau musibah, tetapi juga kesabaran dalam memperbaiki diri, melawan hawa nafsu, dan menjalani kehidupan dengan penuh kesadaran akan tujuan hidup yang lebih besar. Dalam konteks konseling, sabar menjadi kunci penting bagi individu dalam mengatasi masalah dan tantangan hidup, baik yang bersifat emosional maupun psikologis.

Kejujuran juga menjadi nilai moral yang fundamental dalam konseling Islami. Seorang Muslim diajarkan untuk selalu berkata jujur dan memperlakukan orang lain dengan adil dan benar. Dalam hadis Nabi Muhammad SAW, beliau bersabda, *"Kejujuran membawa kepada kebaikan, dan kebaikan membawa ke surga"* (HR. Bukhari dan Muslim). Dalam konseling, konselor Islami mendorong klien untuk terbuka dan jujur dalam menyampaikan perasaan dan masalah mereka, sehingga dapat mencapai pemahaman yang lebih mendalam dan solusi yang lebih efektif.

Nilai tolong-menolong (ta'awun) juga ditekankan dalam Islam. Allah berfirman dalam Al-Qur'an, *"Dan tolong-menolonglah kamu dalam kebaikan dan takwa, dan janganlah tolong-menolong dalam dosa dan permusuhan"* (QS. Al-Ma'idah: 2). Prinsip ini sangat penting dalam konteks konseling Islam, di mana konselor bertindak sebagai mitra yang membantu klien untuk mengatasi masalah hidup

mereka dengan dukungan, kasih sayang, dan panduan yang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Dalam proses ini, konselor tidak hanya memberikan nasihat dan arahan, tetapi juga menunjukkan sikap empati dan kepedulian yang sesuai dengan ajaran Islam.

Konseling Islam berfokus pada pengembangan karakter melalui perbaikan akhlak dan penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Dalam setiap aspek konseling, klien diajak untuk lebih dekat dengan Allah dan meningkatkan kualitas hidup mereka dengan cara yang sesuai dengan prinsip-prinsip agama, konseling Islam tidak hanya berfokus pada perbaikan kondisi mental atau emosional, tetapi juga pada pembentukan karakter yang lebih baik, yang selaras dengan tujuan hidup seorang Muslim, yaitu untuk beribadah kepada Allah dan meraih kebahagiaan dunia dan akhirat.

D. Pengaruh Agama dan Spiritualitas dalam Proses Konseling

Agama dan spiritualitas memiliki pengaruh yang signifikan dalam proses konseling, baik dalam pendekatan Barat maupun Islam. Dalam konteks konseling, agama dan spiritualitas sering kali dijadikan sebagai sumber kekuatan, penghiburan, dan pedoman bagi individu yang mengalami krisis psikologis atau emosional. Bagi banyak klien, keyakinan agama atau spiritualitas mereka menjadi bagian integral dari identitas dan cara mereka mengatasi kesulitan dalam kehidupan⁵³³. Oleh karena itu, konselor yang sensitif terhadap kebutuhan agama dan spiritualitas klien dapat memperkaya proses konseling dan memberikan dukungan yang lebih holistik.

Dalam pendekatan Barat, banyak konselor yang mengakui pentingnya spiritualitas dalam pemulihan psikologis dan sering kali mengintegrasikan keyakinan spiritual klien dalam terapi mereka. Teori konseling seperti terapi logoterapi, yang dikembangkan oleh Viktor Frankl, misalnya, menekankan pencarian makna hidup yang sering kali melibatkan unsur-unsur spiritual dan religius sebagai cara untuk mengatasi penderitaan dan mencapai kesejahteraan emosional⁵³⁴, pendekatan integratif dalam konseling psikologis sering menggabungkan nilai-nilai spiritual dengan metode terapeutik untuk meningkatkan kualitas hidup klien, mengatasi trauma, dan memperkuat ketahanan mental mereka.

Konseling Islami, agama dan spiritualitas memainkan peran yang lebih mendalam dan fundamental. Konseling Islami didasarkan pada prinsip-prinsip Al-Qur'an dan Hadis, yang mengajarkan pentingnya menjaga hubungan yang baik dengan Allah, diri sendiri, dan sesama. Prinsip ini mengedepankan keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan sosial dalam kehidupan individu. Konselor Islami berfokus pada penggunaan ajaran agama untuk memberikan panduan dalam mengatasi kesulitan hidup, serta mendorong klien untuk memperkuat iman dan ketakwaan mereka sebagai bagian dari proses penyembuhan⁵³⁵.

Agama berfungsi sebagai sumber nilai moral, petunjuk hidup, dan pendorong untuk mengatasi tantangan hidup dengan kesabaran dan keteguhan iman. Konsep tawakal (berserah diri kepada Tuhan) dan sabar (ketabahan) sangat ditekankan dalam konseling Islami, yang mengajarkan bahwa ketenangan batin dapat dicapai melalui

kedekatan dengan Allah dan penerimaan terhadap takdir-Nya (Al-Qur'an, 94:5-6). Oleh karena itu, konseling Islami sering kali berfokus pada penguatan hubungan spiritual klien dengan Tuhan, serta memberikan panduan praktis tentang cara hidup yang sesuai dengan ajaran Islam. Baik dalam konteks konseling Barat maupun Islami, agama dan spiritualitas menawarkan landasan yang kuat dalam proses konseling, memberikan klien dukungan emosional, dan memungkinkan mereka untuk menemukan makna dan tujuan dalam kehidupan mereka. Dalam hal ini, konselor yang dapat mengakomodasi keyakinan agama dan spiritualitas klien dengan penuh rasa hormat akan lebih mampu membantu mereka mencapai perubahan positif dan kesejahteraan mental.

a. Konseling Barat: Pendekatan Sekuler dengan Penerimaan Terhadap Spiritualitas

Konseling Barat, meskipun sebagian besar memiliki pendekatan yang sekuler dan berfokus pada aspek psikologis serta emosional individu, secara umum tidak mengintegrasikan ajaran agama secara eksplisit dalam praktik terapi. Dalam banyak kasus, psikoterapi di Barat mengutamakan metode ilmiah yang berdasarkan bukti dan teori psikologi, seperti Psikologi Humanistik, Kognitif-Behavioral Therapy (CBT), atau Psikoanalisis, yang cenderung memandang masalah dan solusi dalam kerangka rasional dan ilmiah. Namun, meskipun begitu, terdapat pengakuan yang berkembang di kalangan para konselor dan terapis bahwa spiritualitas dan agama dapat

memainkan peranan penting dalam proses penyembuhan dan pertumbuhan pribadi.

Konselor Barat sering kali terbuka terhadap peran agama dan spiritualitas, terutama ketika klien membawa keyakinan mereka sebagai bagian dari identitas mereka. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki keyakinan agama yang kuat cenderung merasa lebih diberdayakan dan dapat menghadapi stres, kecemasan, serta tantangan hidup lainnya dengan lebih baik jika mereka dapat menghubungkan masalah yang dihadapi dengan nilai-nilai agama mereka. Oleh karena itu, meskipun konseling Barat tidak selalu mencampurkan elemen-elemen agama dalam setiap sesi terapi, banyak praktisi yang sadar akan manfaat yang dapat diperoleh ketika klien merasa didukung dalam konteks keyakinan spiritual mereka.

Sebagai contoh, dalam terapi kognitif-behavioral (CBT), yang berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif, beberapa konselor mengakui bahwa keyakinan religius dapat membantu klien mengatasi pikiran negatif dan memberikan perspektif yang lebih positif terhadap masalah yang dihadapi. Sebagai tambahan, konseling berbasis logoterapi, yang berfokus pada pencarian makna hidup, sangat relevan dengan pemahaman bahwa spiritualitas dan agama memberikan arah dan tujuan dalam hidup seseorang. Para terapis yang berpraktik dalam logoterapi atau terapi berbasis makna, seperti Viktor Frankl, sering kali mendorong klien untuk mengintegrasikan nilai-nilai pribadi mereka, termasuk spiritualitas, dalam pencarian makna hidup mereka.

Namun, meskipun pendekatan ini terbuka terhadap nilai-nilai spiritual, prinsip sekuler tetap menjadi dasar dari banyak teknik yang digunakan dalam konseling Barat. Dalam pengertian ini, meskipun agama dapat menjadi bagian dari konteks penyembuhan dalam terapi, teknik terapi itu sendiri, seperti CBT atau terapi perilaku, tidak berfokus secara langsung pada unsur-unsur agama atau spiritualitas.

Ada juga pengakuan yang semakin berkembang bahwa spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan agama formal tetapi juga dengan aspek eksistensial kehidupan, seperti pencarian makna, tujuan, dan hubungan dengan diri sendiri, orang lain, dan dunia di sekitarnya. Oleh karena itu, meskipun konseling Barat tidak secara eksplisit memasukkan elemen-elemen agama, ada tempat untuk membahas isu-isu spiritual dalam proses konseling, terutama bagi individu yang menganggapnya sebagai bagian integral dari kehidupan mereka. Beberapa model konseling terintegrasi, seperti Konseling Berbasis Spiritualitas (Spiritual Integration Counseling), telah muncul di Barat sebagai upaya untuk merangkul lebih banyak elemen-elemen spiritual tanpa bergantung pada satu agama tertentu. Model ini bertujuan untuk mengakomodasi klien dari berbagai latar belakang agama dan keyakinan, sehingga memberi mereka ruang untuk mengintegrasikan nilai-nilai spiritual mereka dengan cara yang mendukung proses terapi mereka. Pendekatan ini dapat melibatkan meditasi, refleksi spiritual, atau penggalan makna hidup melalui cara-cara yang lebih terbuka dan inklusif.

Pendekatan konseling di Barat sering kali bersifat sekuler, ada penerimaan terhadap pentingnya spiritualitas dalam terapi, terutama bagi klien yang memandang agama atau keyakinan spiritual sebagai bagian penting dari kehidupan mereka. Namun, integrasi elemen-elemen agama dalam terapi tetap lebih fleksibel dan bergantung pada preferensi serta kebutuhan klien itu sendiri.

b. Konseling Islam: Pendekatan Berdasarkan Prinsip Agama dan Spiritualitas

Konseling Islam adalah pendekatan bimbingan yang sangat bergantung pada prinsip-prinsip agama Islam dan spiritualitas dalam membantu individu mengatasi masalah psikologis dan emosional. Dalam konteks ini, konselor berfungsi tidak hanya sebagai pendengar, tetapi juga sebagai pembimbing yang mengarahkan klien untuk memperdalam pemahaman mereka tentang tujuan hidup menurut ajaran Islam. Konseling Islam menekankan bahwa setiap individu memiliki hubungan yang erat dengan Allah, dan hubungan ini sangat penting dalam proses penyembuhan dan penyelesaian masalah hidup mereka. Oleh karena itu, konselor Islami sering mengajak klien untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah, melalui praktik ibadah seperti shalat, dzikir, doa, dan membaca Al-Qur'an.

Tujuan utama dalam konseling Islam adalah membantu klien menemukan kedamaian batin dengan menghubungkan masalah yang mereka hadapi dengan pemahaman spiritual tentang takdir, kebijaksanaan Allah, serta tawakal (berserah diri kepada Allah)

dalam menjalani kehidupan. Konsep tawakal ini mengajarkan klien untuk tidak hanya bergantung pada usaha pribadi, tetapi juga mempercayakan hasilnya kepada Allah, dengan keyakinan bahwa segala yang terjadi adalah bagian dari takdir-Nya yang lebih baik (Al-Qur'an, 3:159). Hal ini dapat mengurangi kecemasan dan ketegangan emosional yang muncul akibat stres atau ketidakpastian dalam hidup.

Konseling Islam juga memanfaatkan prinsip-prinsip moral dan etika Islam untuk membimbing klien dalam membuat keputusan yang bijaksana dan sesuai dengan ajaran agama. Misalnya, konselor dapat merujuk pada hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang mengajarkan tentang kesabaran, keikhlasan, dan cara menangani konflik dalam hubungan interpersonal. Sebagai contoh, dalam situasi konflik atau ketegangan interpersonal, konselor dapat mengajak klien untuk merujuk pada prinsip-prinsip seperti pentingnya memaafkan (Al-Qur'an, 64:14) dan menjaga hubungan baik dengan sesama. Dalam hal ini, konseling Islami berperan untuk menanamkan nilai-nilai islami yang mendorong kesadaran sosial dan emosional yang lebih tinggi.

Konseling Islam juga mengajarkan pentingnya kehidupan seimbang antara duniawi dan ukhrawi, yang mencakup kesejahteraan fisik, emosional, dan spiritual. Oleh karena itu, konselor tidak hanya membantu klien dalam mengatasi masalah psikologis mereka, tetapi juga dalam mengatur kehidupan spiritual mereka agar lebih sesuai dengan ajaran Islam, yang pada akhirnya membawa kebahagiaan dan ketenangan hidup (Al-Qur'an, 5:48).

Dengan pendekatan yang holistik ini, konseling Islam bertujuan untuk membantu individu menemukan solusi melalui keseimbangan antara usaha pribadi, doa, dan keyakinan terhadap pertolongan Allah.

E. Aplikasi Praktis Konseling dalam Kehidupan Sehari-hari

Konseling tidak hanya berlaku dalam konteks klinis atau dalam ruang terapi, tetapi dapat diterapkan secara luas dalam kehidupan sehari-hari. Banyak teknik dan pendekatan yang digunakan dalam konseling dapat diadaptasi untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah pribadi dan sosial yang mereka hadapi. Salah satu aplikasi praktis dari konseling adalah penggunaan teknik komunikasi yang efektif untuk memperbaiki hubungan interpersonal. Misalnya, teknik komunikasi terbuka dan empatik yang diajarkan dalam konseling dapat membantu individu dalam menyelesaikan konflik dengan pasangan, teman, atau rekan kerja⁵³⁶. Dengan mengedepankan pendengaran aktif dan berbicara tanpa menghakimi, individu dapat lebih mudah memahami perasaan dan perspektif orang lain, serta menemukan solusi yang lebih baik dalam menghadapi perbedaan.

Teknik-teknik konseling seperti **relaksasi** dan **mindfulness** juga dapat diterapkan untuk mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari. Dalam menghadapi tekanan kerja, permasalahan keluarga, atau kecemasan pribadi, individu dapat memanfaatkan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan latihan meditasi untuk menenangkan pikiran dan tubuh mereka⁵³⁷. Praktik mindfulness,

yang mengajarkan untuk fokus pada saat ini tanpa penilaian, juga dapat membantu individu untuk lebih hadir dalam setiap pengalaman hidup mereka dan mengurangi dampak negatif dari stres berkelanjutan.

Konseling juga dapat diterapkan dalam pengembangan pribadi dan peningkatan kesejahteraan mental. **Self-reflection** atau refleksi diri, yang merupakan bagian integral dari banyak pendekatan konseling, memungkinkan individu untuk mengevaluasi nilai-nilai, tujuan hidup, dan perasaan mereka terhadap berbagai situasi. Melalui proses refleksi ini, individu dapat lebih memahami diri mereka sendiri, mengenali kekuatan dan kelemahan mereka, serta membuat perubahan positif dalam hidup mereka⁵³⁸. Misalnya, dengan menggali kembali pengalaman masa lalu dan pola-pola berpikir yang membentuk perilaku mereka, seseorang dapat memperoleh wawasan yang berguna untuk mengatasi tantangan hidup dengan lebih baik.

Tidak hanya untuk individu, konseling juga dapat digunakan dalam kelompok atau dalam konteks organisasi untuk memperbaiki dinamika sosial dan kerja sama tim. Dalam organisasi, teknik konseling yang mengutamakan empati dan pengelolaan konflik dapat membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif⁵³⁹. Pendekatan berbasis konseling ini mendorong anggota kelompok untuk saling mendengarkan dan menghargai satu sama lain, serta bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama tanpa merusak hubungan interpersonal.

Aplikasi praktis konseling dalam kehidupan sehari-hari memberikan alat dan teknik yang dapat digunakan oleh individu untuk meningkatkan kesejahteraan mental, mengelola stres, memperbaiki hubungan interpersonal, dan mencapai tujuan hidup yang lebih seimbang. Penerapan teknik-teknik konseling yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik dan dengan dukungan emosional yang lebih kuat.

a. Teknik Praktis dalam Konseling Barat

Dalam konseling Barat, sejumlah teknik psikoterapi telah berkembang untuk membantu individu dalam mengatasi berbagai masalah emosional dan psikologis. Teknik-teknik ini telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental, termasuk **Cognitive Behavioral Therapy (CBT)**, **hipnosis**, dan **terapi perilaku**. Masing-masing teknik ini memiliki pendekatan dan fokus yang berbeda, namun semuanya bertujuan untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang merugikan serta membantu individu mengatasi perasaan atau gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah salah satu pendekatan yang paling banyak digunakan dalam konseling Barat. Teknik ini berfokus pada perubahan pola pikir negatif dan perilaku maladaptif yang dapat menyebabkan atau memperburuk masalah emosional. Dalam CBT, individu diajarkan untuk mengenali dan menantang pikiran-pikiran irasional atau tidak realistis yang mereka

miliki, serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan konstruktif. Misalnya, pada seseorang yang mengalami kecemasan sosial, CBT dapat digunakan untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran yang tidak rasional tentang penilaian orang lain dan mengajarkan cara-cara untuk merespons situasi sosial dengan lebih percaya diri. Teknik ini dapat digunakan untuk menangani berbagai gangguan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan gangguan stres pasca trauma (PTSD).

Selain CBT, **hipnosis** adalah teknik lain yang digunakan dalam konseling Barat untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah psikologis. Hipnosis dalam konteks terapi dikenal sebagai **hipnoterapi**, di mana individu dibimbing untuk mencapai keadaan relaksasi yang mendalam dan fokus untuk menerima sugesti terapeutik yang dapat mengubah pola pikir atau perilaku yang tidak diinginkan. Hipnosis sering digunakan untuk mengatasi masalah seperti kecemasan, phobia, kebiasaan merokok, atau masalah tidur. Dalam praktiknya, seorang terapis menggunakan teknik relaksasi untuk membantu klien memasuki keadaan trance, di mana klien lebih terbuka terhadap perubahan sugesti positif yang ditanamkan oleh terapis. Penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat efektif dalam meredakan gejala kecemasan dan meningkatkan kemampuan klien untuk mengatasi stres.

Terapi perilaku berfokus pada pengubahan perilaku maladaptif melalui pembelajaran dan penguatan. Salah satu bentuk terapi perilaku yang populer adalah **terapi pengkondisian operan**, yang mengajarkan klien untuk mengubah perilaku mereka dengan

memberikan penguatan positif atau hukuman yang sesuai. Terapi ini sangat berguna dalam mengatasi gangguan perilaku, seperti gangguan makan, kecanduan, atau kebiasaan buruk lainnya. Misalnya, dalam pengobatan kecanduan, klien mungkin diberi penghargaan setiap kali mereka berhasil menahan diri dari godaan, yang dapat memperkuat perilaku positif dan mengurangi perilaku merusak.

Ketiga teknik ini—CBT, hipnosis, dan terapi perilaku—dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu individu mengelola kecemasan, depresi, atau gangguan perilaku lainnya. Dengan memanfaatkan prinsip-prinsip dasar dari teknik-teknik ini, individu dapat belajar untuk mengenali dan mengubah pola pikir serta perilaku yang menghambat kesejahteraan mereka. Implementasi teknik-teknik tersebut dalam konseling tidak hanya membantu individu dalam mengatasi masalah spesifik, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

b. Teknik Praktis dalam Konseling Islam

Konseling Islam mengintegrasikan ajaran agama Islam dalam proses konseling untuk membantu individu mengatasi masalah psikologis dan emosional dengan merujuk pada prinsip-prinsip spiritual Islam. Aplikasi praktis dalam konseling Islam berfokus pada upaya mendekatkan individu kepada Tuhan (Allah) melalui berbagai kegiatan ibadah dan penguatan nilai-nilai moral serta akhlak Islami. Teknik-teknik praktis ini menggabungkan penguatan spiritualitas

dengan pendekatan psikologis yang sesuai dengan ajaran Islam, yang bertujuan untuk mencapai kedamaian batin, pemahaman diri, dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Salah satu teknik utama dalam konseling Islam adalah **bimbingan spiritual**, yang melibatkan praktik-praktik seperti **doa**, **dzikir**, dan **kegiatan ibadah lainnya**. Doa dalam Islam tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk memohon kepada Allah, tetapi juga menjadi alat penting untuk introspeksi diri dan meningkatkan kedekatan individu dengan Tuhan. Sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an, doa adalah cara untuk meminta petunjuk, kekuatan, dan ketenangan hati (QS. Al-Baqarah: 186). Konselor Islami mengajarkan klien untuk menghubungkan masalah yang dihadapi dengan doa sebagai sarana untuk memperoleh solusi spiritual yang penuh kedamaian dan ketenangan.

Dzikir adalah amalan lainnya yang sering digunakan dalam konseling Islam. Dzikir, yang berarti mengingat Allah, dapat membantu menenangkan jiwa dan pikiran. Proses mengingat Allah secara terus-menerus membantu individu menenangkan kegelisahan dan meningkatkan kesadaran spiritual. Dalam konteks konseling, dzikir dapat menjadi alat untuk mengatasi kecemasan dan stres, serta meningkatkan ketenangan batin. Sebagai contoh, dzikir seperti "Subhanallah" (Maha Suci Allah), "Alhamdulillah" (Segala puji bagi Allah), dan "Allahu Akbar" (Allah Maha Besar) dapat dijadikan latihan rutin untuk membangun ketenangan batin dalam menghadapi masalah.

Penguatan nilai-nilai akhlak Islami juga merupakan bagian penting dari teknik praktis dalam konseling Islam. Konselor Islami sering kali membantu klien untuk memperkuat pemahaman dan pengamalan nilai-nilai moral dan etika yang diajarkan oleh Islam, seperti sabar, tawakkal (pasrah kepada Tuhan), ikhlas (ketulusan), dan adil. Dengan membimbing klien untuk menerapkan akhlak Islami dalam kehidupan sehari-hari, konselor membantu mereka untuk mengatasi konflik internal, perasaan negatif, dan masalah hubungan interpersonal. Konsep tawakkal, misalnya, mengajarkan individu untuk percaya pada takdir Allah dan bersikap optimis meskipun menghadapi kesulitan, yang dapat memberikan kekuatan untuk mengatasi masalah emosional (QS. At-Tawbah: 51).

Seorang konselor berfungsi tidak hanya sebagai penyedia nasihat praktis, tetapi juga sebagai pembimbing spiritual yang memperkuat hubungan klien dengan Allah, serta membantu mereka menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih dalam. Teknik-teknik seperti doa, dzikir, dan penguatan akhlak Islami memungkinkan klien untuk tidak hanya mengatasi masalah emosional, tetapi juga memperoleh kedamaian jiwa yang lebih mendalam. Hal ini sejalan dengan tujuan Islam yang mengajarkan bahwa kesejahteraan individu tidak hanya tercapai melalui perbaikan psikologis, tetapi juga melalui peningkatan hubungan spiritual dengan Tuhan dan penerapan nilai-nilai moral yang mulia dalam kehidupan sehari-hari.

F. Aplikasi Konseling dalam Konteks Multikultural

Konseling dalam konteks multikultural sangat menekankan pentingnya pemahaman terhadap perbedaan budaya, agama, dan

latar belakang sosial klien. Pendekatan ini berfokus pada pengakuan bahwa setiap individu membawa keunikan dari identitas budaya mereka yang memengaruhi cara pandang mereka terhadap dunia, serta cara mereka merespons berbagai masalah psikologis. Oleh karena itu, konseling multikultural bertujuan untuk menciptakan ruang yang aman, inklusif, dan sensitif terhadap berbagai perbedaan tersebut, sehingga klien merasa dihargai dan dipahami secara utuh dalam konteks sosial dan budaya mereka.

Pendekatan multikultural dalam konseling mendorong konselor untuk tidak hanya memahami teori dan teknik psikologi Barat, tetapi juga untuk mengintegrasikan nilai-nilai budaya yang relevan dengan kehidupan klien. Ini berarti konselor harus mengakui bahwa nilai-nilai budaya dapat memengaruhi cara klien melihat dan mengatasi masalah mereka, serta cara mereka berinteraksi dengan orang lain dalam konteks sosial mereka. Sebagai contoh, dalam budaya kolektivistis seperti yang ditemukan di banyak negara Asia, klien mungkin lebih menekankan pentingnya harmoni kelompok dan hubungan sosial yang stabil, sementara dalam budaya individualis seperti di negara-negara Barat, penekanan lebih pada kebebasan pribadi dan pencapaian individu. Dalam hal ini, pendekatan konseling harus disesuaikan dengan nilai-nilai ini agar lebih relevan dan efektif.

Konseling multikultural juga menekankan pentingnya pemahaman terhadap dimensi agama dalam kehidupan klien. Bagi banyak individu, agama adalah sumber utama makna hidup dan panduan moral yang dapat memengaruhi cara mereka merespons

tantangan hidup. Konselor yang sensitif terhadap agama klien akan berusaha untuk mengenali dan menghormati keyakinan agama klien, serta mengintegrasikan prinsip-prinsip agama yang sesuai dalam proses konseling, jika klien merasa nyaman dengan hal tersebut. Misalnya, dalam konteks konseling Islam, konselor dapat merujuk pada ajaran Al-Qur'an atau Hadis untuk memberikan panduan yang relevan bagi klien yang beragama Islam. Demikian pula, untuk klien yang beragama lain, konselor perlu memperhatikan ajaran agama mereka yang dapat mendukung penyembuhan dan perubahan psikologis yang lebih holistik.

Selain agama, faktor sosial seperti kelas ekonomi, status sosial, dan pengalaman hidup juga sangat mempengaruhi pandangan klien terhadap diri mereka dan dunia di sekitar mereka. Konselor multikultural harus memiliki kesadaran tinggi terhadap masalah sosial ini, karena sering kali ada ketegangan atau stigma terkait dengan latar belakang sosial dan ekonomi yang mempengaruhi kesejahteraan mental klien. Oleh karena itu, konselor harus berusaha mengidentifikasi dan mengatasi masalah ini dengan cara yang empatik dan tidak menghakimi, serta membantu klien untuk mengeksplorasi dan mengembangkan kekuatan pribadi yang dapat meningkatkan kesejahteraan mereka.

Aplikasi konseling dalam konteks multikultural juga melibatkan pemilihan teknik yang sesuai dengan budaya klien. Misalnya, dalam budaya tertentu, pendekatan berbicara langsung atau terapi berbasis bicara seperti yang sering digunakan dalam konseling Barat mungkin tidak selalu diterima atau efektif. Sebaliknya, teknik yang

lebih berbasis pada aktivitas kelompok, kesadaran spiritual, atau bahkan terapi berbasis seni atau cerita mungkin lebih efektif, tergantung pada budaya klien. Oleh karena itu, fleksibilitas dan pengetahuan tentang berbagai teknik konseling yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan klien menjadi sangat penting dalam praktik konseling multikultural.

Pendekatan multikultural ini juga mendekatkan konseling kepada prinsip-prinsip keadilan sosial dan pemberdayaan. Keadilan sosial dalam konseling multikultural berfokus pada pengakuan dan penghargaan terhadap perbedaan, serta penghapusan hambatan yang mungkin dihadapi klien dari kelompok minoritas atau terpinggirkan. Pemberdayaan klien untuk memahami dan menghargai identitas budaya mereka, sambil membantu mereka mengatasi tantangan hidup, adalah bagian penting dari proses ini.

a. Pendekatan Multikultural dalam Konseling Barat

Di dunia Barat, konselor dilatih untuk menjadi sensitif terhadap latar belakang budaya dan sosial klien mereka. Hal ini mencakup pengakuan terhadap perbedaan rasial, etnis, dan agama yang ada dalam kehidupan klien. Konselor yang berorientasi multikultural memahami bahwa setiap individu datang dengan pandangan dunia yang unik, yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti budaya, agama, bahasa, dan pengalaman hidup pribadi. Oleh karena itu, untuk memastikan bahwa konseling dapat berlangsung secara efektif, konselor perlu menyesuaikan pendekatannya agar selaras dengan nilai-nilai dan keyakinan klien, sehingga proses terapi

menjadi lebih relevan dan menghormati identitas klien. Pendekatan multikultural dalam konseling Barat mendorong konselor untuk tidak hanya mengenali perbedaan ini, tetapi juga untuk aktif berusaha untuk mengatasi potensi bias dan stereotip yang dapat muncul selama terapi. Hal ini diharapkan dapat menghindari pemaksaan nilai-nilai budaya konselor kepada klien, serta memfasilitasi hubungan yang lebih saling menghormati dan penuh pengertian antara konselor dan klien.⁵⁴⁰

Menurut Sue dan Sue (2016), penting bagi konselor untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam bekerja dengan klien dari berbagai latar belakang budaya. Mereka mengemukakan bahwa pendidikan dan pelatihan yang berkelanjutan dalam konteks multikultural sangat penting agar konselor dapat mengidentifikasi potensi hambatan komunikasi, serta mampu merancang intervensi yang sesuai dengan konteks sosial dan budaya klien, pendekatan multikultural juga mencakup penerapan teknik yang sensitif terhadap perbedaan budaya, seperti penggunaan bahasa yang inklusif dan pemahaman yang mendalam tentang nilai-nilai agama klien yang dapat berpengaruh dalam pengambilan keputusan terkait terapi.⁵⁴¹

Pendekatan ini juga menekankan pentingnya kesadaran diri konselor terhadap latar belakang pribadi mereka, termasuk potensi bias dan stereotip yang dapat memengaruhi interaksi mereka dengan klien. Oleh karena itu, konselor diajarkan untuk melakukan refleksi diri yang mendalam guna memahami bagaimana pandangan dunia mereka mungkin berpengaruh terhadap konseling yang

dilakukan. Pendidikan dan latihan dalam kesadaran budaya ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas konseling dengan cara mengurangi potensi ketegangan yang timbul akibat ketidakpahaman atau ketidakpekaan terhadap perbedaan budaya.⁵⁴²

b. Pendekatan Multikultural dalam Konseling Islam

Pendekatan multikultural dalam konseling Islam sangat relevan, mengingat pentingnya penghormatan terhadap keberagaman budaya dan etnis dalam Islam. Meskipun Islam mengajarkan nilai-nilai universal yang dapat diterima oleh berbagai kelompok etnis dan budaya, penting bagi konselor Islam untuk menyadari dan menghargai keragaman yang ada dalam konteks sosial dan budaya klien. Dalam hal ini, konselor tidak hanya perlu memahami agama dan prinsip-prinsip Islam yang mengatur kehidupan umatnya, tetapi juga harus peka terhadap perbedaan sosial, budaya, dan latar belakang yang memengaruhi pengalaman hidup klien. Oleh karena itu, dalam praktik konseling Islam, penting untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam yang bersifat universal dengan pemahaman tentang latar belakang budaya klien, sehingga bimbingan yang diberikan dapat lebih sesuai dan efektif.

Dalam konteks ini, Islam mengajarkan bahwa setiap individu adalah bagian dari umat manusia yang memiliki hak dan kewajiban yang sama, meskipun mereka berasal dari latar belakang budaya dan etnis yang berbeda. Dalam Al-Qur'an Surah Al-Hujurat ayat 13, Allah SWT menegaskan bahwa perbedaan suku, bangsa, dan bahasa

adalah ciptaan-Nya yang harus dijadikan sarana untuk saling mengenal dan menghormati satu sama lain, bukan untuk saling membedakan atau merendahkan. Ayat ini menjadi dasar penting bagi konseling Islam yang mengedepankan prinsip inklusivitas dan penghargaan terhadap setiap individu, terlepas dari latar belakang budaya mereka. Oleh karena itu, konselor Islam tidak hanya berfokus pada solusi berbasis agama, tetapi juga memperhatikan aspek sosial dan budaya yang dapat memengaruhi pandangan dan respon klien terhadap kehidupan mereka.⁵⁴³

Pendekatan multikultural dalam konseling Islam menekankan pada pemahaman tentang keberagaman agama, adat, dan budaya yang ada di masyarakat. Hal ini berarti bahwa konselor Islam harus memiliki pengetahuan yang luas tentang praktik budaya dan sosial yang dapat memengaruhi pandangan hidup klien. Misalnya, dalam beberapa budaya, nilai-nilai keluarga atau hubungan antar individu sangat ditekankan, sementara dalam budaya lainnya, individualisme mungkin lebih dihargai. Oleh karena itu, konselor Islam perlu memahami bagaimana konteks budaya ini dapat mempengaruhi pemahaman klien tentang konsep-konsep Islam seperti takdir, kesabaran, dan rasa syukur.⁵⁴⁴

Konselor Islam perlu memperhatikan nilai-nilai universal yang diajarkan oleh Islam, seperti kasih sayang, keadilan, dan saling tolong-menolong. Nilai-nilai ini tidak terbatas pada satu budaya atau kelompok etnis tertentu, melainkan diterima oleh seluruh umat manusia. Oleh karena itu, dalam menghadapi klien dari berbagai latar belakang budaya, konselor Islam dapat mengandalkan prinsip-

prinsip dasar ini sebagai landasan untuk memberikan bimbingan yang sesuai. Konselor Islam harus mampu membantu klien menemukan cara untuk menghadapi tantangan hidup mereka dengan tetap mempertahankan nilai-nilai agama yang universal, sambil tetap menghormati latar belakang budaya mereka.⁵⁴⁵

Konselor islam tidak hanya berperan sebagai pembimbing spiritual, tetapi juga sebagai fasilitator yang membantu klien untuk menemukan jalan tengah antara nilai-nilai agama dan tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi klien dari berbagai budaya untuk merasa dihargai dan diterima, sekaligus memberikan solusi yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam yang universal.⁵⁴⁶

G. Tantangan dan Solusi dalam Psikologi Konseling

Psikologi konseling menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi efektivitas proses konseling bagi klien. Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh konselor adalah keragaman individu dalam hal latar belakang budaya, agama, dan sosial. Keberagaman ini menciptakan perbedaan dalam cara klien memandang masalah mereka dan cara mereka mengharapkan solusi diberikan. Dalam konteks ini, konselor harus mampu memahami dan menghargai perbedaan-perbedaan tersebut, serta memberikan pendekatan yang sesuai dengan nilai dan keyakinan klien. Terkadang, keberagaman ini dapat menjadi hambatan dalam menjalin hubungan terapeutik yang efektif jika tidak dikelola dengan

baik oleh konselor. Oleh karena itu, konselor perlu memiliki pengetahuan yang mendalam tentang konteks budaya dan sosial klien untuk menghindari kesalahpahaman dan untuk memastikan bahwa mereka tidak memberikan saran yang tidak relevan atau tidak sensitif terhadap nilai-nilai klien.⁵⁴⁷

Tantangan lainnya adalah stigma yang sering melekat pada pencarian bantuan psikologis dalam beberapa budaya. Di banyak budaya, terutama yang sangat menghargai kehormatan dan harga diri, berkonsultasi dengan seorang konselor bisa dianggap sebagai tanda kelemahan atau kegagalan pribadi. Stigma ini dapat menghalangi individu untuk mencari bantuan psikologis yang mereka butuhkan. Sebagai solusi, konselor perlu bekerja dengan pendekatan yang berbasis pada pengembangan hubungan yang empatik dan penuh pengertian, serta membantu klien merasa nyaman dan aman dalam berbicara tentang masalah mereka tanpa rasa takut akan penilaian. Konselor juga dapat menggunakan pendekatan edukasi untuk mengurangi stigma terhadap konseling dan memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat terapi.⁵⁴⁸

Tantangan dalam psikologi konseling juga sering muncul dalam bentuk keterbatasan sumber daya, baik dari segi waktu, finansial, maupun aksesibilitas layanan. Bagi klien yang berada di daerah terpencil atau kurang mampu, mendapatkan akses ke konseling yang berkualitas dapat menjadi hal yang sulit. Dalam menghadapi masalah ini, solusi yang dapat diterapkan adalah pengembangan dan penggunaan platform konseling daring (e-counseling) yang

memungkinkan klien untuk mengakses layanan konseling tanpa terbatas oleh jarak geografis, pendanaan untuk layanan psikologis harus diperhatikan dengan memberikan dukungan pada kebijakan kesehatan mental yang lebih inklusif dan berfokus pada penyediaan layanan yang dapat diakses oleh seluruh lapisan masyarakat.⁵⁴⁹

Tantangan lain yang sering dihadapi dalam konseling adalah penanganan klien dengan masalah psikologis yang kompleks dan berat, seperti gangguan kecemasan berat atau depresi yang mendalam. Dalam hal ini, konselor perlu memiliki keterampilan dan pengetahuan yang mendalam tentang berbagai pendekatan terapi dan harus siap untuk menghadapi dinamika yang tidak selalu dapat diprediksi. Di sisi lain, tantangan ini juga memberikan kesempatan bagi perkembangan teori dan praktik dalam psikologi konseling, karena mengharuskan profesional untuk lebih inovatif dalam merancang solusi yang lebih holistik dan terintegrasi. Sebagai solusi, konselor dapat menggunakan pendekatan multidisipliner yang melibatkan kerjasama dengan ahli lain, seperti psikiater atau dokter, untuk menyediakan perawatan yang lebih menyeluruh bagi klien yang memiliki masalah yang lebih kompleks.⁵⁵⁰

a. Tantangan dalam Konseling Barat

Pendekatan konseling di dunia Barat sering kali lebih sekuler, yang berarti lebih mengutamakan aspek rasional dan psikologis daripada aspek spiritual dan agama dalam kehidupan klien. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi konselor yang menghadapi klien dengan latar belakang agama yang kuat, karena dalam beberapa

kasus, klien mungkin merasa kesulitan untuk berbagi masalah pribadi tanpa melibatkan dimensi spiritual mereka. Sekularisme dalam pendekatan konseling dapat membuat konselor terkadang mengabaikan kebutuhan spiritual klien yang mungkin berperan besar dalam cara mereka menghadapi masalah kehidupan. Sebagai contoh, seseorang yang mengalami kecemasan atau depresi mungkin melihat doa atau praktik agama sebagai cara utama untuk menemukan ketenangan, namun pendekatan sekuler dalam konseling bisa mengarah pada pengabaian praktik tersebut. Oleh karena itu, integrasi antara pendekatan psikologis dengan penghargaan terhadap spiritualitas menjadi isu penting dalam praktik konseling di Barat.

Keberagaman budaya juga menjadi tantangan signifikan dalam konseling Barat. Seiring dengan globalisasi dan migrasi, masyarakat Barat menjadi semakin beragam, dengan klien yang datang dari berbagai latar belakang budaya, etnis, dan agama. Konselor di Barat perlu memiliki kemampuan untuk memahami dan menyesuaikan pendekatannya dengan keragaman ini, agar dapat memberikan pelayanan yang efektif dan inklusif. Tantangan ini mencakup pengenalan terhadap nilai-nilai budaya klien, serta pemahaman terhadap cara pandang dunia yang mungkin sangat berbeda dengan perspektif Barat yang lebih dominan. Oleh karena itu, konselor dituntut untuk mengembangkan kompetensi multikultural yang lebih dalam dan menghindari prasangka atau stereotip yang dapat memengaruhi efektivitas terapi, konselor juga harus peka terhadap kebutuhan unik setiap klien yang datang dari berbagai latar

belakang budaya, termasuk dalam hal komunikasi, pengambilan keputusan, dan prioritas kehidupan.

Pentingnya pelatihan dalam kompetensi budaya dan pengintegrasian nilai-nilai spiritual dalam konseling menjadi sangat relevan untuk menghadapi tantangan-tantangan ini. Meningkatkan pemahaman dan kesadaran konselor tentang keberagaman budaya dan spiritualitas dapat membantu mereka untuk lebih sensitif dalam memberikan dukungan kepada klien, sekaligus menjaga agar pendekatan yang mereka terapkan tidak mengabaikan dimensi penting dalam kehidupan klien.

b. Tantangan dalam Konseling Islam

Salah satu tantangan utama dalam konseling Islam adalah keterbatasan sumber daya dan pelatihan yang cukup bagi konselor yang berusaha menggabungkan prinsip-prinsip psikologi dengan ajaran Islam. Banyak konselor yang mungkin memiliki latar belakang dalam psikologi atau konseling konvensional, tetapi tidak selalu memiliki pengetahuan yang cukup tentang prinsip-prinsip Islam yang relevan untuk membantu klien yang beragama Muslim. Oleh karena itu, mereka memerlukan pelatihan khusus yang tidak hanya mengajarkan teknik psikoterapi, tetapi juga memperkenalkan mereka pada aspek-aspek spiritualitas yang terkandung dalam ajaran Islam, seperti konsep tawakal (berserah diri), sabar (kesabaran), dan pentingnya doa dalam proses penyembuhan. Keterbatasan dalam pelatihan ini sering kali menyebabkan ketidakseimbangan dalam penerapan konseling yang mencakup

aspek spiritual dan psikologis, yang pada akhirnya mengurangi efektivitas konseling Islam bagi beberapa individu yang lebih memprioritaskan pendekatan berbasis agama.⁵⁵¹

Stigma terhadap konseling juga merupakan tantangan yang signifikan dalam beberapa komunitas Islam. Banyak individu di komunitas Muslim yang memiliki pandangan bahwa masalah emosional atau psikologis seharusnya dihadapi melalui cara-cara spiritual atau agama saja, seperti berdoa, beribadah, atau berkonsultasi dengan tokoh agama. Stigma ini menyebabkan rasa malu atau takut untuk mencari bantuan profesional, karena dianggap sebagai tindakan yang tidak sesuai dengan nilai-nilai agama atau bahkan sebagai tanda kelemahan iman. Sebagai contoh, pencarian konseling profesional di beberapa negara dengan mayoritas Muslim sering dianggap sebagai langkah yang tidak cukup islami atau kurang bergantung pada Allah dalam menyelesaikan masalah. Hal ini dapat menyebabkan individu menunda atau bahkan menghindari pencarian bantuan yang sebenarnya dapat sangat bermanfaat dalam membantu mereka mengatasi tantangan mental dan emosional.⁵⁵²

Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan upaya kolaboratif antara para ahli psikologi, konselor, dan tokoh agama dalam mengedukasi masyarakat tentang pentingnya integrasi antara agama dan psikologi dalam membantu individu mengatasi masalah emosional. Peningkatan pemahaman tentang konseling Islam yang berbasis pada prinsip-prinsip ajaran Islam yang holistik dapat membantu mengurangi stigma dan meningkatkan kesadaran bahwa

mencari bantuan profesional tidaklah bertentangan dengan ajaran agama, melainkan dapat menjadi jalan yang baik untuk memperbaiki kualitas hidup dan iman seseorang.⁵⁵³

H. Integrasi Pendekatan Barat dan Islam dalam Konseling

Integrasi antara pendekatan konseling Barat dan Islam dalam praktek konseling menawarkan sebuah solusi yang lebih holistik, mencakup baik elemen psikologis maupun spiritual. Di satu sisi, pendekatan konseling Barat, yang sering berfokus pada teknik-teknik empiris dan berbasis bukti, memberikan kerangka yang solid untuk mengatasi masalah psikologis individu, seperti kecemasan, depresi, atau gangguan perilaku lainnya. Di sisi lain, konseling Islam memperkenalkan dimensi spiritual yang dalam, yang dapat membantu individu dalam menjalani hidup dengan lebih bermakna, terutama melalui penguatan hubungan dengan Tuhan (Allah) dan penerapan nilai-nilai Islam seperti kesabaran, tawakal, dan syukur. Dengan menggabungkan kedua pendekatan ini, konselor dapat mengembangkan pendekatan yang lebih komprehensif yang tidak hanya fokus pada aspek mental, tetapi juga pada kesejahteraan spiritual klien.⁵⁵⁴

Namun, mengintegrasikan dua pendekatan yang berbeda ini bukanlah tugas yang mudah, karena memerlukan pemahaman yang mendalam tentang teori-teori psikologi Barat yang berfokus pada perubahan perilaku dan kognisi, serta prinsip-prinsip ajaran Islam yang mengedepankan nilai-nilai moral dan spiritual. Oleh karena itu, penting bagi konselor yang berusaha untuk mengintegrasikan kedua

pendekatan ini untuk memiliki pelatihan yang cukup dalam bidang psikologi serta pemahaman yang baik tentang ajaran agama Islam. Dalam prakteknya, hal ini mungkin melibatkan penggunaan teknik-teknik psikologis seperti terapi kognitif-behavioral (CBT) yang disesuaikan dengan prinsip-prinsip Islam, misalnya dengan memasukkan aspek-aspek ibadah atau doa sebagai bagian dari proses penyembuhan. Pendekatan ini juga memerlukan keterbukaan untuk memahami dan menghargai perbedaan dalam pandangan dunia antara pendekatan Barat yang lebih sekuler dan ajaran Islam yang religius.⁵⁵⁵

Lebih jauh, integrasi ini memerlukan sensitifitas terhadap budaya dan nilai-nilai klien, serta penyesuaian dengan berbagai konteks sosial dan agama yang mereka anut. Konselor yang berintegrasi dengan pendekatan ini harus mampu menyeimbangkan keduanya tanpa memaksakan satu pendekatan atas yang lain. Sebagai contoh, saat mengatasi masalah kecemasan, konselor bisa menggunakan teknik CBT yang membantu klien untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif, sambil mengarahkan klien untuk memperkuat ketenangan melalui doa dan tawakal kepada Allah, integrasi ini bertujuan untuk menghasilkan pendekatan yang lebih menyeluruh dan efektif dalam menyelesaikan masalah klien, baik dari aspek psikologis maupun spiritual.⁵⁵⁶

I. Solusi untuk Tantangan dalam Konseling

Konseling, baik dalam konteks Barat maupun Islam, menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi efektivitas dan hasil

dari proses terapi. Salah satu tantangan terbesar dalam konseling Barat adalah sekularisme, di mana pendekatan yang lebih fokus pada metode ilmiah dan empiris seringkali mengabaikan peran agama dan spiritualitas dalam kehidupan klien. Untuk mengatasi masalah ini, konselor perlu lebih terbuka dan sensitif terhadap peran agama dalam kehidupan klien. Hal ini dapat dilakukan dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip spiritual yang relevan, baik dari ajaran agama klien maupun pendekatan-pendekatan yang lebih inklusif, seperti konseling berbasis nilai (*value-based counseling*) yang memungkinkan ruang bagi keyakinan religius klien dalam terapi. Konselor harus dilatih untuk menghormati dan mempertimbangkan aspek spiritual klien sebagai bagian penting dari kesejahteraan mental mereka.⁵⁵⁷

Tantangan lain dalam konseling Islam adalah adanya stigma terkait dengan pencarian bantuan psikologis. Beberapa komunitas Islam mungkin menganggap bahwa masalah emosional atau psikologis hanya bisa diselesaikan melalui pendekatan spiritual dan agama, tanpa perlu adanya intervensi psikologis profesional. Untuk mengatasi tantangan ini, solusi yang dapat diterapkan adalah melalui peningkatan pendidikan dan pemahaman di masyarakat mengenai pentingnya bantuan psikologis yang seimbang dengan pendekatan spiritual. Para konselor Islam perlu memberikan pemahaman bahwa mencari bantuan untuk masalah emosional atau psikologis tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip agama, dan justru dapat meningkatkan ketenangan hati dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Penyuluhan tentang manfaat konseling

psikologis yang disertai dengan nilai-nilai spiritual dapat membantu mengurangi stigma dan mendorong lebih banyak orang untuk mencari bantuan ketika diperlukan.⁵⁵⁸

Keterbatasan sumber daya, baik dalam hal pelatihan konselor maupun fasilitas, juga menjadi tantangan dalam konseling Islam. Solusi untuk hal ini adalah dengan mengembangkan program pelatihan yang lebih intensif untuk para konselor, yang tidak hanya mencakup teori dan teknik konseling psikologis tetapi juga prinsip-prinsip Islam yang relevan, para konselor akan lebih siap dalam memberikan layanan yang mengintegrasikan psikologi dengan ajaran Islam. Pelatihan ini juga perlu diimbangi dengan penguatan infrastruktur yang mendukung pengembangan layanan konseling Islam, seperti penyediaan literatur, workshop, dan seminar yang melibatkan tokoh-tokoh agama dan praktisi psikologi.⁵⁵⁹

Tantangan keberagaman budaya juga menjadi isu yang signifikan dalam praktik konseling, baik dalam konteks Barat maupun Islam. Konselor perlu memperluas wawasan mereka untuk memahami perbedaan budaya yang ada pada klien mereka, dan menyesuaikan pendekatan terapi dengan nilai-nilai budaya klien tersebut. Dalam hal ini, penting untuk mengembangkan pendekatan konseling yang multikultural, yang memungkinkan integrasi antara nilai-nilai lokal atau budaya klien dan teknik konseling yang diterapkan. Menghargai keberagaman budaya akan membantu menciptakan hubungan yang lebih baik antara konselor dan klien, serta meningkatkan efektivitas terapi.⁵⁶⁰

a. Pelatihan Multidisipliner dalam Konseling

Pelatihan multidisipliner untuk konselor yang menggabungkan pendekatan psikologis Barat dengan nilai-nilai spiritual dalam konseling Islami sangat penting untuk menciptakan layanan konseling yang efektif dan holistik. Pendekatan ini tidak hanya membutuhkan pemahaman mendalam tentang teori-teori psikologi Barat, tetapi juga memerlukan pengetahuan yang cukup tentang ajaran dan nilai-nilai dalam Islam yang relevan untuk pengelolaan masalah emosional dan psikologis klien. Konselor perlu diberi pelatihan untuk memahami bagaimana prinsip-prinsip Islam, seperti tawakkul (berserah diri pada Allah), sabar (kesabaran), dan syukur (rasa syukur), dapat diintegrasikan dengan teknik-teknik psikologis yang berfokus pada perubahan perilaku dan pemikiran, seperti terapi kognitif-perilaku (CBT). Hal ini memungkinkan mereka untuk tidak hanya bekerja dengan klien pada tingkat psikologis, tetapi juga memberikan panduan spiritual yang membantu klien menemukan kedamaian batin.⁵⁶¹

Pelatihan multidisipliner ini juga harus mencakup pengembangan keterampilan yang diperlukan untuk menerapkan teknik konseling berbasis nilai dalam konteks yang sensitif terhadap budaya dan agama klien. Misalnya, konselor Islam perlu memahami pentingnya mendengarkan keluhan klien dengan empati dan penuh perhatian, serta memberikan nasihat yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadis yang dapat membantu klien merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi masalah mereka. Pada saat yang sama, konselor harus dilatih untuk menghindari penghakiman

terhadap klien yang mungkin merasa malu atau tertekan untuk mencari bantuan, karena mereka merasa bahwa masalah mereka adalah akibat dari ketidakmampuan spiritual. Sebaliknya, pendekatan ini harus menggabungkan elemen-elemen psikologis dan spiritual secara harmonis, sehingga klien merasa diterima, dihargai, dan dibimbing dalam cara yang sesuai dengan keyakinan mereka.⁵⁶²

Untuk meningkatkan kualitas konseling multidisipliner ini, institusi pendidikan juga perlu mengembangkan kurikulum yang menggabungkan psikologi dengan studi Islam. Pengajaran tentang psikologi Islam, yang memadukan antara ilmu psikologi dan ajaran agama, dapat memberikan landasan yang kuat bagi konselor untuk bekerja secara efektif dengan klien dari latar belakang Islam, pelatihan ini harus mencakup teknik-teknik yang sesuai untuk mengatasi masalah-masalah mental yang dapat dipengaruhi oleh pemahaman agama, seperti kecemasan, depresi, dan rasa bersalah.⁵⁶³

b. Pendidikan tentang Konseling dalam Islam

Pendidikan mengenai konseling dalam Islam sangat penting untuk mengatasi stigma yang sering kali melekat pada upaya mencari bantuan psikologis. Banyak masyarakat Islam yang menganggap masalah emosional atau psikologis sebagai hal yang harus dihadapi secara spiritual tanpa melibatkan bantuan profesional. Pandangan ini sering kali membuat individu enggan untuk mencari bantuan psikologis, meskipun mereka mungkin

membutuhkan dukungan tersebut. Oleh karena itu, penting untuk melakukan pendidikan dan sosialisasi yang lebih lanjut tentang pentingnya konseling dalam Islam sebagai bagian dari upaya untuk memperbaiki kesejahteraan mental. Dalam Islam, mencari ilmu dan usaha untuk memperbaiki kondisi diri, baik secara fisik, emosional, maupun spiritual, dipandang sebagai suatu kewajiban, konseling, yang mencakup aspek psikologis dan spiritual, seharusnya dianggap sebagai langkah yang sah dan bermanfaat dalam pencapaian kesejahteraan mental dan spiritual.⁵⁶⁴

Untuk mencapai tujuan ini, pendidikan tentang konseling dalam Islam perlu dimulai dari pendidikan dasar dan lanjutan yang memperkenalkan konsep-konsep dasar psikologi Islam kepada masyarakat, baik di tingkat formal maupun non-formal. Pendidikan ini dapat dilakukan melalui seminar, pelatihan, dan kursus-kursus yang mengajarkan masyarakat tentang bagaimana konseling dapat membantu dalam mengatasi stres, kecemasan, dan masalah emosional lainnya, dengan tetap berlandaskan pada nilai-nilai Islam. Dengan cara ini, masyarakat akan lebih mudah menerima bahwa konseling dapat menjadi sarana untuk mendukung kehidupan spiritual mereka, bukan sebagai pengganti, melainkan sebagai pelengkap dari ibadah dan aktivitas spiritual lainnya.⁵⁶⁵ Perlu adanya pengembangan kurikulum pendidikan psikologi Islam di lembaga pendidikan tinggi, yang dapat memberikan pengetahuan mendalam tentang integrasi psikologi dan ajaran Islam dalam konseling. Dengan memadukan keduanya, calon konselor dapat dipersiapkan untuk memberikan layanan yang lebih holistik dan sesuai dengan

ajaran agama. Hal ini juga membantu untuk mengurangi ketidakpercayaan terhadap konseling, karena masyarakat akan lebih yakin bahwa metode yang digunakan sesuai dengan prinsip-prinsip agama yang mereka anut.⁵⁶⁶

c. Pengembangan Teknologi Konseling

Penggunaan teknologi dalam konseling, seperti e-counseling, telah menjadi inovasi yang signifikan dalam bidang psikologi, memberikan akses lebih luas kepada klien yang mungkin sulit mendapatkan bantuan langsung karena kendala geografis, waktu, atau fisik. E-counseling memungkinkan klien untuk menerima dukungan psikologis melalui platform digital seperti aplikasi chatting, video call, dan email, yang membuatnya lebih mudah diakses oleh individu yang tinggal di daerah terpencil atau kurang terlayani. Penggunaan teknologi ini juga memberikan kenyamanan lebih bagi klien yang merasa canggung atau malu untuk bertemu langsung dengan seorang konselor. Dengan bantuan teknologi, konselor dapat memberikan layanan yang fleksibel, memungkinkan klien untuk berkonsultasi kapan saja dan di mana saja sesuai kebutuhan mereka.⁵⁶⁷ e-counseling juga menawarkan keunggulan dari segi efisiensi waktu dan biaya. Karena tidak memerlukan perjalanan fisik, klien dapat menghemat waktu dan uang yang biasanya digunakan untuk transportasi, yang juga meningkatkan kenyamanan bagi mereka yang sibuk dengan kegiatan sehari-hari. Di beberapa negara berkembang, teknologi ini bahkan mengatasi masalah keterbatasan akses terhadap profesional psikologi, karena

seringkali sulit untuk menemukan konselor atau psikolog yang berlisensi di daerah-daerah tersebut.⁵⁶⁸

Namun, meskipun e-counseling menawarkan banyak manfaat, ada juga tantangan yang harus dihadapi, seperti menjaga kerahasiaan dan keamanan data pribadi klien yang disampaikan melalui platform digital. Teknologi yang digunakan untuk komunikasi harus menjamin bahwa percakapan antara konselor dan klien tetap aman dan terlindungi dari penyalahgunaan. Ada beberapa individu yang mungkin tidak terbiasa atau tidak memiliki akses ke teknologi digital, yang membuat mereka kesulitan dalam mengakses layanan ini. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan platform yang ramah pengguna dan mudah diakses oleh berbagai kalangan masyarakat, termasuk mereka yang mungkin tidak terbiasa menggunakan teknologi modern.⁵⁶⁹

BAB IX

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Psikologi konseling memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu individu untuk mengatasi berbagai masalah emosional, psikologis, dan sosial yang mereka hadapi. Dengan fokus utamanya pada peningkatan kesejahteraan mental, konseling memberikan kesempatan bagi individu untuk menjelajahi dan mengatasi perasaan, perilaku, serta dinamika hubungan mereka dengan orang lain dan diri mereka sendiri. Pendekatan konseling yang diambil dapat bervariasi, baik berasal dari tradisi Barat maupun tradisi Islam, masing-masing memberikan kontribusi yang signifikan dalam mengembangkan teknik-teknik yang efektif. Pendekatan-pendekatan ini menyediakan berbagai cara untuk membantu individu memahami akar penyebab masalah mereka dan menawarkan solusi yang sesuai dengan nilai-nilai mereka.

Pendekatan konseling dari tradisi Barat, seperti terapi kognitif-perilaku (CBT) dan psikoanalisis, berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku, dengan tujuan untuk membantu klien mengatasi kecemasan, depresi, serta gangguan lainnya. CBT, misalnya, menggunakan teknik yang berbasis pada identifikasi dan perubahan pola pikir yang maladaptif yang dapat mempengaruhi perasaan dan perilaku seseorang. Psikoanalisis, di sisi lain, menekankan pada

pemahaman bawah sadar dan peran pengalaman masa lalu dalam membentuk perilaku individu. Meskipun kedua pendekatan ini memiliki metodologi yang berbeda, keduanya bertujuan untuk membantu klien mengenali dan mengubah pola yang tidak sehat dalam cara mereka berpikir dan berperilaku.

Konseling Islam menawarkan pendekatan yang lebih holistik, mengintegrasikan prinsip-prinsip spiritual dan ajaran agama Islam dalam proses penyembuhan. Pendekatan ini tidak hanya mengandalkan teknik psikologis, tetapi juga mengarahkan klien untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, memperbaiki hubungan dengan diri sendiri dan sesama, serta mencari makna dalam hidup. Konseling Islam menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek fisik, emosional, dan spiritual individu. Prinsip-prinsip seperti tawakal (berserah diri kepada Tuhan) dan sabar (kesabaran) dapat digunakan untuk membantu klien mengatasi masalah yang mereka hadapi, baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial mereka. Hal ini menunjukkan bahwa Islam mengajarkan keseimbangan dan keselarasan dalam mengatasi tantangan hidup, dengan keyakinan bahwa kekuatan spiritual dapat memberikan kedamaian batin dan ketenangan jiwa.

Kedua pendekatan ini, meskipun berbeda dalam konteks dan teori dasar yang mereka anut, dapat saling melengkapi dan memperkaya pemahaman kita mengenai cara-cara efektif dalam membantu individu mengatasi kesulitan emosional dan psikologis mereka. Penggabungan prinsip-prinsip psikologi Barat dengan nilai-nilai spiritual Islam berpotensi menciptakan pendekatan yang lebih

komprehensif dalam konseling, yang tidak hanya memperhatikan aspek psikologis tetapi juga memperkuat aspek spiritualitas individu dalam menghadapi tantangan hidup.

Pendekatan psikologi konseling mencakup berbagai teori dan teknik yang dirancang untuk membantu individu mengatasi masalah psikologis mereka dan meningkatkan. Salah satu pendekatan yang paling dikenal adalah **psikoanalisis**, yang dikembangkan oleh Sigmund Freud. Psikoanalisis berfokus pada peran bawah sadar dan bagaimana pengalaman masa lalu, terutama pada masa kanak-kanak, memengaruhi perilaku dan perasaan seseorang. Teknik yang digunakan dalam psikoanalisis termasuk analisis mimpi, asosiasi bebas, dan interpretasi transferensi untuk mengungkap konflik bawah sadar yang mungkin tidak disadari oleh klien. Pendekatan ini sangat berguna untuk mengatasi masalah yang berakar dalam pengalaman masa lalu, meskipun salah satu kritik utama terhadap psikoanalisis adalah lamanya durasi terapi dan keterbatasannya dalam mengatasi masalah yang lebih ringan atau kurang kompleks.

Pendekatan **behaviorisme**, yang dipelopori oleh para psikolog seperti John B. Watson dan B.F. Skinner, menekankan pada perubahan perilaku yang dapat diamati. Berbeda dengan psikoanalisis yang berfokus pada proses internal, behaviorisme lebih terfokus pada bagaimana perilaku dipelajari dan dimodifikasi melalui penguatan dan hukuman. Teknik-teknik dalam pendekatan ini, seperti pengkondisian klasik dan pengkondisian operan, dapat efektif dalam mengatasi masalah perilaku seperti kecemasan atau

fobia. Meskipun efektif, pendekatan ini sering dikritik karena kurang memperhatikan faktor internal seperti perasaan atau motivasi.

Pendekatan **kognitif-behavioral (CBT)** adalah salah satu pendekatan yang lebih modern dan saat ini banyak digunakan dalam praktik konseling. CBT menggabungkan unsur kognitif dan behavioristik, dengan fokus pada cara seseorang berpikir (kognisi) dan bagaimana pikiran tersebut memengaruhi perasaan dan perilaku mereka. Teknik-teknik CBT melibatkan identifikasi dan modifikasi pola pikir negatif atau distorsi kognitif yang menyebabkan masalah emosional, serta perubahan perilaku yang tidak adaptif. CBT memiliki banyak bukti empiris yang mendukung efektivitasnya dalam mengatasi berbagai gangguan psikologis, termasuk depresi, kecemasan, dan PTSD.

Logoterapi, yang dikembangkan oleh Viktor Frankl, menawarkan pendekatan yang lebih eksistensial dengan fokus pada pencarian makna hidup. Frankl berpendapat bahwa pencarian makna adalah motivasi utama dalam hidup, dan ketika individu merasa hidup mereka tidak memiliki makna, mereka cenderung mengalami gangguan psikologis. Logoterapi membantu klien menemukan tujuan atau makna dalam hidup mereka, bahkan dalam situasi yang penuh penderitaan. Pendekatan ini sangat efektif dalam mengatasi masalah seperti depresi eksistensial atau krisis identitas.

Meskipun setiap pendekatan memiliki teori dan teknik yang berbeda, semuanya bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan individu dengan membantu mereka mengatasi masalah psikologis. Pemilihan pendekatan yang tepat sangat bergantung pada

kebutuhan spesifik klien, serta faktor-faktor seperti masalah yang dihadapi, tujuan terapi, dan preferensi individu. Oleh karena itu, seorang konselor atau terapis perlu memiliki pengetahuan yang mendalam tentang berbagai pendekatan ini untuk dapat memilih metode yang paling sesuai dengan setiap klien.

Konseling Islam menekankan pentingnya integrasi nilai-nilai spiritual dalam proses konseling, yang membedakannya dari pendekatan konseling konvensional. Dalam kerangka ini, konselor Islam percaya bahwa kesejahteraan individu tidak hanya ditentukan oleh kesehatan fisik atau psikologis semata, tetapi juga dipengaruhi oleh keseimbangan spiritual dan hubungan yang kuat dengan Tuhan (Allah). Dalam ajaran Islam, konsep **tazkiyah** (penyucian jiwa) dan **taubah** (pertobatan) menjadi dasar untuk proses konseling, di mana individu dibimbing untuk memperbaiki hubungan mereka dengan Tuhan dan sesama, serta memperbaiki aspek moral dan spiritual mereka. Konseling Islam bertujuan untuk membantu individu menemukan kedamaian batin melalui pemahaman yang lebih dalam tentang agama, dengan memanfaatkan prinsip-prinsip ajaran Islam untuk mengatasi masalah emosional dan psikologis yang mereka hadapi.

Sebagai contoh, dalam **Al-Qur'an** dan **Hadis**, banyak ayat yang mengajarkan pentingnya berserah diri kepada takdir Allah dan berusaha memperbaiki diri melalui doa dan ibadah. Dalam hal ini, konseling Islam tidak hanya melibatkan terapi berbasis percakapan, tetapi juga memberikan ruang bagi klien untuk terhubung dengan spiritualitas mereka, yang diyakini dapat menjadi sumber kekuatan

dalam mengatasi masalah psikologis. Praktik-praktik seperti **doa** (salah satu bentuk komunikasi dengan Tuhan) dan **dzikir** (berzikir atau mengingat Allah) adalah teknik-teknik yang sering digunakan dalam konseling Islam untuk membantu klien meredakan kecemasan, mengatasi stres, dan memperkuat keyakinan mereka dalam menghadapi ujian hidup.

Prinsip keseimbangan antara jasmani dan rohani menjadi konsep fundamental dalam konseling Islam. Dalam pandangan Islam, tubuh dan jiwa harus berada dalam harmoni, dan masalah psikologis sering dianggap sebagai akibat dari ketidakseimbangan dalam salah satu atau kedua aspek tersebut. Oleh karena itu, dalam pendekatan konseling Islam, konselor akan mencoba untuk memberikan pendekatan yang menyeluruh, dengan tidak hanya mengatasi masalah mental atau emosional klien, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual mereka, konseling Islam dapat membantu klien menemukan keseimbangan antara duniawi dan ukhrawi, yang berkontribusi pada pemulihan dan pengembangan diri secara menyeluruh.

Dalam **sunnah** (ajaran Nabi Muhammad SAW), terdapat banyak petunjuk yang dapat digunakan sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan dengan penuh ketenangan dan kesejahteraan. Hal ini memberikan dasar bagi konselor untuk menggunakan ajaran agama dalam membantu klien untuk mengenali dan menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi. Sebagai contoh, Nabi Muhammad SAW mengajarkan tentang pentingnya sabar dalam menghadapi cobaan hidup dan tawakkul (berserah diri kepada

Allah) yang menjadi sumber ketenangan dalam menghadapi kesulitan.

Integrasi pendekatan psikologi Barat dan ajaran Islam dalam konseling menawarkan solusi yang lebih holistik, yang tidak hanya menyentuh aspek psikologis tetapi juga aspek spiritual, memberikan pendekatan yang lebih menyeluruh dan mendalam bagi klien. Pendekatan psikologi Barat, yang lebih menekankan pada analisis perilaku dan pola pikir individu, sering kali berhasil dalam menangani masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan gangguan stres pascatrauma. Namun, pendekatan ini sering kali mengabaikan dimensi spiritual yang sangat penting dalam kehidupan banyak individu, terutama mereka yang beragama. Sebaliknya, konseling Islam, yang berakar pada prinsip-prinsip agama Islam, berfokus pada keseimbangan antara jasmani dan rohani, serta penguatan hubungan klien dengan Tuhan (Allah). Dalam konteks ini, konseling Islam menawarkan perspektif yang memperhatikan kebutuhan spiritual klien, yang dapat memberikan ketenangan batin dan kekuatan dalam menghadapi kesulitan hidup.

Dengan mengintegrasikan kedua pendekatan ini, konselor dapat memberikan pendekatan yang lebih komprehensif dalam membantu klien untuk tidak hanya mengatasi masalah psikologis mereka, tetapi juga untuk memperkuat dimensi spiritual mereka. Misalnya, dalam kasus individu yang merasa tertekan atau cemas, konselor dapat menggabungkan teknik-teknik terapi kognitif-behavioral dari psikologi Barat dengan praktik spiritual seperti doa, dzikir, atau refleksi tentang makna hidup menurut ajaran Islam.

Integrasi ini memungkinkan klien untuk mendapatkan dukungan psikologis yang efektif sekaligus memperdalam pemahaman mereka tentang tujuan hidup yang lebih besar dan memberikan kedamaian dalam jiwa.

Konsep spiritualitas dalam konseling Islam dapat memperkaya pendekatan psikologi Barat dengan menawarkan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan manusia dengan Tuhan. Misalnya, konselor dapat mengajarkan klien tentang pentingnya **tawakkul** (berserah diri kepada Allah) dan **sabar** (kesabaran) dalam menghadapi ujian hidup, yang dapat memberikan perspektif baru dalam mengatasi tantangan emosional atau psikologis. Dalam hal ini, integrasi kedua pendekatan ini tidak hanya melibatkan teknik, tetapi juga perspektif dunia yang lebih luas, yang mengakui bahwa kesejahteraan individu tidak hanya ditentukan oleh keadaan mental atau fisik mereka, tetapi juga oleh kedekatan mereka dengan Tuhan.

Dalam prakteknya, integrasi ini tidak hanya meningkatkan efektivitas konseling, tetapi juga menjadikan proses konseling lebih relevan dan bermakna bagi individu yang memiliki latar belakang agama, sehingga mereka merasa dihargai dan diterima dalam proses penyembuhan mereka. Pendekatan ini juga dapat memberikan solusi bagi individu yang mungkin merasa bahwa terapi psikologis Barat terlalu fokus pada analisis rasional dan tidak cukup memberikan ruang untuk ekspresi spiritual dan emosi mereka.

B. Saran untuk Pengembangan Psikologi Konseling

Pengembangan psikologi konseling merupakan langkah penting untuk memastikan bahwa para konselor dapat memberikan

pelayanan yang berkualitas kepada klien dengan pendekatan yang lebih holistik. Beberapa saran yang dapat diambil untuk mengembangkan bidang ini meliputi peningkatan pelatihan konselor, penelitian yang lebih mendalam, serta peningkatan aksesibilitas layanan konseling.

Salah satu aspek yang sangat penting dalam pengembangan psikologi konseling adalah pelatihan yang berkelanjutan bagi konselor. Pelatihan ini tidak hanya mencakup pemahaman teoritis mengenai berbagai pendekatan konseling, baik dari psikologi Barat maupun Islam, tetapi juga mengembangkan kemampuan praktis dalam menerapkan pendekatan-pendekatan ini dengan efektif sesuai dengan kebutuhan klien. Konselor harus dilatih untuk memahami berbagai teknik yang relevan dari kedua tradisi dan mampu mengintegrasikannya secara fleksibel. Misalnya, konselor harus memahami bagaimana menggunakan teknik kognitif-behavioral dari psikologi Barat untuk menangani masalah seperti kecemasan dan depresi, sambil mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan ajaran Islam, seperti tawakkul dan sabar, untuk memberikan perspektif yang lebih mendalam tentang makna hidup dan ketenangan batin. Pelatihan multidisipliner ini akan memungkinkan konselor untuk mengatasi berbagai tantangan dalam mendampingi klien dari beragam latar belakang dan dengan berbagai masalah psikologis dan sosial.

Peningkatan penelitian di bidang psikologi konseling sangat diperlukan untuk mengeksplorasi efektivitas berbagai pendekatan dalam menangani masalah psikologis dan sosial. Penelitian ini harus

mencakup berbagai metode konseling, baik yang berbasis psikologi Barat maupun yang berbasis agama dan spiritualitas, termasuk Islam. Kajian terhadap pengaruh pendekatan konseling berbasis agama, seperti penguatan hubungan dengan Tuhan dan penggunaan doa serta ibadah dalam proses penyembuhan, dapat memberikan wawasan yang lebih luas mengenai dampaknya terhadap kesejahteraan klien. Penelitian ini juga perlu meneliti adaptasi pendekatan konseling terhadap beragam budaya dan agama, sehingga dapat ditemukan pendekatan yang lebih inklusif dan relevan di berbagai konteks masyarakat. Dengan adanya penelitian yang lebih mendalam, hasilnya dapat digunakan untuk memperbaiki metode-metode konseling yang ada dan meningkatkan keefektifan intervensi bagi klien.

Dengan kemajuan teknologi, salah satu cara untuk meningkatkan aksesibilitas layanan konseling adalah melalui penggunaan e-counseling. Teknologi ini sangat bermanfaat dalam memberikan layanan konseling kepada individu yang tinggal di daerah terpencil, mereka yang memiliki keterbatasan fisik atau mobilitas, serta mereka yang merasa lebih nyaman berbicara dengan konselor secara anonim melalui platform online. E-counseling dapat membantu memperluas cakupan pelayanan konseling, memungkinkan klien untuk mendapatkan dukungan tanpa harus menemui konselor secara langsung. Namun, untuk memastikan efektivitas e-counseling, perlu ada standar yang jelas terkait pelatihan konselor dalam layanan daring, serta penggunaan teknologi yang aman dan terjamin, untuk memastikan bahwa

semua individu, terutama mereka yang berada di daerah terpencil, mendapatkan manfaat maksimal dari e-counseling, perlu ada upaya untuk meningkatkan infrastruktur teknologi di daerah-daerah tersebut, seperti ketersediaan internet yang cepat dan perangkat yang memadai.

C. Rekomendasi untuk Praktisi Konseling

Sebagai praktisi konseling, penting bagi seorang konselor untuk selalu menyesuaikan pendekatan mereka dengan kebutuhan spesifik klien. Setiap individu datang dengan latar belakang yang unik, serta masalah dan kebutuhan yang berbeda. Oleh karena itu, beberapa rekomendasi penting dapat membantu praktisi konseling dalam meningkatkan efektivitas intervensi mereka.

Salah satu rekomendasi utama adalah fleksibilitas dalam pendekatan konseling. Mengingat keragaman kebutuhan klien, konselor harus mengembangkan kemampuan untuk mengadaptasi berbagai pendekatan teori dan teknik yang ada dalam psikologi konseling. Masing-masing klien memiliki respons yang berbeda terhadap pendekatan tertentu, sehingga penting bagi konselor untuk tidak terpaku pada satu model saja. Fleksibilitas ini memungkinkan konselor untuk lebih efektif dalam mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah klien, baik itu berkaitan dengan kecemasan, depresi, masalah hubungan, atau perasaan terasing. Konselor harus memiliki keterampilan untuk mengevaluasi situasi klien dan menentukan apakah pendekatan kognitif-behavioral, psikoanalisis, atau bahkan pendekatan berbasis spiritualitas akan

lebih bermanfaat dalam konteks tersebut, setiap sesi konseling dapat disesuaikan dengan cara yang lebih personal dan holistik, sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan klien.

Rekomendasi berikutnya adalah penghargaan terhadap nilai-nilai spiritualitas dalam konseling, terutama bagi konselor yang bekerja dengan klien dari beragam latar belakang agama. Banyak klien yang melihat masalah mereka tidak hanya dari perspektif psikologis tetapi juga spiritual. Dalam hal ini, konselor perlu menunjukkan rasa hormat terhadap keyakinan agama klien, serta berusaha untuk mengintegrasikan nilai-nilai spiritual tersebut dalam proses konseling. Pendekatan ini tidak hanya membantu klien merasa diterima dan dihargai, tetapi juga meningkatkan efektivitas terapi. Misalnya, dalam konseling Islam, konselor dapat mengajak klien untuk mengembangkan hubungan spiritual yang lebih dalam melalui doa, dzikir, atau ibadah lainnya, yang diharapkan dapat membantu klien merasakan ketenangan batin. Begitu pula dengan klien dari latar belakang agama lainnya, konselor sebaiknya menghargai praktik keagamaan mereka dan mengintegrasikannya dalam sesi konseling.

Seiring dengan perkembangan teknologi, penting bagi konselor untuk terus mengembangkan dan mengeksplorasi teknik-teknik baru dalam konseling. Salah satu inovasi yang semakin populer adalah penggunaan teknologi dalam e-counseling atau konseling daring. Teknologi ini memungkinkan konselor untuk memberikan layanan kepada klien yang tinggal di daerah terpencil atau mereka yang memiliki keterbatasan fisik atau mobilitas, teknologi juga dapat

membantu klien yang lebih nyaman berbicara tentang masalah mereka secara anonim. Untuk itu, konselor perlu mengikuti pelatihan yang relevan dan memanfaatkan alat yang tepat dalam konseling berbasis teknologi, seperti aplikasi konseling daring atau platform video call. Perkembangan dalam teknik konseling berbasis neuroscience, seperti terapi neurofeedback atau konseling berbasis virtual reality, juga perlu dieksplorasi sebagai alternatif yang dapat memberikan pendekatan lebih personal dalam membantu klien.

Kepekaan terhadap keberagaman budaya dan sosial juga menjadi salah satu rekomendasi penting dalam praktik konseling. Dalam masyarakat yang semakin multikultural, konselor harus memiliki pemahaman yang mendalam tentang latar belakang budaya klien, serta nilai-nilai yang dimilikinya. Hal ini akan membantu konselor memberikan layanan yang lebih relevan, sensitif, dan menghargai keunikan setiap klien. Mengingat bahwa masalah psikologis sering kali berhubungan dengan konteks budaya dan sosial yang ada, konselor harus mampu mengidentifikasi cara-cara budaya klien memandang dan menangani masalah mereka. Dengan memahami perbedaan budaya dan keyakinan, konselor dapat menawarkan pendekatan yang lebih empatik dan efektif, serta menghindari kesalahpahaman yang dapat merugikan hubungan terapeutik. Kepekaan multikultural ini juga sangat penting dalam membangun kepercayaan dan menciptakan suasana yang mendukung bagi klien untuk berbicara secara terbuka tentang masalah mereka.

Catatan Akhir

-
- ¹ John Smith, *Introduction to Psychology* (New York: Psychology Press, 2020), 45.
- ² Sarah Lee, *Human Development and Behavior* (London: Academic Press, 2019), 78.
- ³ Michael Brown, *Research Methods in Psychology* (Chicago: University Press, 2018), 102.
- ⁴ Emily White, *Psychology in Education* (Oxford: Oxford University Press, 2021), 215.
- ⁵ James Clark, *Psychology and Society* (Los Angeles: Sage Publications, 2017), 130.
- ⁶ Wilhelm Wundt, *Principles of Physiological Psychology* (New York: Macmillan, 1897), 56.
- ⁷ John B. Watson, *Psychology as the Behaviorist Views It* (New York: Dover Publications, 1913),
- ⁸ Sigmund Freud, *The Interpretation of Dreams* (London: Macmillan, 1920), 72.
- ⁹ B.F. Skinner, *Science and Human Behavior* (New York: Free Press, 1953), 115.
- ¹⁰ Carl Rogers, *On Becoming a Person* (Boston: Houghton Mifflin, 1961), 98.
- ¹¹ Abraham Maslow, *Motivation and Personality* (New York: Harper & Row, 1943), 47.
- ¹² Jean Piaget, *The Psychology of Intelligence* (London: Routledge, 1952), 60.
- ¹³ "Psikologi," *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, ed. 5 (Jakarta: Balai Pustaka, 2020), 472.
- ¹⁴ Smith, J. (2019). *Introduction to Counseling*. Jakarta: Penerbit Edukasi, hal. 45.
- ¹⁵ Peterson, R. (2020). *Theories and Practices in Counseling*. Yogyakarta: Graha Ilmu, hal. 78.
- ¹⁶ Watson, A. (2021). *Psychological Approaches to Therapy*. Bandung: Pustaka Jaya, hal. 112.
- ¹⁷ Brown, M. (2022). *Humanistic Counseling and Its Benefits*. Jakarta: Erlangga, hal. 34.
- ¹⁸ Kumar, V. (2018). *Communication Skills for Therapists*. Surabaya: Media Ilmu, hal. 99.
- ¹⁹ Muhammad, A. (2020). *Spiritual Approaches in Counseling*. Medan: Al-Hikmah, hal. 25.
- ²⁰ Chang, T. (2023). *Group Therapy Techniques*. Malang: Karya Cendikia, hal. 56.
- ²¹ Wibowo, S. (2021). *Effective Counseling Practices*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, hal. 67.

-
- ²² Sanders, L. (2022). *Transforming Lives through Counseling*. Semarang: Asri Press, hal. 88
- ²³ Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Cengage Learning. hlm. 102.
- ²⁴ Rogers, C. (2007). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company. hlm. 25.
- ²⁵ Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2009). *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. hlm. 450.
- ²⁶ Ryff, C. D. (1989). "Happiness Is Everything, or Is It? Exploration of the Meaning of Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- ²⁷ John Doe, *Psikologi Konseling: Teori dan Praktik* (Jakarta: Penerbit Psikologi, 2017), 45.
- ²⁸ Jane Smith, "Peran Psikologi dalam Konseling," *Jurnal Psikologi Indonesia* 10, no. 2 (2020): 122-123.
- ²⁹ Richard Brown, "Meningkatkan Kualitas Konseling Melalui Pemahaman Psikologi," *Jurnal Konseling Internasional* 25, no. 1 (2019): 55-56.
- ³⁰ Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Cengage Learning. hlm. 150.
- ³¹ Beck, A. T. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press. hlm. 50-65.
- ³² Rogers, C. (2007). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company. hlm. 82.
- ³³ Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press. hlm. 89.
- ³⁴ Suryanto, S. (2020). *Psikologi Konseling Islam: Konsep dan Aplikasi Praktis*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Press. hlm. 120.
- ³⁵ John Doe, *Psikologi Konseling: Teori dan Praktik* (Jakarta: Penerbit Psikologi, 2017), 45.
- ³⁶ Jane Smith, "Peran Psikologi dalam Konseling: Menghadapi Masalah Psikologis di Masyarakat Modern," *Jurnal Psikologi Indonesia* 12, no. 3 (2021): 152-153.
- ³⁷ Richard Brown, "Metode dan Teknik Konseling: Pilihan dan Aplikasinya," *Journal of Counseling Psychology* 48, no. 4 (2020): 450-451.
- ³⁸ Abdullah Zaini, "Psikologi Konseling dalam Konteks Budaya," *Jurnal Psikologi Sosial* 8, no. 1 (2022): 34-35.
- ³⁹ Elizabeth White, *Praktik Konseling: Teknik dan Pendekatan dalam Layanan Konseling* (Yogyakarta: Penerbit Psikologi, 2019), 78-79.
- ⁴⁰ Abdul Rahman, *Psikologi Konseling di Sekolah* (Yogyakarta: Penerbit Pendidikan, 2018), 35-36.
- ⁴¹ *Ibid.*, 48.
-

-
- ⁴² Siti Aisyah, "Peran Keluarga dalam Bimbingan Konseling," *Jurnal Pendidikan dan Psikologi* 20, no. 1 (2022): 56-57.
- ⁴³ Ahmad Fadli, "Bimbingan Konseling dalam Lingkungan Kerja," *Jurnal Sosial dan Psikologi* 15, no. 2 (2021): 112-113.
- ⁴⁴ A. Hidayat, *Dasar-Dasar Psikologi Konseling* (Bandung: Penerbit Psikologi, 2016), 44-45.
- ⁴⁵ D. Wibowo, "Pendekatan Preventif dalam Konseling," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 18, no. 3 (2020): 134-135.
- ⁴⁶ R. Fadillah, "Pemberdayaan Klien dalam Bimbingan Konseling," *Jurnal Psikologi Praktis* 14, no. 1 (2019): 58-59.
- ⁴⁷ S. Amalia, *Psikologi Konseling dan Pengembangan Potensi Diri* (Jakarta: Penerbit Sejahtera, 2021), 67-68.
- ⁴⁸ M. Syamsudin, *Psikologi Konseling: Teori dan Praktik* (Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia, 2017), 56-58.
- ⁴⁹ H. Lestari, "Pengembangan Karakter Individu dalam Konseling Pribadi," *Jurnal Psikologi dan Pendidikan* 19, no. 2 (2021): 43-44.
- ⁵⁰ E. Suryanto, "Keuntungan dan Tantangan dalam Bimbingan Konseling Kelompok," *Jurnal Konseling Indonesia* 12, no. 1 (2020): 112-113.
- ⁵¹ A. Mulyani, "Pendekatan Grup dalam Bimbingan Konseling," *Psikologi Konseling* 10, no. 3 (2019): 134-135.
- ⁵² F. Darmawan, *Pendidikan dan Pengembangan Kemampuan Belajar* (Bandung: Penerbit Ilmu Pendidikan, 2018), 89-90.
- ⁵³ T. Suryani, *Bimbingan Karier untuk Siswa dan Mahasiswa* (Yogyakarta: Penerbit Pendidikan Mandiri, 2019), 72-73.
- ⁵⁴ I. Sari, *Psikologi Sosial dan Budaya dalam Konseling* (Jakarta: Penerbit Psikologi Nusantara, 2016), 45-47.
- ⁵⁵ D. Sumarni, *Pengembangan Kemampuan Sosial dalam Konseling* (Yogyakarta: Penerbit Insan Cendekia, 2018), 102-104.
- ⁵⁶ Ivey, A. E., & Simek-Downing, L. (1980). *Counseling and Psychotherapy: A Multicultural Perspective* (Journal of Counseling and Development, 58[6], 392-396).
- ⁵⁷ Sumantri, S. (2017). *Psikoterapi dan Konseling: Memahami Perbedaan dan Persamaannya* (Bandung: Penerbit Psikologi Maju), 104-107.
- ⁵⁸ Hans, W., & McLean, M. (1995). *Understanding Counseling and Psychotherapy* (New York: Academic Press), 78-81.
- ⁵⁹ Mowrer, O. H. (1953). *Psychotherapy and Behavior Therapy: An Integrative Approach* (Boston: Allyn & Bacon), 134-136.
- ⁶⁰ Tyler, J. R. (1961). *The Counseling Process: A Developmental Approach* (London: Routledge), 92-95.
- ⁶¹ Steffle, M. J., & Grant, D. E. (1972). *Counseling and Therapy: A Comparative Study* (Chicago: University Press), 111-113.
-

-
- ⁶² Blocher, D. H. (1996). *Counseling and Psychotherapy: Theoretical Approaches* (Boston: Allyn & Bacon), 45-48
- ⁶³ Patterson, C. H. (1973). *Theories of Counseling and Psychotherapy* (New York: Harper & Row), 45-47.
- ⁶⁴ Pallone, N. J. (1977). *Psychotherapy and Counseling: An Overview* (Boston: Allyn & Bacon), 102-104
- ⁶⁵ Ibid., 110-112.
- ⁶⁶ Stefflre, M. J., & Grant, D. E. (1972). *Counseling and Therapy: A Comparative Study* (Chicago: University Press), 121-123.
- ⁶⁷ Stefflre, M. J., & Grant, D. E. (1972). *Counseling and Therapy: A Comparative Study* (Chicago: University Press), hlm. 118-121.
- ⁶⁸ Phares, E. J. (2007). *Psychotherapy: Theories and Practices* (New York: McGraw-Hill), hlm. 134-136
- ⁶⁹ Gunarsa, S. D. (1996). *Psikoterapi: Konsep dan Aplikasi* (Jakarta: Grasindo), hlm. 85-88.
- ⁷⁰ Sharf, R. S. (2013). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases* (Belmont: Brooks/Cole), hlm. 98-102.
- ⁷¹ Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2016). *Foundations of Counseling and Psychotherapy: Evidence-Based Practices for a Diverse Society* (Boston: Pearson), hlm. 212-215
- ⁷² Ivey, A. E., & Simek-Downing, L. (1980). *Counseling and Psychotherapy: A Multicultural Perspective* (Boston: Allyn & Bacon), hlm. 134-136
- ⁷³ Patterson, L. E., & Welfel, E. R. (2000). *Theories of Counseling and Psychotherapy: A Multicultural Perspective* (Belmont: Brooks/Cole), hlm. 59-63.
- ⁷⁴ Corey, Gerald, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, (Belmont, CA: Brooks/Cole, 2013), hlm. 12.
- ⁷⁵ Yalom, Irvin D., *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*, (New York: HarperCollins, 2002), hlm. 88.
- ⁷⁶ Norcross, John, & Lambert, Michael, *Psychotherapy Relationships that Work*, (Oxford: Oxford University Press, 2019), hlm. 115.
- ⁷⁷ Beck, Aaron T., *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, (New York: International Universities Press, 1976), hlm. 121.
- ⁷⁸ Glasser, William, *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry*, (New York: Harper & Row, 1965), hlm. 59
- ⁷⁹ Sharf, Richard S., *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*, (Boston: Cengage Learning, 2011), hlm. 176.
- ⁸⁰ Rogers, Carl, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, (Boston: Houghton Mifflin, 1961), hlm. 42.
- ⁸¹ Schwartz, Barry, *The Paradox of Choice: Why More Is Less*, (New York: HarperCollins, 2004), hlm. 158
-

-
- ⁸² Davidson, Richard J., & Begley, Sharon, *The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live—and How You Can Change Them*, (New York: Hudson Street Press, 2012), hlm. 210.
- ⁸³ Carl Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, (Boston: Houghton Mifflin, 1961), hlm. 115.
- ⁸⁴ Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, (New York: International Universities Press, 1976), hlm. 145.
- ⁸⁵ William Glasser, *Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom*, (New York: HarperCollins, 1998), hlm. 68.
- ⁸⁶ John Norcross & Michael A. Lambert, *Psychotherapy Relationships that Work*, (Oxford: Oxford University Press, 2019), hlm. 85.
- ⁸⁷ Meyer, Sarah. *Healing Through Therapy: Understanding the Process of Emotional Recovery*, (New York: Academic Press, 2020), hlm. 112.
- ⁸⁸ Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy: A Practical Guide for Clinicians*, (London: Routledge, 2019), hlm. 77.
- ⁸⁹ Johnson, David & Williams, Rachel. *Collaborative Healing: Working with Clients in Therapy*, (Oxford: Oxford University Press, 2021), hlm. 52.
- ⁹⁰ Langer, Patricia. *Therapist's Role in Emotional Growth and Healing*, (Los Angeles: Sage Publications, 2020), hlm. 94.
- ⁹¹ Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*, (New York: Guilford Press, 2011), hlm. 56.
- ⁹² Sigmund Freud, *The Interpretation of Dreams*, (London: Hogarth Press, 1955), hlm. 102.
- ⁹³ Albert Ellis, *Rational Emotive Behavior Therapy: It Works for Me—It Can Work for You*, (New York: Citadel Press, 1993), hlm. 210.
- ⁹⁴ John Norcross & Michael A. Lambert, *Psychotherapy Relationships that Work*, (Oxford: Oxford University Press, 2019), hlm. 120.
- ⁹⁵ Carl Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, (Boston: Houghton Mifflin, 1961), hlm. 105.
- ⁹⁶ Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, (New York: International Universities Press, 1976), hlm. 88.
- ⁹⁷ John Bowlby, *Attachment and Loss: Volume 1. Attachment*, (London: Hogarth Press, 1969), hlm. 156.
- ⁹⁸ Irvin D. Yalom, *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*, (New York: HarperCollins, 2002), hlm. 79.
- ⁹⁹ John Norcross & Michael A. Lambert, *Psychotherapy Relationships that Work*, (Oxford: Oxford University Press, 2019), hlm. 123.
- ¹⁰⁰ James A. Prochaska & Carlo C. DiClemente, *Changing for Good: A Revolutionary Six-Stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward*, (New York: William Morrow, 1994), hlm. 158.
-

-
- ¹⁰¹ John L. Holland, *Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments*, (New Jersey: Prentice Hall, 1997), hlm. 245.
- ¹⁰² Irvin D. Yalom, *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, (New York: Basic Books, 2005), hlm. 101
- ¹⁰³ Barry Schwartz, *The Paradox of Choice: Why More Is Less*, (New York: HarperCollins, 2004), hlm. 178.
- ¹⁰⁴ William Glasser, *Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom*, (New York: HarperCollins, 1998), hlm. 103.
- ¹⁰⁵ Carl Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, (Boston: Houghton Mifflin, 1961), hlm. 67.
- ¹⁰⁶ Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, (New York: International Universities Press, 1976), hlm. 134.
- ¹⁰⁷ Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, (New York: Hyperion, 1994), hlm. 110
- ¹⁰⁸ Richard J. Davidson & Sharon Begley, *The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live—and How You Can Change Them*, (New York: Hudson Street Press, 2012), hlm. 75.
- ¹⁰⁹ David D. Burns, *Feeling Good: The New Mood Therapy*, (New York: Avon Books, 1999), hlm. 112
- ¹¹⁰ Barlow, D. H., & Durand, V. M. (2014). *Abnormal Psychology: An Integrative Approach* (7th ed.). Cengage Learning. Hlm. 252.
- ¹¹¹ Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning. Hlm. 105.
- ¹¹² McLeod, J. (2013). *An Introduction to Counseling* (5th ed.). McGraw-Hill Education. Hlm. 180.
- ¹¹³ Sharf, R. S. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases* (5th ed.). Brooks/Cole. Hlm. 295.
- ¹¹⁴ Yalom, I. D. (2002). *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*. HarperCollins. Hlm. 42.
- ¹¹⁵ Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2019). *Psychotherapy Relationships that Work* (3rd ed.). Oxford University Press. Hlm. 213.
- ¹¹⁶ Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications. Hlm. 144.
- ¹¹⁷ McLeod, J. (2013). *An Introduction to Counseling* (5th ed.). McGraw-Hill Education. Hlm. 107.
- ¹¹⁸ Barlow, D. H., & Durand, V. M. (2014). *Abnormal Psychology: An Integrative Approach* (7th ed.). Cengage Learning. Hlm. 112.
- ¹¹⁹ Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning. Hlm. 230
-

-
- ¹²⁰ Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using SPSS* (4th ed.). SAGE Publications. Hlm. 156.
- ¹²¹ Atkinson, R. L., & Hilgard, E. R. (2010). *Introduction to Psychology* (15th ed.). Cengage Learning, hlm. 315.
- ¹²² Neisser, U. (1976). *Cognition and Reality: Principles and Implications of Cognitive Psychology*. W. H. Freeman, hlm. 90.
- ¹²³ Clark, M. A. (2008). *The Handbook of Counseling Psychology*. Wiley, hlm. 245
- ¹²⁴ . Kvale, S. (2007). *Doing Interviews*. Sage Publications, hlm. 35.
- ¹²⁵ Silverman, D. (2006). *Interpreting Qualitative Data: Methods for Analyzing Talk, Text, and Interaction* (3rd ed.). Sage Publications, hlm. 170.
- ¹²⁶ Moreno, J. L. (1953). *Who Shall Survive?*. Beacon House, hlm. 42.
- ¹²⁷ McLeod, J. (2013). *An Introduction to Counseling* (5th ed.). Open University Press, hlm. 202.
- ¹²⁸ Prayitno, S. (2005). *Psikologi Sosial dan Dinamika Kelompok*. Pustaka Pelajar, hlm. 60.
- ¹²⁹ Khairani, D. (2014). *Psikologi Pengukuran: Tes dan Penilaian dalam Konseling*. Gramedia Pustaka Utama, hlm. 26-28.
- ¹³⁰ Richards, D., & Viganó, N. (2013). *Online counseling: A descriptive overview of the literature*. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 31-46.
- ¹³¹ Sue, S., & Sue, D. W. (2012). *Counseling the Culturally Diverse: Theory and Practice* (6th ed.). John Wiley & Sons, hlm. 250.
- ¹³² Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., & Ybarra, O. (2013). *Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults*. *PLOS ONE*, 8(8), 125.
- ¹³³ Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry*. *World Psychiatry*, 15(3), 45-56.
- ¹³⁴ Schramm, W. (1971). *Communication in Modern Society*. New York: F. S. Crofts. Hal. 15-18.
- ¹³⁵ Barnlund, D. C. (2008). *Communication in a Global Village: A Handbook for Intercultural Communication*. Boston: Pearson. Hal. 102-105.
- ¹³⁶ Lasswell, H. D. (1948). *The Structure and Function of Communication in Society*. In L. Bryson (Ed.), *The Communication of Ideas*. New York: Institute for Religious and Social Studies. Hal. 37-42.
- ¹³⁷ Shannon, C. E., & Weaver, W. (1949). *The Mathematical Theory of Communication*. Urbana: University of Illinois Press. Hal. 13-19.
- ¹³⁸ DeVito, J. A. (2013). *The Interpersonal Communication Book* (13th ed.). Boston: Pearson. Hal. 85-89.
- ¹³⁹ Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of Human Communication: A Study of Interactional Patterns, Pathologies, and Paradoxes*. New York: Norton. Hal. 50-55.
-

-
- ¹⁴⁰ Shannon, C. E., & Weaver, W. (1949). *The Mathematical Theory of Communication*. Urbana: University of Illinois Press. Hal. 13-19.
- ¹⁴¹ Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. New York: Doubleday. Hal. 17-20.
- ¹⁴² Bandura, A. (1977). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company. Hal. 68-72.
- ¹⁴³ Hall, E. T. (1976). *Beyond Culture*. Garden City, NY: Anchor Press. Hal. 100-105.
- ¹⁴⁴ Berlo, D. K. (2000). *The Process of Communication: An Introduction to Theory and Practice*. New York: Holt, Rinehart, and Winston. Halaman 45-50.
- ¹⁴⁵ Johnson, M. K., & Smith, R. L. (2018). The role of feedback in counselor-client communication. *Journal of Counseling Psychology*, 65(3), 215-230. <https://doi.org/10.1037/cou0000243>
- ¹⁴⁶ Santosa, P. S. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal dalam konseling. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(2), 78-85. Halaman 79.
- ¹⁴⁷ Berlo, D. K. (2000). *The Process of Communication: An Introduction to Theory and Practice*. New York: Holt, Rinehart, and Winston. Halaman 45-50.
- ¹⁴⁸ Sari, D. (2020). Efektivitas komunikasi dalam konseling di lingkungan pendidikan. *Kompas*, 12 Mei 2020. Diakses dari <https://www.kompas.com/edukasi>
- ¹⁴⁹ Robbins, Stephen P., & Judge, Timothy A. (2017). *Organizational Behavior* (17th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, p. 89.
- ¹⁵⁰ Covey, Stephen R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People*. New York: Free Press, p. 154.
- ¹⁵¹ Goleman, Daniel. (2006). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, p. 112.
- ¹⁵² Tannen, Deborah. (1994). *Talking from 9 to 5: Women and Men at Work*. New York: William Morrow, p. 76.
- ¹⁵³ Robbins, Stephen P. (2005). *The Truth About Managing People*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, p. 132
- ¹⁵⁴ Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning, pp. 132-210.
- ¹⁵⁵ Egan, G. (2014). *The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping* (10th ed.). Cengage Learning, pp. 245-220.
- ¹⁵⁶ Ivey, A. E., & Ivey, M. B. (2013). *Intentional Interviewing and Counseling: Facilitating Client Development in a Multicultural Society* (8th ed.). Cengage Learning, pp. 118-122, 99.
- ¹⁵⁷ Rogers, C. R. (1957). *The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change*. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103.
-

-
- ¹⁵⁸ Egan, G. (2014). *The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping*. 10th ed. Belmont: Brooks/Cole, hlm. 275.
- ¹⁵⁹ Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 10th ed. Belmont: Cengage Learning, hlm. 312.
- ¹⁶⁰ Brownell, J. (2012). *Listening: Attitudes, Principles, and Skills*. 5th ed. Boston: Pearson, hlm. 91.
- ¹⁶¹ Mehrabian, A. (1972). *Nonverbal Communication*. Chicago: Aldine-Atherton, hlm. 107.
- ¹⁶² Sue, D. W., & Sue, D. (2012). *Counseling the Culturally Diverse: Theory and Practice*. 6th ed. New York: Wiley, hlm. 220.
- ¹⁶³ Geldard, D., & Geldard, K. (2005). *Basic Personal Counselling: A Training Manual for Counsellors*. 5th ed. Frenchs Forest: Pearson Education, hlm. 76.
- ¹⁶⁴ Menpendikbud. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Jabatan Fungsional Konselor*.
- ¹⁶⁵ Gladding, S. T. (2015). *Counseling: A Comprehensive Profession* (7th ed.). Pearson Education, hal. 38
- ¹⁶⁶ Willis, J. (2013). *Effective Counseling: A Professional's Guide* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, hal. 79.
- ¹⁶⁷ Surya, M. (2003). *Konseling dan Pembelajaran: Pendekatan Terpadu*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, hal. 57.
- ¹⁶⁸ Egan, G. (2014). *The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping*. 10th ed. Belmont, CA: Cengage Learning. Halaman 200.
- ¹⁶⁹ Brownell, P. (2012). *Counseling: A Guide to Helping Others*. 2nd ed. Boston: Pearson. Halaman 90.
- ¹⁷⁰ Sue, D. W., & Sue, D. (2012). *Counseling the Culturally Diverse: Theory and Practice*. 6th ed. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. Halaman 240.
- ¹⁷¹ Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 10th ed. Boston, MA: Cengage Learning. Halaman 78.
- ¹⁷² Sue, D. W., & Sue, D. (2012). *Counseling the Culturally Diverse: Theory and Practice*. 6th ed. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. P. 245.
- ¹⁷³ Geldard, D., & Geldard, K. (2012). *Counseling Skills in Practice*. 3rd ed. London: Sage Publications. Halaman 105.
- ¹⁷⁴ Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 10th ed. Boston, MA: Cengage Learning. Halaman 89.
- ¹⁷⁵ Egan, G. (2014). *The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping*. 10th ed. Belmont, CA: Brooks/Cole. Halaman 118
- ¹⁷⁶ Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 10th ed. Boston, MA: Cengage Learning. Halaman 112
-

-
- ¹⁷⁷ Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Oxford: Prentice-Hall. Halaman 34
- ¹⁷⁸ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books. Halaman 45
- ¹⁷⁹ Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Boston: Cengage Learning, h. 25.
- ¹⁸⁰ Geldard, K., & Geldard, D. (2005). *Basic Personal Counselling: A Training Manual for Counsellors* (5th ed.). Sydney: Pearson Education, h. 45
- ¹⁸¹ Ibrahim, M. (2007). *Psikologi Konseling: Teori dan Praktik*. Jakarta: Rajawali Press, h. 78
- ¹⁸² Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, h. 135.
- ¹⁸³ Sullivan, H. S. (2007). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton & Company, h. 92.
- ¹⁸⁴ Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Belmont: Cengage Learning, p. 45.
- ¹⁸⁵ Rogers, C. R. (1957). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin, p. 37.
- ¹⁸⁶ Mearns, D., & Thorne, B. (2013). *Person-Centred Counselling in Action* (4th ed.). London: SAGE Publications, p. 78.
- ¹⁸⁷ Gladding, S. T. (2018). *Counseling: A Comprehensive Profession* (8th ed.). Upper Saddle River: Pearson, p. 123.
- ¹⁸⁸ Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). *Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation*. *American Psychologist*, 57(9), 705-717, p. 100.
- ¹⁸⁹ Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books, p. 211.
- ¹⁹⁰ Yalom, I. D. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (5th ed.). New York: Basic Books, p. 89.
- ¹⁹¹ Sue, S., Cheng, J. K. Y., & Saad, R. (2019). *Culturally Adaptive Counseling and Therapy*. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 47(1), 32-47, p. 34.
- ¹⁹² McLeod, J. (2013). *An Introduction to Counseling* (5th ed.). Maidenhead: Open University Press, p. 50.
- ¹⁹³ Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 10th ed. Belmont, CA: Cengage Learning, p. 23.
- ¹⁹⁴ Hill, C. E. (2012). *Helping Skills: Facilitating Exploration, Insight, and Action*. 4th ed. Washington, DC: American Psychological Association, p. 56.
- ¹⁹⁵ Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Zalaquett, C. P. (2013). *Intentional Interviewing and Counseling: Facilitating Client Development in a Multicultural Society*. 8th ed. Belmont, CA: Brooks/Cole, p. 102.
- ¹⁹⁶ Rogers, C. R. (2007). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, p. 15.
-

-
- ¹⁹⁷ Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 10th ed. Belmont, CA: Cengage Learning, p. 105.
- ¹⁹⁸ Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Zalaquett, C. P. (2013). *Essentials of Intentional Interviewing: Counseling in a Multicultural World*. Cengage Learning, p. 89.
- ¹⁹⁹ Welfel, E. R. (2015). *The Counseling Process: A Multitheoretical Integrative Approach*. 7th ed. Boston: Cengage Learning, p. 142.
- ²⁰⁰ Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt, p. 47.
- ²⁰¹ Yalom, I. D. (2002). *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*. HarperCollins, p. 76.
- ²⁰² Nelson-Jones, R. (2014). *Introduction to Counseling Skills: Text and Activities*. 4th ed. London: SAGE Publications, p. 192.
- ²⁰³ Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 10th ed. Belmont, CA: Cengage Learning, p. 208.
- ²⁰⁴ Beck, A. T., & Dozois, D. J. A. (2011). *Cognitive Therapy: Current Status and Future Directions*. *Annual Review of Medicine*, 62, 397-409. doi:10.1146/annurev-med-052209-100224.
- ²⁰⁵ Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delta Publishing, p. 135.
- ²⁰⁶ Lazarus, A. A., & Beutler, L. E. (1993). *Principles of Multimodal Therapy: A Manual for Therapists*. New York: Springer Publishing, p. 142.
- ²⁰⁷ Latipun, R. (2005). *Psikoanalisis dan Aplikasinya dalam Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, p. 112.
- ²⁰⁸ Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. Macmillan.
- ²⁰⁹ Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- ²¹⁰ Miltenberger, R. G. (2016). *Behavior Modification: Principles and Procedures* (6th ed.). Cengage Learning.
- ²¹¹ Pavlov, I. (1927). *Conditioned Reflexes*. London: Oxford University Press.
- ²¹² Wolpe, J. (1969). *The Practice of Behavior Therapy*. New York: Pergamon Press.
- ²¹³ Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Free Press
- ²¹⁴ Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- ²¹⁵ Kanfer, F. H. (1970). *Self-Control: Problem and Solution*. In M. R. Rosenzweig & L. W. Porter (Eds.), *Annual Review of Psychology* (Vol. 21, pp. 449-470).
- ²¹⁶ Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- ²¹⁷ Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440.
-

-
- ²¹⁸ Dobson, K. S., & Dozois, D. J. A. (2010). *Risk factors in depression*. In I. H. Gotlib & C. L. Hammen (Eds.), *Handbook of depression* (2nd ed., pp. 163-178). The Guilford Press.
- ²¹⁹ Kendall, P. C. (2011). *Cognitive-behavioral therapy for anxiety and depression in children and adolescents: A review*. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 50(9), 949-958.
- ²²⁰ Frankl, V. E. (1963). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- ²²¹ Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books.
- ²²² Richards, D., & Viganó, N. (2013). *Online Counseling: A Handbook for Mental Health Professionals*. Elsevier. Hal. 12.
- ²²³ Anderson, P., & Davidson, P. (2019). The Impact of Digital Platforms on Therapy: A Review of E-Counseling. *Journal of Psychotherapy Integration*, 29(2), 130-141. Hal. 135.
- ²²⁴ Young, K. (2020). *Ethical and Legal Considerations in E-Counseling*. Cambridge University Press. Hal. 88.
- ²²⁵ Jones, D., & Cox, M. (2017). "E-Counseling and Privacy Concerns: A New Approach for Protecting Client Information." *Journal of Internet Privacy and Security*, 5(3), 55-64. Hal. 57.
- ²²⁶ Callahan, T. (2021). "The Role of E-Counseling in Mental Health." *Mental Health Perspectives Online*, 45(1), 3-7. Hal. 4.
- ²²⁷ Gabbard, G. O. (2020). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases*. Cengage Learning.
- ²²⁸ Sullivan, H., & Dawson, L. (2018). "The Role of Telemedicine in Enhancing Counseling Services." *Telehealth and Behavioral Health Journal*, 10(2), 28-33. Hal. 30.
- ²²⁹ Tay, C., Chia, R., & Hwee, L. (2020). *Online counseling: Addressing barriers to accessing mental health services*. *Asia Pacific Journal of Counseling*, 35(4), 295-307.
- ²³⁰ Cook, S., & Doyle, R. (2018). *Reducing stigma and increasing mental health access: The role of online therapy*. *Journal of Counseling Psychology*, 65(4), 547-559.
- ²³¹ Mitchell, L. (2016). *Non-verbal communication in online therapy: A challenge for counselors*. *Journal of Counseling and Psychotherapy*, 23(2), 98-105.
- ²³² Dufresne, T., Jones, T., & Lee, A. (2015). *Technical difficulties in e-therapy: Challenges in online counseling*. *Journal of Psychological and Social Practice*, 58(3), 211-221.
- ²³³ Lai, Y. T., Chiu, M. H., & Ching, A. (2019). *Assessing the effectiveness of e-counseling for individuals with depression and anxiety*. *International Journal of Psychiatry*, 24(3), 115-130.
- ²³⁴ Harrison, P. (2017). *Therapy online: Limitations and opportunities*. *International Journal of Psychotherapy*, 21(2), 142-150.
-

-
- ²³⁵ Day, R., Davis, H., & Fox, A. (2018). *Ensuring confidentiality in online therapy: A review of platforms and security measures*. *Journal of Technology in Counseling*, 27(2), 112-123.
- ²³⁶ Yusuf, M. (2011). *Konseling Islami: Prinsip dan Praktik*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. Hal. 45.
- ²³⁷ Anwar, S. (2014). "The Role of Spirituality in Islamic Counseling." *International Journal of Islamic Psychology*, 6(2), 112-123. Hal. 115.
- ²³⁸ Rahman, R. (2017). *Psikologi Islami: Perspektif dalam Konseling dan Terapi*. Bandung: Penerbit Rosda. Hal. 88.
- ²³⁹ Al-Ghazali, A. (2007). *Ihya' Ulum al-Din*. Cairo: Dar al-Turath. Hal. 213
- ²⁴⁰ Al-Qur'an Al-Karim, Surah Al-Baqarah (2: 286).
- ²⁴¹ Anwar, S. (2014). "Islamic Counseling and Its Role in Modern Psychotherapy," *International Journal of Islamic Psychology*, 6(3), 34-45. Hal. 38.
- ²⁴² Yusuf, M. (2011). *Konseling Islami: Prinsip dan Praktik*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. Hal. 52.
- ²⁴³ Bukhari, M. (2009). *Sahih al-Bukhari*. Riyadh: Dar al-Salam. Hadis no. 6114.
- ²⁴⁴ Al-Ghazali, A. (2007). *Ihya' Ulum al-Din*. Cairo: Dar al-Turath. Hal. 213.
- ²⁴⁵ Al-Qur'an Al-Karim, Surah Ar-Ra'd (13: 28).
- ²⁴⁶ Bukhari, M. (2009). *Sahih al-Bukhari*. Riyadh: Dar al-Salam. Hadis no. 6114.
- ²⁴⁷ Bukhari, M. (2009). *Sahih al-Bukhari*. Riyadh: Dar al-Salam. Hadis no. 5687.
- ²⁴⁸ Al-Ghazali, A. H. (2003). *Ihya' Ulum al-Din* (The Revival of the Religious Sciences). Translated by M. A. Shakir. Islamic Book Trust.
- ²⁴⁹ Al-Ghazali, A. H. (2003). *Ihya' Ulum al-Din* (The Revival of the Religious Sciences). Translated by M. A. Shakir. Islamic Book Trust.
- ²⁵⁰ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah, 2:186, Maktabah al-'Asriyyah, 2009, hlm. 43
- ²⁵¹ Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'du, 13:28, Maktabah al-'Asriyyah, 2009, hlm. 514
- ²⁵² Al-Tirmidzi, Sunan al-Tirmidzi, Juz 4, Maktabah al-'Asriyyah, 1999, hlm. 2550
- ²⁵³ Malik bin Anas Abu A'badullah at-Ashbaniy, Muwatha' al-Imam Malik. Mesir : Dariyah at-Turats-A'rabhiy, jilid 2, h. 799
- ²⁵⁴ Thoha Musnamar, op. cit., h. 5-6
- ²⁵⁵ Ainur Rahim Fagih, op. cit., h. 5
- ²⁵⁶ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, Semarang : Toha Putra. 1995, h. 74
- ²⁵⁷ Abu Musthafa Al-Maraghiy, Tafsir Al-Maraghiy, Semarang : Toha Putra. 1989, h. 341
- ²⁵⁸ Departemen Agama RI, op. cit., h. 225
- ²⁵⁹ Muhammad Departemen Agama RI, op. cit., h. 225
- ²⁶⁰ Al-Qur'an Surat Al-Baqarah (2): 30-31.
- ²⁶¹ Ibid, Surat Al-Isra (17): 70.
- ²⁶² Al-Qur'an Surat Al-Ma'idah (5): 3.
-

-
- ²⁶³ Muhammad Ali Ash-sabhan, *Cahaya Al-Qur'an Tafsir Tematik*, Jakarta : Pustaka al- Kautsar, 2001, h. 539
- ²⁶⁴ Ali-Imran: 14, Al-A'raf: 80, dan An-Naml:55
- ²⁶⁵ An-Nisa:135, Shad: 26 dan An-Nazi'at: 40-41
- ²⁶⁶ Yusuf:53
- ²⁶⁷ Al Qiyamah:1-2
- ²⁶⁸ Al-Fajr: 27-30
- ²⁶⁹ Al-Baqarah: 164, Al-Hadid:17, dan Al-Baqarah: 242
- ²⁷⁰ 52Al-Baqarah:9 dan 12
- ²⁷¹ Fushilat: 40, Al-Kahfi: 29, dan Al-Baqarah: 256
- ²⁷² Al-Muddatsir: 38, Al-Isra: 36, Al-Takatsur: 8
- ²⁷³ Al-Baqarah: 155
- ²⁷⁴ Ar-Ruum: 30, Al-A'raf: 172-174, Al-An'am:74-79, Ali-Imran: 185, An-Nahl: 61, dan
An-Nisa: 78
- ²⁷⁵ At-Tahrim: 6
- ²⁷⁶ Ar-Ra'du: 85 dan Al-Hasyr:18,
- ²⁷⁷ Al-Ankabut: 7, Al-A'raf: 179, Ali-Imran: 104, Al-Ashr:3, dan At-Taubah:122
- ²⁷⁸ Al-Hujurat:13, Ar-Ra'du: 21, dan An Nisa: 1.
- ²⁷⁹ Ar-Ruum: 30 dan Al-A'raf:172-174.
- ²⁸⁰ Al-Hafiz al-Nawawi, *Syarah Shahih Muslim* (Beirut: Dar al-Fikr, 1997), vol. 1, hlm. 37
- ²⁸¹ Ibid, hlm. 40.
- ²⁸² Ibid, hlm. 42.
- ²⁸³ Ibid, hlm. 45.
- ²⁸⁴ Ibid, hlm. 48.
- ²⁸⁵ Ibid, hlm. 50.
- ²⁸⁶ Ibid, hlm. 55.
- ²⁸⁷ Al-Hafiz al-Nawawi, *Syarah Shahih Muslim* (Beirut: Dar al-Fikr, 1997), vol. 1, hlm. 80.
- ²⁸⁸ Ibid, hlm. 95.
- ²⁸⁹ Surya, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 45.
- ²⁹⁰ Hamdani Bakran Adz Uzaky, *Konseling dan psikoterapi Islam (Penerapanmetode Sufistik)*. Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru, 2004. Lihat juga Tohirin, *Bimbingan dan Konseling*, h. 52
- ²⁹¹ Ibid ., h .56.
- ²⁹² Mappiare, Andi, *Dasar-dasar Konseling*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm. 15.
- ²⁹³ Andi Mappiare, *Psikolog Konseling* (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2002), 1.
-

-
- ²⁹⁴ Shihab, M. Quraish. *Membina Psikologi Islami*. Bandung: Mizan, 2001, hlm. 45.
- ²⁹⁵ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya Ulum al-Din*. Cairo: Dar al-Hadara, 1998, hlm. 321
- ²⁹⁶ Hidayat, Ahmad. *Konseling dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010, hlm. 78
- ²⁹⁷ Abdurrahman, Ibrahim. *Etika dan Moral dalam Konseling Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015, hlm. 102
- ²⁹⁸ Rahman, Hamzah. *Kesejahteraan Mental dalam Islam*. Surabaya: Lentera Hati, 2018, hlm. 66.
- ²⁹⁹ Hidayat, Ahmad. *Konseling dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010, hlm. 45.
- ³⁰⁰ Baruth, L. G., & Robinson, K. (2000). *The Counselor's Role*. New York: Wiley.
- ³⁰¹ Rogers, C. (1957). *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships*. New York: Houghton Mifflin
- ³⁰² Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Cengage Learning
- ³⁰³ Al-Ghazali, A. H. (1998). *Ihya Ulum al-Din*. Cairo: Dar al-Hadara
- ³⁰⁴ Adz-Dzakiy, M. (2005). *Kualifikasi Konselor Islam*. Jakarta: RajaGrafindo Persada
- ³⁰⁵ Hidayat, A. (2010). *Konseling dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Rineka Cipta
- ³⁰⁶ Ibn Khaldun, A. (2005). *Muqaddimah*. Cairo: Dar al-Ma'arif
- ³⁰⁷ Al-Qusyairi, A. (1999). *Al-Risalah Al-Qusyairiyah*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah
- ³⁰⁸ Hasan, A. (2012). *Konseling Spiritual dalam Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- ³⁰⁹ Al-Mawardi, A. (2004). *Adab al-Dunya wa al-Din*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah
- ³¹⁰ Al-Munawwar, Said Agil. *Manusia Beriman dan Bertakwa*. Jakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- ³¹¹ Musnamar. Op.cit., hlm. 43.
- ³¹² Jurnal pendidikan, Teori penelitian dan pengembanagan Vol 1, No. 11, Bulan November 2016, hal. 21 juga harus peduli kepada kepentingan orang lain tanpa pamrih (alturistik) dan tidak mudah marah atau frustrasi.
- ³¹³ Menurut Willis, karakteristik kepribadian yang harus ada pada Konselor Professional yaitu, beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, menyenangkan manusia, menjadi komunikator yang terampil dan pendengar yang baik, memiliki ilmu dan wawasan tentang manusia, sosial budaya, fleksibel, tenang dan sabar, menguasai keterampilan tehnik dan memiliki instuisi, memahami etika profesi, sikap hormat, menghargai, konsisten dan bertanggung jawab. Karakteristik kselor berhubungan erat dengan profil professional (ideal).
-

-
- ³¹⁴ Rosniati, *Study Islam tentang Akhlak Konselor Vol 1*, (Padang: IAIN Imam Bonjol Padang, 2013), hal. 303
- ³¹⁵ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling ...* hal. 24
- ³¹⁶ Mamat Supriatna, *Bimbingan Dan Konseling Berbasis Kompetensi*, (Depok: PT Raja Grafindo Persada, 2018), hal. 22-23
- ³¹⁷ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: PT. Kharisma Putra Utama, 2011), hal. 30-31
- ³¹⁸ Mamat Supriatna, *Bimbingan Dan Konseling Berbasis Kompetensi*, (Depok: PT Raja Grafindo Persada, 2018), hal. 20
- ³¹⁹ Jannah, A. (2021). Peran dan Tantangan Konselor dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 3(1), 45-55.
- ³²⁰ Yusuf, A. & Nurihsan, A. (2008). *Pengembangan Kompetensi Konselor*. Jakarta: Rineka Cipta, hlm. 87-92.
- ³²¹ Ali Usman, *Pengantar Konseling Islam* (Yogyakarta: LKiS, 2020), hlm. 45.
- ³²² Arifin, *Keterampilan Konseling* (Jakarta: Rajawali Press, 2018), hlm. 62
- ³²³ Munir, *Spiritualitas dalam Konseling* (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 73
- ³²⁴ Syaifullah, *Interaksi dalam Konseling* (Malang: UIN Malang Press, 2021), hlm. 85
- ³²⁵ Zainuddin, *Etika Konseling Islam* (Jakarta: Pustaka Alvabet, 2019), hlm. 92
- ³²⁶ Rahmawati, *Pendidikan Berkelanjutan untuk Konselor* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2020), hlm. 100
- ³²⁷ Lailatul, *Analisis Masalah dalam Konseling* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018), hlm. 56
- ³²⁸ Handoko, *Manajemen Konflik* (Jakarta: Gramedia, 2017), hlm. 65
- ³²⁹ Azhari, *Motivasi dalam Proses Konseling* (Jakarta: Kencana, 2021), hlm. 50
- ³³⁰ Ismail, *Kolaborasi dalam Konseling* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020), hlm. 72.
- ³³¹ Nasution, *Pengantar Konseling Islam* (Medan: Unimed Press, 2020), hlm. 34.
- ³³² Mardani, *Ilmu Pengetahuan dan Bimbingan* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), hlm. 55
- ³³³ Siti Aisyah, *Integrasi Ilmu dalam Konseling* (Bandung: Alfabeta, 2021), hlm. 72
- ³³⁴ Rahman, *Pendekatan Holistik dalam Konseling* (Jakarta: Kencana, 2022), hlm. 89.
- ³³⁵ Ahmad, *Metodologi Konseling Islam* (Yogyakarta: Laksana, 2018), hlm. 45.
- ³³⁶ Firdaus, *Teori dan Praktik Bimbingan* (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 56.;
Salim, *Dasar-dasar Konseling* (Jakarta: Raja Grafindo, 2020), hlm. 102.
- ³³⁷ Yusuf, *Bimbingan Konseling dalam Perspektif Islam* (Malang: UMM Press, 2021), hlm. 33
- ³³⁸ Hasan, *Penggunaan Media dalam Konseling* (Surabaya: Sinar Harapan, 2017), hlm. 78.
- ³³⁹ Rina, *Evaluasi dalam Konseling* (Semarang: Pustaka Pelajar, 2019), hlm. 66.
-

-
- ³⁴⁰ Hidayah, *Analisis Kebutuhan dalam Konseling* (Bali: Andi Offset, 2022), hlm. 88
- ³⁴¹ Prasetyo, *Teknologi Informasi dalam Bimbingan* (Jakarta: Sinar Grafika, 2023), hlm. 24
- ³⁴² Amin, *Etika Konseling Islam* (Yogyakarta: Karya Jaya, 2020), hlm. 11
- ³⁴³ Salahudin, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Pelita, 2012), hlm. 15
- ³⁴⁴ Adz-Dzaky, *Konseling Islami* (Bandung: Syamil, 2002), hlm. 47
- ³⁴⁵ Putri, *Karakter Konselor* (Jakarta: Cipta, 2016), hlm. 90
- ³⁴⁶ Zainal, *Konseling dan Pembinaan dalam Islam* (Surakarta: Bina Insani, 2018), hlm. 30
- ³⁴⁷ Kusnawan. (2020). *Bimbingan dan Konseling dalam Perspektif Islam*. Bandung: Pustaka Setia, hlm. 12-15.
- ³⁴⁸ Faqih, A. (2001). *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, hlm. 45-60.
- ³⁴⁹ Kusnawan. (2020). *Bimbingan dan Konseling dalam Perspektif Islam*. Bandung: Pustaka Setia, hlm. 18-20.
- ³⁵⁰ Kusnawan. (2020). *Bimbingan dan Konseling dalam Perspektif Islam*. Bandung: Pustaka Setia, hlm. 25-30.
- ³⁵¹ Faqih, A. (2001). *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, hlm. 70-75.
- ³⁵² Kusnawan. (2020). *Bimbingan dan Konseling dalam Perspektif Islam*. Bandung: Pustaka Setia, hlm. 45-50.
- ³⁵³ Faqih, A. (2001). *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, hlm. 80-85.
- ³⁵⁴ Kusnawan. (2020). *Bimbingan dan Konseling dalam Perspektif Islam*. Bandung: Pustaka Setia, hlm. 65-70.; Faqih, A. (2001). *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, hlm. 90-95.
- ³⁵⁵ Ermaliani, Willy Ramadan ; UIN Antasari, Banjarmasin, Indonesia; *Penguatan Kompetensi Konselor dalam Memberikan Layanan Bimbingan dan Konseling Islam*; Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah, 2022; Vol. 20, No. 2, 81-92
- ³⁵⁶ Yahya Jaya, *Bimbingan Konseling Agama Islam* (Padang: Angkasa Raya, 2000), hlm. 100.
- ³⁵⁷ H. M. Arifin, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Dirjen Pembinaan Kelembagaan Agama Islam dan Universitas Terbuka, 1998), hlm. 6.
- ³⁵⁸ Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami* (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. 5.
- ³⁵⁹ Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami* (Bandung: Cita Pustaka Media, 2011), hlm. 74.
- ³⁶⁰ Dr. Yedi Supriadi, M. Pd (Syeikh Gozzali) beliau seorang Mursyid (Guru Pembimbing Spiritual) dan Pakar Tasawuf (Psikoterapi Islam). Pendiri dari Pondok Pesantren Rijalullah berbasis Psikoterapi Islam dan pembimbing
-

-
- Majelis Dzikir Rijalullah Buniwangi, Majalengka. Beliau adalah Dosen di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, mengajar Mata Kuliah Konseling Anti Teroris.
- ³⁶¹ Hamdani Bakran adz-Dzaky, Psikoterapi dan Konseling Islami (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hlm. 137.
- ³⁶² Prayitno, "Peranan Agama dalam Konseling," dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 10, no. 2 (2022), hal. 45-56.
- ³⁶³ Lesli Wether, "Spirituality and Mental Health," *Journal of Psychological Studies*, vol. 15, no. 1 (2021), hal. 30-37.
- ³⁶⁴ D. B. Larso, "The Role of Religion in Mental Health Guidance," *Health and Wellbeing Journal*, vol. 8, no. 3 (2023), hal. 100-110.
- ³⁶⁵ Ibid., hal. 115-120.
- ³⁶⁶ Sa'id Hawwa, Peran Mursyid dalam Bimbingan dan Konseling (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2011), hlm. 45.
- ³⁶⁷ A. H. Azhari, Dasar-dasar Konseling (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), hlm. 32.
- ³⁶⁸ Sa'id Hawwa, Op. Cit., hlm. 48
- ³⁶⁹ Al-Qur'an, Surat an-Najm: 3-4
- ³⁷⁰ Abu Bakar Atjeh, Pengantar Ilmu Tarekat, (Solo: Ramadhani, 1996), 79.
- ³⁷¹ M. Sholihin & Rohison Anwar, Kamus Tasawuf, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 151).
- ³⁷² Napiah Otman, Pengantar Ilmu Tasawuf, (Malaysia: Universitas Teknologi Malaysia, 2006), 34.
- ³⁷³ Quraih Syihab, Logika Agama, (Jakarta: Lentera Hati, 2005), 189.
- ³⁷⁴ Abu Bakar Aceh, pengantar sejarah sufi 7 tasawuf, cetakan 8 (Solo; Ramdhani, 1994), 302.
- ³⁷⁵ Radjasa Mu'tasim dan Abdul Munir Mulkhan, Bisnis Kaum Sufi: Studi Tarekat dalam Masyarakat Industri, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1991), 11.
- ³⁷⁶ Aboe Bakar Atjeh, Pengantar Ilmu Tarekat, (Solo: Ramadhani, 1996), 67.
- ³⁷⁷ Moh.Saifulloh Al Aziz Senali, tasawuf dan jalan hidup para wali, (Gresik: Putra Pelajar, 2000), 32.
- ³⁷⁸ Al-Qur'an, Al-Jamil Al-Qur'an, (Pondok Gede: Cipta Bagus Segara), 294.
- ³⁷⁹ Abu Bakar Aceh, Pengantar Sejarah Sufi dan Tasawuf, (Jakarta: Kencana, 2006), 302.
- ³⁸⁰ Kadirun Yahya, Penjelasan Tentang Wasilah dan Mursyid, (Medan: Universitas Panca Budi Medan, 1982), 15-16.
- ³⁸¹ M. Arifin, Konseling Islami, (Yogyakarta: UII Press, 1992), 32.
- ³⁸² Anwar Sutoyo, Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik), 24-25.
- ³⁸³ Aep Kusnawan dan Jaja Suteja, "Menatap Prospek Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di Tengah Tantangan Global," 3.
-

-
- ³⁸⁴ Thohari Musnamar, *Proses Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling*, (Jakarta: UII Press, 1992), 33.
- ³⁸⁵ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), 221.
- ³⁸⁶ Al-Qaradawi, Y. (2002). *Fiqh al-Zakat* (Vol. 1). Beirut: Dar al-Qalam, h. 105.
- ³⁸⁷ Al-Ghazali, A. H. (2005). *Ihya' Ulum al-Din* (Vol. 2). Beirut: Dar al-Ma'rifah, h. 214.
- ³⁸⁸ Suhrawardi, S. (1994). *The Philosophy of Illumination*. Tehran: Institute of Islamic Studies, h. 56.
- ³⁸⁹ Yedi Supriadi. *Spiritualitas Dan Intuisi Dalam Pembentukan Jati Diri*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2021, hal. 138
- ³⁹⁰ Supriadi, Yedi. "Dzikir, Spiritualitas dan Intuisi: Studi tentang Pembentukan Jati Diri di Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka." *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, vol. 8, no. 3, 2020, pp. 231-250, DOI: 10.15575/irsyad.v8i3.2000
- ³⁹¹ Freud, Sigmund, *The Ego and the Id*, W.W. Norton & Company, 1923, hal. 15.
- ³⁹² Freud, Sigmund, *Introduction to Psychoanalysis*, Liveright, 2005, hal. 40.
- ³⁹³ Erikson, Erik H., *Identity: Youth and Crisis*, W.W. Norton & Company, 1968, hal. 136.
- ³⁹⁴ Jung, Carl G., *Psychological Aspects of the Persona*, Princeton University Press, 1953, hal. 66.
- ³⁹⁵ Efek halo (halo effect) adalah fenomena psikologis di mana penilaian positif atau negatif terhadap satu aspek seseorang memengaruhi penilaian terhadap aspek lainnya. Misalnya, jika seseorang tampak fisik menarik, kita cenderung menganggap mereka juga memiliki kualitas baik lainnya, seperti kecerdasan, keramahan, atau kemampuan. Sebaliknya, jika seseorang terlihat tidak menarik, kita mungkin cenderung menilai aspek lainnya secara negatif juga, meskipun kita tidak memiliki bukti yang cukup untuk itu.
- Efek halo ini sering terjadi dalam berbagai konteks, seperti dalam evaluasi karyawan, penilaian guru terhadap siswa, atau bahkan dalam hubungan interpersonal. Efek ini menunjukkan bagaimana persepsi kita terhadap satu fitur atau karakteristik bisa memengaruhi penilaian kita secara keseluruhan terhadap individu tersebut.
- ³⁹⁶ Kahneman, Daniel, *Thinking, Fast and Slow*, Farrar, Straus and Giroux, 2011, hal. 24.
- ³⁹⁷ Maslow, Abraham, *Motivation and Personality*, Harper & Row, 1954, hal. 81.
- ³⁹⁸ Maslow, Abraham H. (1970). *Motivation and Personality*. Harper & Row. p. 50.
- ³⁹⁹ Frankl, Viktor E. (1959). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press. p. 105
- ⁴⁰⁰ Jung, Carl G. (1961). *Psychological Aspects of the Self*. In *The Collected Works of C.G. Jung* (Vol. 9, Part 1). Princeton University Press. p. 72
-

-
- ⁴⁰¹ Goleman, Daniel. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books. p. 36
- ⁴⁰² Wilber, Ken. (2000). *A Theory of Everything: An Integral Vision for Business, Politics, Science, and Spirituality*. Shambhala Publications. p. 40.
- ⁴⁰³ Huxley, Aldous. (1945). *The Perennial Philosophy*. Harper & Row. p. 88
- ⁴⁰⁴ Kegan, Robert. (1994). *In Over Our Heads: The Mental Demands of Modern Life*. Harvard University Press. p. 123
- ⁴⁰⁵ Ibid
- ⁴⁰⁶ Nasr, S. H. (2007). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne, hal. 132.
- ⁴⁰⁷ Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 45.
- ⁴⁰⁸ Nasr, S. H. (2007). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne, hal. 138.
- ⁴⁰⁹ Al-Ghazali, A. (2000). *Ihya' Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. Dar al-Turath al-Arabi, hal. 134
- ⁴¹⁰ Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 92.
- ⁴¹¹ Nasr, S. H. (2007). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne, hal. 143.
- ⁴¹² Frager, R. (1999). *The Path of the Heart: Sufism, the Spirituality of Love, and the Transformation of the Soul*. Penguin Books, hal. 123.
- ⁴¹³ Suhrawardi, S. (2004). *The Philosophy of Illumination: Sufism and the Search for God*. World Wisdom, hal. 87.
- ⁴¹⁴ Ibid.
- ⁴¹⁵ Imam Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, Juz 1, Kairo: Maktabah al-Safa, 2003, hlm. 92-94
- ⁴¹⁶ Al-Shafi'i, I. (1999). *Al-Risalah*. Cairo: Dar al-Ma'arif, h. 104.
- ⁴¹⁷ Syekh al-Nawawi, M. (1994). *Riyadh al-Salihin*. Damascus: Dar al-Fikr, h. 78.
- ⁴¹⁸ Al-Qur'an, Surah Al-Ahzab (33:70), terjemahan Depag RI, 2002
- ⁴¹⁹ Hadis riwayat Muslim, *Sahih Muslim*, Kitab Al-Birr wa As-Salah, no. 2486, hlm. 1355, Maktabah al-'Asimah, 2015.
- ⁴²⁰ Al-Ghazali, Abu Hamid, *Ihya Ulum al-Din*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2000), hlm. 114
- ⁴²¹ Murtadha Mutahhari, *Menapak Jalan Spiritual*, (Teheran: Sadra, 1980), hlm. 78.
- ⁴²² Hasan Al-Basri, *Pendidikan Akhlak dalam Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1985), hlm. 22
- ⁴²³ Syahrur, Mohammad, *Menyelami Makna Tazkiyah*, (Damaskus: Al-Ma'arif, 2010), hlm. 45.
-

-
- ⁴²⁴ Ibrahim, Adnan, *Karakter Islami dan Penerapannya dalam Kehidupan*, (Kairo: Dar al-Fikr, 2005), hlm. 39.
- ⁴²⁵ Al-Qurtubi, Abu Abdullah, *Tafsir al-Qurtubi*, (Kairo: Dar al-Hikmah, 1998), hlm. 311
- ⁴²⁶ Nasr, Seyyed Hossein, *Islamic Philosophy from Its Origin to the Present*, (Albany: State University of New York Press, 1987), hlm. 202.
- ⁴²⁷ Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, jilid 3, hlm. 35-37.
- ⁴²⁸ Yusuf al-Qardhawi, *Fiqh al-Awlawiyyat*, hlm. 120-122
- ⁴²⁹ Abdul Halim, *Konseling Islami: Teori dan Praktik*, hlm. 22-25
- ⁴³⁰ Ibnu Taimiyah, *Majmu' al-Fatawa*, jilid 28, hlm. 15
- ⁴³¹ Al-Mawardi, *Al-Ahkam al-Sultaniyyah*, hlm. 90-92
- ⁴³² Al-Bukhari dan Muslim, *Hadis tentang kerahasiaan dalam konseling*, lihat Sahih Bukhari, kitab Adab, hadis no. 6132
- ⁴³³ Albert Ellis, *Rational Emotive Behavior Therapy*, hlm. 50-55
- ⁴³⁴ Siti Aisyah, *Psikologi Islami*, hlm. 45-50
- ⁴³⁵ Muhammad Qutb, *Islam: Ideologi dan Perjuangan*, hlm. 118-120
- ⁴³⁶ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2:286).
- ⁴³⁷ Zainal Abidin, *Kehidupan Spiritual dalam Islam*, hlm. 78-80
- ⁴³⁸ Rahman, *Manajemen Konseling dalam Perspektif Islam*, hlm. 112-115
- ⁴³⁹ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya Ulum al-Din*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1997, hlm. 45.
- ⁴⁴⁰ Murtadha, Abdul. *Pendidikan Spiritual dalam Konseling Islam*. Surabaya: Al-Ma'arif, 2020, hlm. 89.
- ⁴⁴¹ Sidiq, Muhammad. *Konseling dalam Perspektif Islam*. Bandung: Pustaka Setia, 2012, hlm. 67
- ⁴⁴² Rahman, Faisal. *Psikologi Islam: Teori dan Praktik*. Jakarta: Rajawali Pers, 2019, hlm. 54
- ⁴⁴³ Nurdin, Zainal. *Dzikir sebagai Sarana Penyembuhan Spiritual*. Jakarta: Kencana, 2018, hlm. 33.
- ⁴⁴⁴ Idris, Salim. *Keseimbangan Hidup dalam Islam*. Jakarta: Mizan, 2016, hlm. 40.
- ⁴⁴⁵ Al-Junaid, al-Hallâj, dan al-Qusyairî dalam kajian sufisme.
- ⁴⁴⁶ H.A.R. Gibb, *A History of Ottoman Poetry*
- ⁴⁴⁷ Al-Qur'an, QS. Al-Jinn: 16; QS. Thaha: 104
- ⁴⁴⁸ Ibnu 'Athailah, *Al-Hikam*
- ⁴⁴⁹ Al-Jurjani, 'Ali Bin Muhammad Bin 'Ali, *Tarekat dan Tasawuf*.
- ⁴⁵⁰ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 135-140
- ⁴⁵¹ Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, jilid 3, halaman 45-48.
- ⁴⁵² Ibn Taimiyah, *Majmu' al-Fatawa*, jilid 28, halaman 199-201
- ⁴⁵³ Al-Qur'an, Surah Al-Hujurat (49:13).
-

-
- ⁴⁵⁴ Abdul Hamid, *Kepemimpinan Dalam Islam*, (Yogyakarta: Teras, 2010), hal. 150-152.
- ⁴⁵⁵ Muhammad Rasyid Ridha, *Tafsir al-Manar*, (Kairo: Al-Manar Press, 1971), vol. 1, hal. 312.
- ⁴⁵⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 432.
- ⁴⁵⁷ Abu Dawud, *Sunan Abu Dawud*, (Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah, 1996), hal. 86.
- ⁴⁵⁸ Hasan Al-Banna, *Risalah al-Taqwa*, (Kairo: Dar al-Qalam, 1978), hal. 54-56
- ⁴⁵⁹ Abu Yazid al-Busthomi, *Al-Maqamat al-Sufiyyah*, (Kairo: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah, 1990), hlm. 112.
- ⁴⁶⁰ Muhammad Amin al-Kurdi, *Tanwirul Qulub fi Mu'amalati 'Alamil Ghulub*, (Beirut: Dar al-Kutub Al-Ilmiyah, 2002), hlm. 524.
- ⁴⁶¹ Ibid, hlm. 526.
- ⁴⁶² Al-Junaid al-Baghdadi, *Risalah al-Ma'rifah*, (Damaskus: Dar al-Hikmah, 1985), hlm. 78.
- ⁴⁶³ Hasan Al-Banna, *Risalah al-Taqwa*, (Kairo: Dar al-Qalam, 1978), hlm. 54-56
- ⁴⁶⁴ Amin al-Kurdi, *Tanwirul Qulub fi Mu'amalati 'Alamil Ghulub*, (Beirut: Dar al-Kutub Al-Ilmiyah, 2002), hlm. 525.
- ⁴⁶⁵ Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, (Beirut: Dar al-Kutub Al-Ilmiyah, 1984), hlm. 76
- ⁴⁶⁶ Ibid, hlm. 77
- ⁴⁶⁷ Ibid, hlm. 80
- ⁴⁶⁸ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *I'lam al-Muwaqqi'in* (Beirut: Dar al-Jil, 1991), hlm. 23.
- ⁴⁶⁹ Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din* (Kairo: Dar al-Fikr, 1992), hlm. 102
- ⁴⁷⁰ Al-Mawardi, *Adab al-Dunya wa al-Din* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1999), hlm. 45
- ⁴⁷¹ Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-Azim* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2000), hlm. 280
- ⁴⁷² An-Nawawi, *Al-Majmu' Syarh al-Muhadzhab* (Beirut: Dar al-Fikr, 1998), hlm. 315
- ⁴⁷³ Al-Qur'an, Surat Saba: 37
- ⁴⁷⁴ Ibnu Taimiyah, *Majmu' al-Fatawa*, jilid 10, hlm. 92.
- ⁴⁷⁵ Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, jilid 1, hlm. 45-47
- ⁴⁷⁶ Yusuf al-Qardhawi, *Fiqh al-Awlawiyyat*, hlm. 125-128
- ⁴⁷⁷ Al-Mawardi, *Al-Ahkam al-Sultaniyyah*, hlm. 57-60
- ⁴⁷⁸ Ibnu Taimiyah, *Majmu' al-Fatawa*, jilid 28, hlm. 15
- ⁴⁷⁹ Al-Bukhari dan Muslim, hadis tentang taqarrub, lihat *Sahih Bukhari*, kitab Adab, hadis no. 6132 dan *Sahih Muslim*, kitab Zuhd, hadis no. 2707
- ⁴⁸⁰ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2:261).
- ⁴⁸¹ Al-Mawardi, *Al-Ahkam al-Sultaniyyah*, hlm. 71-73
-

-
- ⁴⁸² Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, jilid 2, halaman 87-90.
- ⁴⁸³ Ibnu Rajab al-Hanbali, *Jâmi' al-'Ulum wa al-Hikâm*, jilid 1, halaman 38
- ⁴⁸⁴ Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Madarij al-Salikin*, jilid 1, halaman 162-165
- ⁴⁸⁵ Al-Qur'an, Surah Al-Ahzab (33:41).
- ⁴⁸⁶ Al-Qur'an, Surah Thaha (20:14).
- ⁴⁸⁷ Al-Qur'an, Surah Al-Jumu'ah (62:10).
- ⁴⁸⁸ Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, jilid 2, halaman 45-48
- ⁴⁸⁹ Hadis Riwayat Ahmad, dalam Musnad Ahmad, hadis no. 6812.
- ⁴⁹⁰ Al-Qur'an, Surah Al-Munaafiqun (63:9).
- ⁴⁹¹ Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Madarij al-Salikin*, jilid 1, halaman 101-103
- ⁴⁹² Al-Qur'an, Surah Ali Imran (3:191).
- ⁴⁹³ Ibnu Rajab al-Hanbali, *Jâmi' al-'Ulum wa al-Hikâm*, jilid 1, halaman 150-152
- ⁴⁹⁴ Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Madarij al-Salikin*, jilid 2, halaman 45-48.
- Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, jilid 3, halaman 67-70.
- ⁴⁹⁵ Ibnu Rajab al-Hanbali, *Jâmi' al-'Ulum wa al-Hikâm*, jilid 1, halaman 150-152
- ⁴⁹⁶ Al-Mawardi, *Al-Ahkam al-Sultaniyyah*, halaman 101-104
- ⁴⁹⁷ Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, jilid 2, halaman 25-27
- ⁴⁹⁸ Ibn Taimiyah, *Majmu' al-Fatawa*, jilid 28, halaman 199-201
- ⁴⁹⁹ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2:177).
- ⁵⁰⁰ Al-Qur'an, QS. Al-Baqarah: 186; QS. Al-Mu'min: 60.
- ⁵⁰¹ Muslim bin Hajjaj, *Sahih Muslim*, hal. 45
- ⁵⁰² Abu Dawud, *Sunan Abi Dawud*, hal. 112
- ⁵⁰³ Muhammad bin Isa At-Tirmidzi, *Sunan At-Tirmidzi*, hal. 59
- ⁵⁰⁴ At-Tirmidzi, *Sunan At-Tirmidzi*, (Riyadh: Darussalam, 1999), hal. 234.
- ⁵⁰⁵ Ibnu Qayyim Al-Jawziyyah, *Ad-Da' wa Ad-Dawa'*, (Kairo: Dar Ibn Kathir, 2005), hal. 95-96.
- ⁵⁰⁶ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya Ulum al-Din*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1997, hlm. 45.
- Murtadha, Abdul. *Pendidikan Spiritual dalam Konseling Islam*. Surabaya: Al-Ma'arif, 2020, hlm. 89.
- ⁵⁰⁷ Sidiq, Muhammad. *Konseling dalam Perspektif Islam*. Bandung: Pustaka Setia, 2012, hlm. 67
- ⁵⁰⁸ Nurdin, Zainal. *Dzikir sebagai Sarana Penyembuhan Spiritual*. Jakarta: Kencana, 2018, hlm. 33
- ⁵⁰⁹ Al-Jurjani, Ahmad. *Filsafat Tasawuf dan Pengaruhnya terhadap Kehidupan Modern*. Yogyakarta: LKiS, 2015, hlm. 112
- ⁵¹⁰ Al-Hujwiri, Ali. *Kasyf al-Mahjub*. Kairo: Dar al-Kutub, 1980, hlm. 175
- ⁵¹¹ Rahman, Faisal. *Psikologi Islam: Teori dan Praktik*. Jakarta: Rajawali Pers, 2019, hlm. 54
- ⁵¹² Idris, Salim. *Keseimbangan Hidup dalam Islam*. Jakarta: Mizan, 2016, hlm. 40.
-

-
- ⁵¹³ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya Ulum al-Din*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1997, hlm. 45.
- ⁵¹⁴ Murtadha, Abdul. *Pendidikan Spiritual dalam Konseling Islam*. Surabaya: Al-Ma'arif, 2020, hlm. 89
- ⁵¹⁵ Sidiq, Muhammad. *Konseling dalam Perspektif Islam*. Bandung: Pustaka Setia, 2012, hlm. 67
- ⁵¹⁶ Rahman, Faisal. *Psikologi Islam: Teori dan Praktik*. Jakarta: Rajawali Pers, 2019, hlm. 54
- ⁵¹⁷ Nurdin, Zainal. *Dzikir sebagai Sarana Penyembuhan Spiritual*. Jakarta: Kencana, 2018, hlm. 33
- ⁵¹⁸ Idris, Salim. *Keseimbangan Hidup dalam Islam*. Jakarta: Mizan, 2016, hlm. 40
- ⁵¹⁹ Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- ⁵²⁰ Rogers, C.R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- ⁵²¹ Gilbert, P. (2014). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. London: Constable.
- ⁵²² Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. SE, 19:12–66. London: The Hogarth Press.
- ⁵²³ Beck, A.T. (2011). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- ⁵²⁴ Zubair, M. (2007). *Islamic Counseling: An Overview*. *Journal of Muslim Mental Health*, 2(2), 59-71.
- ⁵²⁵ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIX. London: Hogarth Press, hlm. 12-19.
- ⁵²⁶ Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton & Company, hlm. 198-210.
- ⁵²⁷ Al-Qur'an, Surah At-Tin: 4-5, Maktabah al-'Asriyyah, 2009, hlm. 123.
- ⁵²⁸ Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin, hlm. 28-35
- ⁵²⁹ Muslim, S. (2000). *Sahih Muslim*. Beirut: Dar al-Fikr, hlm. 2999.
- ⁵³⁰ Lickona, T. (1991). *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*. New York: Bantam Books.
- ⁵³¹ Moral Development and Character Education: *Implications for the Community and Classroom* (2005). *Journal of Moral Education*, 34(4), 467-484.
- ⁵³² Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- ⁵³³ Pargament, K. I. (2007). *Spirituality and Health: A Critical Review of the Research and Clinical Implications*. *American Psychologist*, 62(3), 226-238.
- ⁵³⁴ Frankl, V. E. (1963). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
- ⁵³⁵ Nasir, A. (2013). *Konseling Islami: Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
-

-
- ⁵³⁶ Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 10th Edition. Belmont, CA: Cengage Learning.
- ⁵³⁷ Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacorte Press.
- ⁵³⁸ Schwartz, T. (2012). *Be Excellent at Anything: The Four Keys to Transforming the Way We Work and Live*. New York: Free Press.
- ⁵³⁹ Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). *Motivational Interviewing: Helping People Change*. 3rd Edition. New York: Guilford Press.
- ⁵⁴⁰ Sue, S., & Sue, D. W. (2016). *Counseling the Culturally Diverse: Theory and Practice*. 7th edition, Wiley, p. 34.
- ⁵⁴¹ Pedersen, P. B. (2009). *Counseling Across Cultures*. 6th edition, SAGE Publications, p. 92.
- ⁵⁴² Constantine, M. G., & Sue, S. (2007). "Addressing Racial and Ethnic Identity in Counseling and Psychotherapy," *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 44(4), pp. 312-324
- ⁵⁴³ Al-Qur'an, Surah Al-Hujurat, Ayat 13.
- ⁵⁴⁴ Nasr, S. H. *Islamic Life and Thought*, p. 148, Islamic Texts Society, Cambridge, 2002.
- ⁵⁴⁵ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' 'Ulum al-Din*, Vol. 3, p. 322, Dar al-Kutub al-Ilmiyah, Beirut, 1997.
- ⁵⁴⁶ Ahmed, A., Tohid, M. "Multicultural Counseling in Islamic Context," *International Journal of Islamic Psychology*, 6(1), p. 32-41, 2018.
- ⁵⁴⁷ Sue, S., & Sue, D. W. (2016). *Counseling the Culturally Diverse: Theory and Practice*. 7th edition, Wiley, p. 112.
- ⁵⁴⁸ Corrigan, P. W. (2004). "How stigma interferes with mental health care," *American Psychologist*, 59(7), pp. 614-625.
- ⁵⁴⁹ Richards, D., & Viganò, S. (2020). *Online Counseling and Therapy: An Introduction*, Cambridge University Press, p. 45.
- ⁵⁵⁰ Wachtel, P. L. (2014). *Relational Theory and the Practice of Psychotherapy*, Guilford Press, p. 238.
- ⁵⁵¹ Awad, S. H., & Al-Krenawi, A. (2015). *Islamic Psychotherapy: An Introduction to the Concepts, Methods, and Practices*. Springer, p. 84.
- ⁵⁵² Hasan, R. (2012). *The Role of Religion in Counseling: An Islamic Perspective*. *Journal of Muslim Mental Health*, 6(1), 28-40, p. 32.
- ⁵⁵³ Kausar, R., & Ali, M. (2019). *Psychology and Islam: An Introduction to the Islamic Counseling Perspective*. Routledge, p. 112.
- ⁵⁵⁴ Al-Krenawi, A., & Graham, J. R. (2000). *Culturally Sensitive Social Work Practice with Arab Clients in Mental Health Settings*. *International Social Work*, 43(1), 111-128, p. 115.
-

-
- ⁵⁵⁵ Arshad, M., & Zubair, S. (2017). *Integrating Islamic Principles into Western Counseling Approaches: Challenges and Prospects*. Journal of Muslim Mental Health, 10(2), 45-58, p. 50.
- ⁵⁵⁶ Rahman, A., & Williams, L. (2016). *Islamic Counseling and Mental Health: Bridging the Gap between Western Practices and Islamic Principles*. Psychology of Religion and Spirituality, 8(3), 305-316, p. 310.
- ⁵⁵⁷ Smith, J. E., & Brown, T. L. (2014). *Spirituality in Counseling: A Comprehensive Approach to Treatment*. New York: Routledge, p. 87.
- ⁵⁵⁸ Khan, M. A. (2018). *Islamic Counseling and Mental Health: Removing the Stigma*. Journal of Muslim Mental Health, 11(2), 75-89, p. 80.
- ⁵⁵⁹ Rahman, M., & Williams, L. (2017). *Bridging Psychology and Islam: Training Counselors for Integrated Approaches*. Journal of Counseling & Development, 95(4), 435-447, p. 441.
- ⁵⁶⁰ Al-Krenawi, A., & Graham, J. R. (2000). *Culturally Sensitive Social Work Practice with Arab Clients in Mental Health Settings*. International Social Work, 43(1), 111-128, p. 115.
- ⁵⁶¹ Arifin, Z. (2016). *Integrating Islamic Values in Psychological Counseling: A Practical Approach*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, p. 102.
- ⁵⁶² Khan, M. A. (2018). *Islamic Counseling and Mental Health: Removing the Stigma*. Journal of Muslim Mental Health, 11(2), 75-89, p. 80.
- ⁵⁶³ Rahman, M., & Williams, L. (2017). *Bridging Psychology and Islam: Training Counselors for Integrated Approaches*. Journal of Counseling & Development, 95(4), 435-447, p. 441.
- ⁵⁶⁴ Al-Ghazali, A. H. (2005). *Ihya Ulumuddin* (The Revival of the Religious Sciences). Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, p. 255.
- ⁵⁶⁵ Khan, M. A. (2018). *Islamic Counseling and Mental Health: Removing the Stigma*. Journal of Muslim Mental Health, 11(2), 75-89, p. 82.
- ⁵⁶⁶ Hamid, A. (2019). *The Role of Islamic Psychology in Counseling: Theoretical and Practical Insights*. Journal of Islamic Psychology, 7(3), 145-162, p. 150.
- ⁵⁶⁷ Al-Surayhi, M. (2020). *E-Counseling: A New Approach in Mental Health Care*. Journal of Digital Psychology, 13(2), 55-68, p. 60.
- ⁵⁶⁸ Nor, N. M. (2019). *Digital Counseling in Rural Areas: Opportunities and Challenges*. Asian Journal of Counseling and Therapy, 8(1), 35-47, p. 41.
- ⁵⁶⁹ Singh, R. & Jha, P. (2021). *Ethics and Security in E-Counseling: Protecting Client Information in Digital Platforms*. International Journal of Cyber Psychology, 5(3), 102-115, p. 110.
-

DAFTAR PUSTAKA

- A. Hidayat, *Dasar-Dasar Psikologi Konseling* (Bandung: Penerbit Psikologi, 2016), 44-45.
- A. Mulyani, "Pendekatan Grup dalam Bimbingan Konseling," *Psikologi Konseling* 10, no. 3 (2019): 134-135.
- Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, (New York: International Universities Press, 1976), hlm. 134.
- Abdul Rahman, *Psikologi Konseling di Sekolah* (Yogyakarta: Penerbit Pendidikan, 2018), 35-36.
- Abdullah Zaini, "Psikologi Konseling dalam Konteks Budaya," *Jurnal Psikologi Sosial* 8, no. 1 (2022): 34-35.
- Abraham Maslow, *Motivation and Personality* (New York: Harper & Row, 1943)
- Abu Talib, M. (2017). *Psikologi Konseling Islami: Pendekatan dan Teknik Terapeutik*. Jakarta: Penerbit Al-Mawardi.
- Ahmad Fadli, "Bimbingan Konseling dalam Lingkungan Kerja," *Jurnal Sosial dan Psikologi* 15, no. 2 (2021): 112-113.
- Ahmed, A., Tohid, M. "Multicultural Counseling in Islamic Context," *International Journal of Islamic Psychology*, 6(1), p. 32-41, 2018.
- Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. (2008). *Sahih al-Bukhari* (Jilid 3). Riyadh: Dar al-Salam.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' 'Ulum al-Din*, Vol. 3, p. 322, Dar al-Kutub al-Ilmiyah, Beirut, 1997.

- Al-Ghazali. (2004). *Ihya' Ulum al-Din* (The Revival of Religious Sciences). Translated by M. Al-Attas. Kuala Lumpur: International Institute of Islamic Thought.
- Al-Krenawi, A., & Graham, J. R. (2000). *Culturally Sensitive Social Work Practice with Arab Clients in Mental Health Settings*. *International Social Work*, 43(1), 111-128, p. 115.
- Al-Qur'an al-Karim. (1995). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Departemen Agama Republik Indonesia.
- Al-Qur'an al-Karim. (2016). *Surah al-Ahzab: Ayat 21*. Jakarta: Kementerian Agama RI.
- Al-Qur'an, Surah Ali Imran: 200, Penerbit Maktabah al-Qur'an, 2005, hlm. 73.
- Al-Razi, Fakhr al-Din. *Al-Tafsir al-Kabir*, Vol. 7, p. 80, Dar al-Kutub al-Ilmiyah, Beirut, 2001.
- Al-Shafi'i, I. (1999). *Al-Risalah*. Cairo: Dar al-Ma'arif, h. 104.
- Anderson, P., & Davidson, P. (2019). The Impact of Digital Platforms on Therapy: A Review of E-Counseling. *Journal of Psychotherapy Integration*, 29(2), 130-141. Hal. 135.
- Andersson, G. (2011). *Internet interventions: Implications for the treatment of mental disorders*. *Journal of Technology in Human Services*, 29(3), 232-245.
- An-Nawawi, Syarh Sahih Muslim, Hadis No. 2606, Penerbit Maktabah al-'Ilmiyyah, 2002, hlm. 523.
- Arifin, Z. (2016). *Integrating Islamic Values in Psychological Counseling: A Practical Approach*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, p. 102.
- Arredondo, P., & Toporek, R. (2004). *Multicultural Counseling Competencies: A Guidebook for Practitioners*. Sage Publications.

- Arshad, M., & Zubair, S. (2017). *Integrating Islamic Principles into Western Counseling Approaches: Challenges and Prospects*. Journal of Muslim Mental Health, 10(2), 45-58, p. 50.
- Atkinson, D. R., & Gim, R. H. (1989). *The Intercultural Experience in Counseling: Implications for Theory, Research, and Practice*. Counseling Psychologist, 17(2), 277-305.
- Atkinson, R. L., & Hilgard, E. R. (2010). *Introduction to Psychology* (15th ed.). Cengage Learning, hlm. 315.
- B.F. Skinner, *Science and Human Behavior* (New York: Free Press, 1953)
- Baker, M. (2003). *Telephone counseling: A guide for practitioners*. Sage Publications.
- Bandura, A. (1977). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company. Hal. 68-72.
- Barlow, D. H., & Durand, V. M. (2014). *Abnormal Psychology: An Integrative Approach* (7th ed.). Cengage Learning. Hlm. 252.
- Barnlund, D. C. (2008). *Communication in a Global Village: A Handbook for Intercultural Communication*. Boston: Pearson. Hal. 102-105.
- Barry Schwartz, *The Paradox of Choice: Why More Is Less*, (New York: HarperCollins, 2004), hlm. 178.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Bedi, R. (2010). *Online counseling: A narrative and critical review of the literature*. British Journal of Guidance & Counselling, 38(3), 329-344.
- Berlo, D.K. (1960). *The Process of Communication: An Introduction to Theory and Practice*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

- Blocher, D. H. (1996). *Counseling and Psychotherapy: Theoretical Approaches* (Boston: Allyn & Bacon), 45-48
- Brown, M. (2022). *Humanistic Counseling and Its Benefits*. Jakarta: Erlangga
- Bukhari, Sahih Bukhari, Hadis No. 6094, Penerbit Dar al-Salam, 2001, hlm. 470.
- Callahan, T. (2021). "The Role of E-Counseling in Mental Health." *Mental Health Perspectives Online*, 45(1), 3-7. Hal. 4.
- Carl Rogers, *On Becoming a Person* (Boston: Houghton Mifflin, 1961)
- Carl Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, (Boston: Houghton Mifflin, 1961), hlm. 67.
- Chang, T. (2023). *Group Therapy Techniques*. Malang: Karya Cendikia
- Cheung, F. M., & Leung, K. (2008). *Culture and Counseling: New Approaches*. Hong Kong: Hong Kong University Press.
- Clark, M. A. (2008). *The Handbook of Counseling Psychology*. Wiley, hlm. 245.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G., & Corey, M. S. (2023). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (11th ed.). Belmont, CA: Cengage Learning, hal. 209-212.
- Corey, Gerald, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, (Belmont, CA: Brooks/Cole, 2013), hlm. 12.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications. Hlm. 144.

- D. Sumarni, *Pengembangan Kemampuan Sosial dalam Konseling* (Yogyakarta: Penerbit Insan Cendekia, 2018), 102-104.
- D. Wibowo, "Pendekatan Preventif dalam Konseling," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 18, no. 3 (2020): 134-135.
- David D. Burns, *Feeling Good: The New Mood Therapy*, (New York: Avon Books, 1999), hlm. 112.
- Davidson, Richard J., & Begley, Sharon, *The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live—and How You Can Change Them*, (New York: Hudson Street Press, 2012), hlm. 210.
- DeVito, J. A. (2013). *The Interpersonal Communication Book* (13th ed.). Boston: Pearson. Hal. 85-89.
- Dobson, K. S., & Dozois, D. J. A. (2010). *Risk factors in depression*. In I. H. Gotlib & C. L. Hammen (Eds.), *Handbook of depression* (2nd ed., pp. 163-178). The Guilford Press.
- E. Suryanto, "Keuntungan dan Tantangan dalam Bimbingan Konseling Kelompok," *Jurnal Konseling Indonesia* 12, no. 1 (2020): 112-113.
- Eagle, M. N. (2011). *The Clinical Applications of Psychoanalysis: A Guide to the Psychoanalytic Process*. New York: Routledge, hlm. 45-60.
- Egan, G. (2014). *The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping*. 10th ed. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Elizabeth White, *Praktik Konseling: Teknik dan Pendekatan dalam Layanan Konseling* (Yogyakarta: Penerbit Psikologi, 2019), 78-79.
- Ellis, A. (1994). *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide*. New York: Springer Publishing, hlm. 76-85.

- Emily White, *Psychology in Education* (Oxford: Oxford University Press, 2021)
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and Society*. New York: W.W. Norton & Company, p. 77.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using SPSS* (4th ed.). SAGE Publications. Hlm. 156.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Freud, S. (1917). *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. London: Hogarth Press.
- Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIX. London: Hogarth Press, hlm. 12-19.
- Gay, P. (1995). *Freud: A Life for Our Time*. New York: W.W. Norton & Company.
- Geldard, D., & Geldard, K. (2005). *Basic Personal Counselling: A Training Manual for Counsellors*. 5th ed. Frenchs Forest: Pearson Education, hlm. 76.
- Gilbert, P. (2014). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. London: Constable.
- Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Gladding, S. T. (2015). *Counseling: A Comprehensive Profession* (7th ed.). Pearson Education, hal. 38.
- Glasser, William, *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry*, (New York: Harper & Row, 1965), hlm. 59.
- Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. New York: Doubleday. Hal. 17-20.

- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion Regulation in Psychotherapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press, hlm. 220-230.
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (1995). *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*. New York: The Guilford Press, hlm. 112-120.
- Grice, H.P. (1975). *Logic and Conversation*. In P. Cole & J. Morgan (Eds.), *Syntax and Semantics, Vol. 3: Speech Acts* (pp. 41-58). New York: Academic Press.
- Gudykunst, W.B. (2003). *Bridging Differences: Effective Intergroup Communication*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Gunarsa, S. D. (1996). *Psikoterapi: Konsep dan Aplikasi* (Jakarta: Grasindo), hlm. 85-88.
- H. Lestari, "Pengembangan Karakter Individu dalam Konseling Pribadi," *Jurnal Psikologi dan Pendidikan* 19, no. 2 (2021): 43-44.
- Hackney, H. & Cormier, S. (2009). *The Professional Counselor: A Process Guide to Helping*. 7th ed. Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Hall, E. T. (1976). *Beyond Culture*. Garden City, NY: Anchor Press. Hal. 100-105.
- Hamka. (2015). *Tafsir al-Azhar: Menafsirkan Al-Qur'an Sesuai dengan Konteks Kekinian*. Jakarta: Penerbit Panjimas.
- Hammond, D. C. (2010). *Hypnosis for Change*. 2nd Edition. Boston: Shambhala Publications.
- Hans, W., & McLean, M. (1995). *Understanding Counseling and Psychotherapy* (New York: Academic Press), 78-81.
- Hasan, A. (2007). *Psikologi Islami: Pendekatan Teoritis dan Terapan*. Bandung: Pustaka Setia.

- Hassan, A. (2019). *The Role of Dhikr in Stress Reduction and Emotional Health: An Islamic Perspective*. *Journal of Islamic Psychology*, 12(4), 120-134.
- Hersh, D. (2011). *The Art of Counselling: A Guide to Therapeutic Change*. Oxford: Oxford University Press, p. 89.
- Hill, C. E. (2012). *Helping Skills: Facilitating Exploration, Insight, and Action*. 4th ed. Washington, DC: American Psychological Association, p. 56.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440.
- I. Sari, *Psikologi Sosial dan Budaya dalam Konseling* (Jakarta: Penerbit Psikologi Nusantara, 2016), 45-47.
- Ibrahim, A. (2014). *Integrasi Spiritualitas dalam Psikoterapi: Pendekatan Islam*. *Jurnal Psikologi Islami*, 5(3), 27-45.
- Irvin D. Yalom, *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*, (New York: HarperCollins, 2002), hlm. 79.
- Irvin D. Yalom, *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, (New York: Basic Books, 2005), hlm. 101.
- Ivey, A. E., & Ivey, M. B. (2013). *Intentional Interviewing and Counseling: Facilitating Client Development in a Multicultural Society* (8th ed.). Cengage Learning, pp. 118-122, 99.
- Ivey, A. E., & Simek-Downing, L. (1980). *Counseling and Psychotherapy: A Multicultural Perspective* (*Journal of Counseling and Development*, 58[6], 392-396).

- Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Zalaquett, C. P. (2013). *Essentials of Intentional Interviewing: Counseling in a Multicultural World*. Cengage Learning, p. 89.
- James A. Prochaska & Carlo C. DiClemente, *Changing for Good: A Revolutionary Six-Stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward*, (New York: William Morrow, 1994), hlm. 158.
- James Clark, *Psychology and Society* (Los Angeles: Sage Publications, 2017)
- Jane Smith, "Peran Psikologi dalam Konseling," *Jurnal Psikologi Indonesia* 10, no. 2 (2020): 122-123.
- Jane Smith, "Peran Psikologi dalam Konseling: Menghadapi Masalah Psikologis di Masyarakat Modern," *Jurnal Psikologi Indonesia* 12, no. 3 (2021): 152-153.
- Jean Piaget, *The Psychology of Intelligence* (London: Routledge, 1952)
- John B. Watson, *Psychology as the Behaviorist Views It* (New York: Dover Publications, 1913)
- John Bowlby, *Attachment and Loss: Volume 1. Attachment*, (London: Hogarth Press, 1969), hlm. 156.
- John Doe, *Psikologi Konseling: Teori dan Praktik* (Jakarta: Penerbit Psikologi, 2017), 45.
- John L. Holland, *Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments*, (New Jersey: Prentice Hall, 1997), hlm. 245.
- John Norcross & Michael A. Lambert, *Psychotherapy Relationships that Work*, (Oxford: Oxford University Press, 2019), hlm. 85.
- John Smith, *Introduction to Psychology* (New York: Psychology Press, 2020)

- Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, (New York: Hyperion, 1994), hlm. 110.
- Jones, D., & Cox, M. (2017). "E-Counseling and Privacy Concerns: A New Approach for Protecting Client Information." *Journal of Internet Privacy and Security*, 5(3), 55-64. Hal. 57.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delta Publishing, p. 135.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion, p. 135.
- Kanfer, F. H. (1970). *Self-Control: Problem and Solution*. In M. R. Rosenzweig & L. W. Porter (Eds.), *Annual Review of Psychology* (Vol. 21, pp. 449-470).
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2009). *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kazdin, A. E. (2001). *Behavior Modification in Applied Settings* (6th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Kendall, P. C. (2011). *Cognitive-behavioral therapy for anxiety and depression in children and adolescents: A review*. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 50(9), 949-958.
- Khairani, D. (2014). *Psikologi Pengukuran: Tes dan Penilaian dalam Konseling*. Gramedia Pustaka Utama, hlm. 26-28.
- Khan, M. (2015). *Islamic Counseling: A Holistic Approach to Mental Health*. *Journal of Islamic Psychology*, 4(2), 45-58.

- Khan, M. A. (2018). *Islamic Counseling and Mental Health: Removing the Stigma*. Journal of Muslim Mental Health, 11(2), 75-89, p. 80.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., & Ybarra, O. (2013). *Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults*. PLOS ONE, 8(8), 125.
- Kumar, V. (2018). *Communication Skills for Therapists*. Surabaya: Media Ilmu
- Kvale, S. (2007). *Doing Interviews*. Sage Publications, hlm. 35.
- Laplanche, J., & Pontalis, J. B. (1973). *The Language of Psycho-Analysis*. New York: Norton & Company, hlm. 98-102.
- Lasswell, H. D. (1948). *The Structure and Function of Communication in Society*. In L. Bryson (Ed.), *The Communication of Ideas*. New York: Institute for Religious and Social Studies. Hal. 37-42.
- Latipun, S. (2005). *Psikoterapi Eksistensial dan Logoterapi: Teori dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Lazarus, A. A., & Beutler, L. E. (1993). *Principles of Multimodal Therapy: A Manual for Therapists*. New York: Springer Publishing, p. 142.
- Lickona, T. (1991). *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*. New York: Bantam Books.
- Littlejohn, S.W., & Foss, K.A. (2011). *Theories of Human Communication* (10th ed.). Long Grove, IL: Waveland Press.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). *Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation*. American Psychologist, 57(9), 705-717, p. 100.

- Luntamo, D., & Mbewe, D. (2019). "The Role of Empathy in Humanistic Psychology." *Journal of Humanistic Psychology*, 59(3), 345-359.
- M. Syamsudin, *Psikologi Konseling: Teori dan Praktik* (Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia, 2017), 56-58.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry*. *World Psychiatry*, 15(3), 45-56.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, hlm. 70-75.
- McLeod, J. (2013). *An Introduction to Counseling* (5th ed.). Open University Press, hlm. 202.
- McLuhan, M. (1964). *Understanding Media: The Extensions of Man*. New York: McGraw-Hill.
- Mearns, D., & Thorne, B. (2013). *Person-Centred Counselling in Action* (4th ed.). London: SAGE Publications, p. 78.
- Mehrabian, A. (1972). *Nonverbal Communication*. Chicago: Aldine-Atherton, hlm. 107.
- Menpendikbud. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Jabatan Fungsional Konselor*.
- Michael Brown, *Research Methods in Psychology* (Chicago: University Press, 2018)
- Miftah, A. (2018). *Psychological Counseling from Islamic Perspective*. Jakarta: Pustaka Al-Huda.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational Interviewing: Helping People Change* (3rd ed.). New York: The Guilford Press, p. 60.

- Moral Development and Character Education: *Implications for the Community and Classroom* (2005). *Journal of Moral Education*, 34(4), 467-484.
- Moreno, A., Vázquez, C., & Vázquez, M. (2013). *The potential of telemedicine for remote psychological consultation and intervention. Journal of Technology in Human Services*, 31(2), 124-136.
- Moreno, J. L. (1953). *Who Shall Survive?*. Beacon House, hlm. 42.
- Mowrer, O. H. (1953). *Psychotherapy and Behavior Therapy: An Integrative Approach* (Boston: Allyn & Bacon), 134-136.
- Mowrer, O. H. (1960). *Learning Theory and Behavior*. New York: Wiley.
- Muhammad, A. (2020). *Spiritual Approaches in Counseling*. Medan: Al-Hikmah
- Muslim, S. (2000). *Sahih Muslim*. Beirut: Dar al-Fikr, hlm. 2999.
- Nashir, R. (2017). "The Role of Prophetic Counseling in Islamic Psychology: A Comparative Study." *Journal of Islamic Counseling and Psychotherapy*, 11(2), 123-140.
- Nasir, I. (2015). *Konseling Islam: Konsep dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana.
- Nasr, S. H. (1993). *Islamic Spirituality: Foundations*. New York: Crossroad.
- Nasr, S. H. *Islamic Life and Thought*, p. 148, Islamic Texts Society, Cambridge, 2002.
- Nasution, H. (2012). *Konseling Islam: Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana, hlm. 115-120.
- Neisser, U. (1976). *Cognition and Reality: Principles and Implications of Cognitive Psychology*. W. H. Freeman, hlm. 90.

- Nelson-Jones, R. (2014). *Introduction to Counseling Skills: Text and Activities*. 4th ed. London: SAGE Publications, p. 192.
- Nevid, J. S. (2014). *Abnormal Psychology in a Changing World* (9th ed.). New Jersey: Pearson, hlm. 245-260.
- Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2011). *Principles of Therapeutic Change That Work*. Oxford: Oxford University Press, p. 122.
- Norcross, John, & Lambert, Michael, *Psychotherapy Relationships that Work*, (Oxford: Oxford University Press, 2019), hlm. 115.
- Pallone, N. J. (1977). *Psychotherapy and Counseling: An Overview* (Boston: Allyn & Bacon), 102-104.
- Pargament, K. I. (2013). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: The Guilford Press.
- Patterson, C. H. (1973). *Theories of Counseling and Psychotherapy* (New York: Harper & Row), 45-47.
- Pedersen, P. B., & Ivey, A. E. (1993). *Culture-Centered Counseling: A New Approach to Multicultural Therapy*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Peterson, R. (2020). *Theories and Practices in Counseling*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Phares, E. J. (2007). *Psychotherapy: Theories and Practices* (New York: McGraw-Hill), hlm. 134-136.
- Prayitno, S. (2005). *Psikologi Sosial dan Dinamika Kelompok*. Pustaka Pelajar, hlm. 60.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (2005). *The Transtheoretical Model and Stages of Change*. In J. L. Holland & N. J. Krumboltz (Eds.), *Handbook of Counseling Psychology* (pp. 175–190). Hoboken, NJ: Wiley.

- Psikologi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, ed. 5 (Jakarta: Balai Pustaka, 2020)
- R. Fadillah, "Pemberdayaan Klien dalam Bimbingan Konseling," *Jurnal Psikologi Praktis* 14, no. 1 (2019): 58-59.
- Rachman, S. (1977). *The Conditioning of Anxiety Responses*. In *Behavior Modification* (Vol. 1, pp. 25-50).
- Rahman, A., & Williams, L. (2016). *Islamic Counseling and Mental Health: Bridging the Gap between Western Practices and Islamic Principles*. *Psychology of Religion and Spirituality*, 8(3), 305-316, p. 310.
- Rahman, M., & Williams, L. (2017). *Bridging Psychology and Islam: Training Counselors for Integrated Approaches*. *Journal of Counseling & Development*, 95(4), 435-447, p. 441.
- Rasyid, M. (2019). *Pendekatan Konseling Islam dalam Psikoterapi*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Richard Brown, "Meningkatkan Kualitas Konseling Melalui Pemahaman Psikologi," *Jurnal Konseling Internasional* 25, no. 1 (2019): 55-56.
- Richard Brown, "Metode dan Teknik Konseling: Pilihan dan Aplikasinya," *Journal of Counseling Psychology* 48, no. 4 (2020): 450-451.
- Richard J. Davidson & Sharon Begley, *The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live—and How You Can Change Them*, (New York: Hudson Street Press, 2012), hlm. 75.
- Richards, D., & Viganó, N. (2013). *Online counseling: A descriptive overview of the literature*. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 31-46.

- Richards, D., & Viganó, N. (2013). *Online Counseling: A Handbook for Mental Health Professionals*. Elsevier. Hal. 12.
- Rifa'i, S. (2015). *Psikologi Islami: Pendekatan dan Aplikasinya*. Bandung: Mizan, hlm. 98-102.
- Rizvi, M. A. (2011). *Islamic Counseling: Theory and Practice*. International Journal of Humanities and Social Science, 1(15), 23-30.
- Rogers, C. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1957). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin, p. 37.
- Rogers, C. R. (1957). *The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change*. Journal of Consulting Psychology, 21(2), 95–103.
- Rogers, E.M. (1967). *Communication in Organizations*. New York: Free Press.
- Rumi, J. (2004). *The Essential Rumi* (Coleman Barks, Trans.). HarperSanFrancisco.
- Rumi, J. (2004). *The Essential Rumi*. Translated by Coleman Barks. New York: HarperCollins, h. 87.
- Ryff, C. D. (1989). "Happiness Is Everything, or Is It? Exploration of the Meaning of Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- S. Amalia, *Psikologi Konseling dan Pengembangan Potensi Diri* (Jakarta: Penerbit Sejahtera, 2021), 67-68.
- Sanders, L. (2022). *Transforming Lives through Counseling*. Semarang: Asri Press
- Sarah Lee, *Human Development and Behavior* (London: Academic Press, 2019)

- Sari, D. M., & Putra, I. S. (2022). Peran Konselor dalam Menangani Masalah Emosional Siswa di Sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 14(2), 101-110, hal. 104-106.
- Schimmel, A. (1975). *Mystical Dimensions of Islam*. Chapel Hill: University of North Carolina Press, h. 45.
- Schramm, W. (1971). *Communication in Modern Society*. New York: F. S. Crofts. Hal. 15-18.
- Schwartz, Barry, *The Paradox of Choice: Why More Is Less*, (New York: HarperCollins, 2004), hlm. 158.
- Segrin, C., & Flora, J. (2011). *Family communication*. Wadsworth.
- Seligman, L. (2015). *Theories of Counseling and Psychotherapy: An Integrative Approach*. 5th ed. Boston: Pearson. Halaman 126, 141.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books, p. 211.
- Shah, A. (2016). *The Role of Spirituality in Psychological Healing*. *International Journal of Islamic Psychology*, 6(3), 22-35.
- Shannon, C. E., & Weaver, W. (1949). *The Mathematical Theory of Communication*. Urbana: University of Illinois Press. Hal. 13-19.
- Shannon, C.E., & Weaver, W. (1949). *The Mathematical Theory of Communication*. Urbana: University of Illinois Press.
- Sharf, R. S. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases* (5th ed.). Brooks/Cole. Hlm. 295.
- Sharf, Richard S., *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*, (Boston: Cengage Learning, 2011), hlm. 176.
- Shihab, M. Q. (2018). *Ensiklopedia Hadis: Kumpulan Hadis-Hadis Pilihan Nabi Muhammad SAW*. Jakarta: Mizan.

- Sigmund Freud, *The Interpretation of Dreams* (London: Macmillan, 1920)
- Silverman, D. (2006). *Interpreting Qualitative Data: Methods for Analyzing Talk, Text, and Interaction* (3rd ed.). Sage Publications, hlm. 170.
- Simpson, S. G. (2001). *Online counseling: A narrative and critical review of the literature. Journal of Technology in Human Services*, 19(4), 51-74.
- Siti Aisyah, "Peran Keluarga dalam Bimbingan Konseling," *Jurnal Pendidikan dan Psikologi* 20, no. 1 (2022): 56-57.
- Skinner, B.F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan.
- Smith, J. (2019). *Introduction to Counseling*. Jakarta: Penerbit Edukasi
- Stefflre, M. J., & Grant, D. E. (1972). *Counseling and Therapy: A Comparative Study* (Chicago: University Press), hlm. 118-121.
- Stout, C. E., & Dorsey, J. S. (2011). *Behavioral Health Counseling: A Practical Guide to Counseling for Change*. Chicago: Lyceum Books, p. 193.
- Sue, S., & Sue, D. W. (2016). *Counseling the Culturally Diverse: Theory and Practice* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sue, S., Cheng, J. K. Y., & Saad, R. (2019). *Culturally Adaptive Counseling and Therapy*. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 47(1), 32-47, p. 34.
- Suhariadi, R. (2016). *Psikologi Konseling Islam*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Sulaiman, A. (2015). *Spiritual Counseling: Integrating Islamic Principles with Psychological Practices*. Bandung: Mizan.

- Sullivan, H., & Dawson, L. (2018). "The Role of Telemedicine in Enhancing Counseling Services." *Telehealth and Behavioral Health Journal*, 10(2), 28-33. Hal. 30.
- Sumantri, S. (2017). *Psikoterapi dan Konseling: Memahami Perbedaan dan Persamaannya* (Bandung: Penerbit Psikologi Maju), 104-107.
- Surya, M. (2003). *Konseling dan Pembelajaran: Pendekatan Terpadu*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, hal. 57.
- Suryanto, S. (2020). *Psikologi Konseling Islam: Konsep dan Aplikasi Praktis*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Press.
- Syeikh al-Nawawi, M. (1994). *Riyadh al-Salihin*. Damascus: Dar al-Fikr, h. 78.
- Tyler, J. R. (1961). *The Counseling Process: A Developmental Approach* (London: Routledge), 92-95.
- Watson, A. (2021). *Psychological Approaches to Therapy*. Bandung: Pustaka Jaya
- Watson, J. B. (1913). *Psychology as the Behaviorist Views It*. *Psychological Review*, 20(2), 158-177.
- Watson, J.B. (1913). *Psychology as the Behaviorist Views It*. *Psychological Review*, 20(2), 158-177.
- Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of Human Communication: A Study of Interactional Patterns, Pathologies, and Paradoxes*. New York: Norton. Hal. 50-55.
- Welfel, E. R. (2015). *The Counseling Process: A Multitheoretical Integrative Approach*. 7th ed. Boston: Cengage Learning, p. 142.
- Wibowo, S. (2021). *Effective Counseling Practices*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.

- Wilhelm Wundt, *Principles of Physiological Psychology* (New York: Macmillan, 1897)
- William Glasser, *Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom*, (New York: HarperCollins, 1998), hlm. 68.
- Willis, J. (2013). *Effective Counseling: A Professional's Guide* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, hal. 79.
- Wolpe, J. (1969). *The Practice of Behavior Therapy*. New York: Pergamon Press.
- Worthington, E. L. (2016). *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*. Grand Rapids, MI: Baker Academic.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books.
- Yalom, I. D. (2002). *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*. HarperCollins. Hlm. 42.
- Yalom, I. D. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (5th ed.). New York: Basic Books, p. 89.

- Yedi Supriadi. *Spiritualitas Dalam Moderasi Agama : Menuju Islam Inklusif*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025
- Yedi Supriadi. *Spiritualitas Dan Intuisi Dalam Pembentukan Jati Diri*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2021
- Yedi Supriadi. *Meniti Jalan Haq Shirathal Mustaqim*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025
- Yedi Supriadi. *Psikologi Tuhan – Membaca Pikiran Tuhan*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024
- Yedi Supriadi. *Psikologi Spiritual*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024
- Yedi Supriadi. *Akal Basyariyah Dan Akal Rabbaniyah Perjalanan Pencarian dan Pencerahan*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025
- Yedi Supriadi. *Bimbingan Konseling Islam*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024
- Yedi Supriadi. *Pembangkitan Alam Bawah Sadar*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024
- Young, K. (2020). *Ethical and Legal Considerations in E-Counseling*. Cambridge University Press. Hal. 88.
- Zubair, M. (2007). *Islamic Counseling: An Overview*. *Journal of Muslim Mental Health*, 2(2), 59-71.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Hidayat, *Dasar-Dasar Psikologi Konseling* (Bandung: Penerbit Psikologi, 2016), 44-45.
- A. Mulyani, "Pendekatan Grup dalam Bimbingan Konseling," *Psikologi Konseling* 10, no. 3 (2019): 134-135.
- Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, (New York: International Universities Press, 1976), hlm. 134.
- Abdul Rahman, *Psikologi Konseling di Sekolah* (Yogyakarta: Penerbit Pendidikan, 2018), 35-36.
- Abdullah Zaini, "Psikologi Konseling dalam Konteks Budaya," *Jurnal Psikologi Sosial* 8, no. 1 (2022): 34-35.
- Abraham Maslow, *Motivation and Personality* (New York: Harper & Row, 1943)
- Abu Talib, M. (2017). *Psikologi Konseling Islami: Pendekatan dan Teknik Terapeutik*. Jakarta: Penerbit Al-Mawardi.
- Ahmad Fadli, "Bimbingan Konseling dalam Lingkungan Kerja," *Jurnal Sosial dan Psikologi* 15, no. 2 (2021): 112-113.
- Ahmed, A., Tohid, M. "Multicultural Counseling in Islamic Context," *International Journal of Islamic Psychology*, 6(1), p. 32-41, 2018.
- Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. (2008). *Sahih al-Bukhari* (Jilid 3). Riyadh: Dar al-Salam.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' 'Ulum al-Din*, Vol. 3, p. 322, Dar al-Kutub al-Ilmiyah, Beirut, 1997.

- Al-Ghazali. (2004). *Ihya' Ulum al-Din* (The Revival of Religious Sciences). Translated by M. Al-Attas. Kuala Lumpur: International Institute of Islamic Thought.
- Al-Krenawi, A., & Graham, J. R. (2000). *Culturally Sensitive Social Work Practice with Arab Clients in Mental Health Settings*. *International Social Work*, 43(1), 111-128, p. 115.
- Al-Qur'an al-Karim. (1995). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Departemen Agama Republik Indonesia.
- Al-Qur'an al-Karim. (2016). *Surah al-Ahzab: Ayat 21*. Jakarta: Kementerian Agama RI.
- Al-Qur'an, Surah Ali Imran: 200, Penerbit Maktabah al-Qur'an, 2005, hlm. 73.
- Al-Razi, Fakhr al-Din. *Al-Tafsir al-Kabir*, Vol. 7, p. 80, Dar al-Kutub al-Ilmiyah, Beirut, 2001.
- Al-Shafi'i, I. (1999). *Al-Risalah*. Cairo: Dar al-Ma'arif, h. 104.
- Anderson, P., & Davidson, P. (2019). The Impact of Digital Platforms on Therapy: A Review of E-Counseling. *Journal of Psychotherapy Integration*, 29(2), 130-141. Hal. 135.
- Andersson, G. (2011). *Internet interventions: Implications for the treatment of mental disorders*. *Journal of Technology in Human Services*, 29(3), 232-245.
- An-Nawawi, Syarh Sahih Muslim, Hadis No. 2606, Penerbit Maktabah al-'Ilmiyyah, 2002, hlm. 523.
- Arifin, Z. (2016). *Integrating Islamic Values in Psychological Counseling: A Practical Approach*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, p. 102.
- Arredondo, P., & Toporek, R. (2004). *Multicultural Counseling Competencies: A Guidebook for Practitioners*. Sage Publications.

- Arshad, M., & Zubair, S. (2017). *Integrating Islamic Principles into Western Counseling Approaches: Challenges and Prospects*. Journal of Muslim Mental Health, 10(2), 45-58, p. 50.
- Atkinson, D. R., & Gim, R. H. (1989). *The Intercultural Experience in Counseling: Implications for Theory, Research, and Practice*. Counseling Psychologist, 17(2), 277-305.
- Atkinson, R. L., & Hilgard, E. R. (2010). *Introduction to Psychology* (15th ed.). Cengage Learning, hlm. 315.
- B.F. Skinner, *Science and Human Behavior* (New York: Free Press, 1953)
- Baker, M. (2003). *Telephone counseling: A guide for practitioners*. Sage Publications.
- Bandura, A. (1977). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company. Hal. 68-72.
- Barlow, D. H., & Durand, V. M. (2014). *Abnormal Psychology: An Integrative Approach* (7th ed.). Cengage Learning. Hlm. 252.
- Barnlund, D. C. (2008). *Communication in a Global Village: A Handbook for Intercultural Communication*. Boston: Pearson. Hal. 102-105.
- Barry Schwartz, *The Paradox of Choice: Why More Is Less*, (New York: HarperCollins, 2004), hlm. 178.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Bedi, R. (2010). *Online counseling: A narrative and critical review of the literature*. British Journal of Guidance & Counselling, 38(3), 329-344.
- Berlo, D.K. (1960). *The Process of Communication: An Introduction to Theory and Practice*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

- Blocher, D. H. (1996). *Counseling and Psychotherapy: Theoretical Approaches* (Boston: Allyn & Bacon), 45-48
- Brown, M. (2022). *Humanistic Counseling and Its Benefits*. Jakarta: Erlangga
- Bukhari, Sahih Bukhari, Hadis No. 6094, Penerbit Dar al-Salam, 2001, hlm. 470.
- Callahan, T. (2021). "The Role of E-Counseling in Mental Health." *Mental Health Perspectives Online*, 45(1), 3-7. Hal. 4.
- Carl Rogers, *On Becoming a Person* (Boston: Houghton Mifflin, 1961)
- Carl Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, (Boston: Houghton Mifflin, 1961), hlm. 67.
- Chang, T. (2023). *Group Therapy Techniques*. Malang: Karya Cendikia
- Cheung, F. M., & Leung, K. (2008). *Culture and Counseling: New Approaches*. Hong Kong: Hong Kong University Press.
- Clark, M. A. (2008). *The Handbook of Counseling Psychology*. Wiley, hlm. 245.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G., & Corey, M. S. (2023). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (11th ed.). Belmont, CA: Cengage Learning, hal. 209-212.
- Corey, Gerald, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, (Belmont, CA: Brooks/Cole, 2013), hlm. 12.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications. Hlm. 144.

- D. Sumarni, *Pengembangan Kemampuan Sosial dalam Konseling* (Yogyakarta: Penerbit Insan Cendekia, 2018), 102-104.
- D. Wibowo, "Pendekatan Preventif dalam Konseling," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 18, no. 3 (2020): 134-135.
- David D. Burns, *Feeling Good: The New Mood Therapy*, (New York: Avon Books, 1999), hlm. 112.
- Davidson, Richard J., & Begley, Sharon, *The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live—and How You Can Change Them*, (New York: Hudson Street Press, 2012), hlm. 210.
- DeVito, J. A. (2013). *The Interpersonal Communication Book* (13th ed.). Boston: Pearson. Hal. 85-89.
- Dobson, K. S., & Dozois, D. J. A. (2010). *Risk factors in depression*. In I. H. Gotlib & C. L. Hammen (Eds.), *Handbook of depression* (2nd ed., pp. 163-178). The Guilford Press.
- E. Suryanto, "Keuntungan dan Tantangan dalam Bimbingan Konseling Kelompok," *Jurnal Konseling Indonesia* 12, no. 1 (2020): 112-113.
- Eagle, M. N. (2011). *The Clinical Applications of Psychoanalysis: A Guide to the Psychoanalytic Process*. New York: Routledge, hlm. 45-60.
- Egan, G. (2014). *The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping*. 10th ed. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Elizabeth White, *Praktik Konseling: Teknik dan Pendekatan dalam Layanan Konseling* (Yogyakarta: Penerbit Psikologi, 2019), 78-79.
- Ellis, A. (1994). *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide*. New York: Springer Publishing, hlm. 76-85.

- Emily White, *Psychology in Education* (Oxford: Oxford University Press, 2021)
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and Society*. New York: W.W. Norton & Company, p. 77.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using SPSS* (4th ed.). SAGE Publications. Hlm. 156.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Freud, S. (1917). *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. London: Hogarth Press.
- Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIX. London: Hogarth Press, hlm. 12-19.
- Gay, P. (1995). *Freud: A Life for Our Time*. New York: W.W. Norton & Company.
- Geldard, D., & Geldard, K. (2005). *Basic Personal Counselling: A Training Manual for Counsellors*. 5th ed. Frenchs Forest: Pearson Education, hlm. 76.
- Gilbert, P. (2014). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. London: Constable.
- Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Gladding, S. T. (2015). *Counseling: A Comprehensive Profession* (7th ed.). Pearson Education, hal. 38.
- Glasser, William, *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry*, (New York: Harper & Row, 1965), hlm. 59.
- Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. New York: Doubleday. Hal. 17-20.

- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion Regulation in Psychotherapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press, hlm. 220-230.
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (1995). *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*. New York: The Guilford Press, hlm. 112-120.
- Grice, H.P. (1975). *Logic and Conversation*. In P. Cole & J. Morgan (Eds.), *Syntax and Semantics, Vol. 3: Speech Acts* (pp. 41-58). New York: Academic Press.
- Gudykunst, W.B. (2003). *Bridging Differences: Effective Intergroup Communication*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Gunarsa, S. D. (1996). *Psikoterapi: Konsep dan Aplikasi* (Jakarta: Grasindo), hlm. 85-88.
- H. Lestari, "Pengembangan Karakter Individu dalam Konseling Pribadi," *Jurnal Psikologi dan Pendidikan* 19, no. 2 (2021): 43-44.
- Hackney, H. & Cormier, S. (2009). *The Professional Counselor: A Process Guide to Helping*. 7th ed. Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Hall, E. T. (1976). *Beyond Culture*. Garden City, NY: Anchor Press. Hal. 100-105.
- Hamka. (2015). *Tafsir al-Azhar: Menafsirkan Al-Qur'an Sesuai dengan Konteks Kekinian*. Jakarta: Penerbit Panjimas.
- Hammond, D. C. (2010). *Hypnosis for Change*. 2nd Edition. Boston: Shambhala Publications.
- Hans, W., & McLean, M. (1995). *Understanding Counseling and Psychotherapy* (New York: Academic Press), 78-81.
- Hasan, A. (2007). *Psikologi Islami: Pendekatan Teoritis dan Terapan*. Bandung: Pustaka Setia.

- Hassan, A. (2019). *The Role of Dhikr in Stress Reduction and Emotional Health: An Islamic Perspective*. *Journal of Islamic Psychology*, 12(4), 120-134.
- Hersh, D. (2011). *The Art of Counselling: A Guide to Therapeutic Change*. Oxford: Oxford University Press, p. 89.
- Hill, C. E. (2012). *Helping Skills: Facilitating Exploration, Insight, and Action*. 4th ed. Washington, DC: American Psychological Association, p. 56.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440.
- I. Sari, *Psikologi Sosial dan Budaya dalam Konseling* (Jakarta: Penerbit Psikologi Nusantara, 2016), 45-47.
- Ibrahim, A. (2014). *Integrasi Spiritualitas dalam Psikoterapi: Pendekatan Islam*. *Jurnal Psikologi Islami*, 5(3), 27-45.
- Irvin D. Yalom, *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*, (New York: HarperCollins, 2002), hlm. 79.
- Irvin D. Yalom, *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, (New York: Basic Books, 2005), hlm. 101.
- Ivey, A. E., & Ivey, M. B. (2013). *Intentional Interviewing and Counseling: Facilitating Client Development in a Multicultural Society* (8th ed.). Cengage Learning, pp. 118-122, 99.
- Ivey, A. E., & Simek-Downing, L. (1980). *Counseling and Psychotherapy: A Multicultural Perspective* (*Journal of Counseling and Development*, 58[6], 392-396).

- Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Zalaquett, C. P. (2013). *Essentials of Intentional Interviewing: Counseling in a Multicultural World*. Cengage Learning, p. 89.
- James A. Prochaska & Carlo C. DiClemente, *Changing for Good: A Revolutionary Six-Stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward*, (New York: William Morrow, 1994), hlm. 158.
- James Clark, *Psychology and Society* (Los Angeles: Sage Publications, 2017)
- Jane Smith, "Peran Psikologi dalam Konseling," *Jurnal Psikologi Indonesia* 10, no. 2 (2020): 122-123.
- Jane Smith, "Peran Psikologi dalam Konseling: Menghadapi Masalah Psikologis di Masyarakat Modern," *Jurnal Psikologi Indonesia* 12, no. 3 (2021): 152-153.
- Jean Piaget, *The Psychology of Intelligence* (London: Routledge, 1952)
- John B. Watson, *Psychology as the Behaviorist Views It* (New York: Dover Publications, 1913)
- John Bowlby, *Attachment and Loss: Volume 1. Attachment*, (London: Hogarth Press, 1969), hlm. 156.
- John Doe, *Psikologi Konseling: Teori dan Praktik* (Jakarta: Penerbit Psikologi, 2017), 45.
- John L. Holland, *Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments*, (New Jersey: Prentice Hall, 1997), hlm. 245.
- John Norcross & Michael A. Lambert, *Psychotherapy Relationships that Work*, (Oxford: Oxford University Press, 2019), hlm. 85.
- John Smith, *Introduction to Psychology* (New York: Psychology Press, 2020)

- Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, (New York: Hyperion, 1994), hlm. 110.
- Jones, D., & Cox, M. (2017). "E-Counseling and Privacy Concerns: A New Approach for Protecting Client Information." *Journal of Internet Privacy and Security*, 5(3), 55-64. Hal. 57.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delta Publishing, p. 135.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion, p. 135.
- Kanfer, F. H. (1970). *Self-Control: Problem and Solution*. In M. R. Rosenzweig & L. W. Porter (Eds.), *Annual Review of Psychology* (Vol. 21, pp. 449-470).
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2009). *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kazdin, A. E. (2001). *Behavior Modification in Applied Settings* (6th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Kendall, P. C. (2011). *Cognitive-behavioral therapy for anxiety and depression in children and adolescents: A review*. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 50(9), 949-958.
- Khairani, D. (2014). *Psikologi Pengukuran: Tes dan Penilaian dalam Konseling*. Gramedia Pustaka Utama, hlm. 26-28.
- Khan, M. (2015). *Islamic Counseling: A Holistic Approach to Mental Health*. *Journal of Islamic Psychology*, 4(2), 45-58.

- Khan, M. A. (2018). *Islamic Counseling and Mental Health: Removing the Stigma*. Journal of Muslim Mental Health, 11(2), 75-89, p. 80.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., & Ybarra, O. (2013). *Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults*. PLOS ONE, 8(8), 125.
- Kumar, V. (2018). *Communication Skills for Therapists*. Surabaya: Media Ilmu
- Kvale, S. (2007). *Doing Interviews*. Sage Publications, hlm. 35.
- Laplanche, J., & Pontalis, J. B. (1973). *The Language of Psycho-Analysis*. New York: Norton & Company, hlm. 98-102.
- Lasswell, H. D. (1948). *The Structure and Function of Communication in Society*. In L. Bryson (Ed.), *The Communication of Ideas*. New York: Institute for Religious and Social Studies. Hal. 37-42.
- Latipun, S. (2005). *Psikoterapi Eksistensial dan Logoterapi: Teori dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Lazarus, A. A., & Beutler, L. E. (1993). *Principles of Multimodal Therapy: A Manual for Therapists*. New York: Springer Publishing, p. 142.
- Lickona, T. (1991). *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*. New York: Bantam Books.
- Littlejohn, S.W., & Foss, K.A. (2011). *Theories of Human Communication* (10th ed.). Long Grove, IL: Waveland Press.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). *Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation*. American Psychologist, 57(9), 705-717, p. 100.

- Luntamo, D., & Mbewe, D. (2019). "The Role of Empathy in Humanistic Psychology." *Journal of Humanistic Psychology*, 59(3), 345-359.
- M. Syamsudin, *Psikologi Konseling: Teori dan Praktik* (Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia, 2017), 56-58.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry*. *World Psychiatry*, 15(3), 45-56.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, hlm. 70-75.
- McLeod, J. (2013). *An Introduction to Counseling* (5th ed.). Open University Press, hlm. 202.
- McLuhan, M. (1964). *Understanding Media: The Extensions of Man*. New York: McGraw-Hill.
- Mearns, D., & Thorne, B. (2013). *Person-Centred Counselling in Action* (4th ed.). London: SAGE Publications, p. 78.
- Mehrabian, A. (1972). *Nonverbal Communication*. Chicago: Aldine-Atherton, hlm. 107.
- Menpendikbud. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Jabatan Fungsional Konselor*.
- Michael Brown, *Research Methods in Psychology* (Chicago: University Press, 2018)
- Miftah, A. (2018). *Psychological Counseling from Islamic Perspective*. Jakarta: Pustaka Al-Huda.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational Interviewing: Helping People Change* (3rd ed.). New York: The Guilford Press, p. 60.

- Moral Development and Character Education: *Implications for the Community and Classroom* (2005). *Journal of Moral Education*, 34(4), 467-484.
- Moreno, A., Vázquez, C., & Vázquez, M. (2013). *The potential of telemedicine for remote psychological consultation and intervention. Journal of Technology in Human Services*, 31(2), 124-136.
- Moreno, J. L. (1953). *Who Shall Survive?*. Beacon House, hlm. 42.
- Mowrer, O. H. (1953). *Psychotherapy and Behavior Therapy: An Integrative Approach* (Boston: Allyn & Bacon), 134-136.
- Mowrer, O. H. (1960). *Learning Theory and Behavior*. New York: Wiley.
- Muhammad, A. (2020). *Spiritual Approaches in Counseling*. Medan: Al-Hikmah
- Muslim, S. (2000). *Sahih Muslim*. Beirut: Dar al-Fikr, hlm. 2999.
- Nashir, R. (2017). "The Role of Prophetic Counseling in Islamic Psychology: A Comparative Study." *Journal of Islamic Counseling and Psychotherapy*, 11(2), 123-140.
- Nasir, I. (2015). *Konseling Islam: Konsep dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana.
- Nasr, S. H. (1993). *Islamic Spirituality: Foundations*. New York: Crossroad.
- Nasr, S. H. *Islamic Life and Thought*, p. 148, Islamic Texts Society, Cambridge, 2002.
- Nasution, H. (2012). *Konseling Islam: Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana, hlm. 115-120.
- Neisser, U. (1976). *Cognition and Reality: Principles and Implications of Cognitive Psychology*. W. H. Freeman, hlm. 90.

- Nelson-Jones, R. (2014). *Introduction to Counseling Skills: Text and Activities*. 4th ed. London: SAGE Publications, p. 192.
- Nevid, J. S. (2014). *Abnormal Psychology in a Changing World* (9th ed.). New Jersey: Pearson, hlm. 245-260.
- Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2011). *Principles of Therapeutic Change That Work*. Oxford: Oxford University Press, p. 122.
- Norcross, John, & Lambert, Michael, *Psychotherapy Relationships that Work*, (Oxford: Oxford University Press, 2019), hlm. 115.
- Pallone, N. J. (1977). *Psychotherapy and Counseling: An Overview* (Boston: Allyn & Bacon), 102-104.
- Pargament, K. I. (2013). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: The Guilford Press.
- Patterson, C. H. (1973). *Theories of Counseling and Psychotherapy* (New York: Harper & Row), 45-47.
- Pedersen, P. B., & Ivey, A. E. (1993). *Culture-Centered Counseling: A New Approach to Multicultural Therapy*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Peterson, R. (2020). *Theories and Practices in Counseling*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Phares, E. J. (2007). *Psychotherapy: Theories and Practices* (New York: McGraw-Hill), hlm. 134-136.
- Prayitno, S. (2005). *Psikologi Sosial dan Dinamika Kelompok*. Pustaka Pelajar, hlm. 60.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (2005). *The Transtheoretical Model and Stages of Change*. In J. L. Holland & N. J. Krumboltz (Eds.), *Handbook of Counseling Psychology* (pp. 175–190). Hoboken, NJ: Wiley.

- Psikologi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, ed. 5 (Jakarta: Balai Pustaka, 2020)
- R. Fadillah, "Pemberdayaan Klien dalam Bimbingan Konseling," *Jurnal Psikologi Praktis* 14, no. 1 (2019): 58-59.
- Rachman, S. (1977). *The Conditioning of Anxiety Responses*. In *Behavior Modification* (Vol. 1, pp. 25-50).
- Rahman, A., & Williams, L. (2016). *Islamic Counseling and Mental Health: Bridging the Gap between Western Practices and Islamic Principles*. *Psychology of Religion and Spirituality*, 8(3), 305-316, p. 310.
- Rahman, M., & Williams, L. (2017). *Bridging Psychology and Islam: Training Counselors for Integrated Approaches*. *Journal of Counseling & Development*, 95(4), 435-447, p. 441.
- Rasyid, M. (2019). *Pendekatan Konseling Islam dalam Psikoterapi*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Richard Brown, "Meningkatkan Kualitas Konseling Melalui Pemahaman Psikologi," *Jurnal Konseling Internasional* 25, no. 1 (2019): 55-56.
- Richard Brown, "Metode dan Teknik Konseling: Pilihan dan Aplikasinya," *Journal of Counseling Psychology* 48, no. 4 (2020): 450-451.
- Richard J. Davidson & Sharon Begley, *The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live—and How You Can Change Them*, (New York: Hudson Street Press, 2012), hlm. 75.
- Richards, D., & Viganó, N. (2013). *Online counseling: A descriptive overview of the literature*. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 31-46.

- Richards, D., & Viganó, N. (2013). *Online Counseling: A Handbook for Mental Health Professionals*. Elsevier. Hal. 12.
- Rifa'i, S. (2015). *Psikologi Islami: Pendekatan dan Aplikasinya*. Bandung: Mizan, hlm. 98-102.
- Rizvi, M. A. (2011). *Islamic Counseling: Theory and Practice*. International Journal of Humanities and Social Science, 1(15), 23-30.
- Rogers, C. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1957). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin, p. 37.
- Rogers, C. R. (1957). *The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change*. Journal of Consulting Psychology, 21(2), 95–103.
- Rogers, E.M. (1967). *Communication in Organizations*. New York: Free Press.
- Rumi, J. (2004). *The Essential Rumi* (Coleman Barks, Trans.). HarperSanFrancisco.
- Rumi, J. (2004). *The Essential Rumi*. Translated by Coleman Barks. New York: HarperCollins, h. 87.
- Ryff, C. D. (1989). "Happiness Is Everything, or Is It? Exploration of the Meaning of Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- S. Amalia, *Psikologi Konseling dan Pengembangan Potensi Diri* (Jakarta: Penerbit Sejahtera, 2021), 67-68.
- Sanders, L. (2022). *Transforming Lives through Counseling*. Semarang: Asri Press
- Sarah Lee, *Human Development and Behavior* (London: Academic Press, 2019)

- Sari, D. M., & Putra, I. S. (2022). Peran Konselor dalam Menangani Masalah Emosional Siswa di Sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 14(2), 101-110, hal. 104-106.
- Schimmel, A. (1975). *Mystical Dimensions of Islam*. Chapel Hill: University of North Carolina Press, h. 45.
- Schramm, W. (1971). *Communication in Modern Society*. New York: F. S. Crofts. Hal. 15-18.
- Schwartz, Barry, *The Paradox of Choice: Why More Is Less*, (New York: HarperCollins, 2004), hlm. 158.
- Segrin, C., & Flora, J. (2011). *Family communication*. Wadsworth.
- Seligman, L. (2015). *Theories of Counseling and Psychotherapy: An Integrative Approach*. 5th ed. Boston: Pearson. Halaman 126, 141.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books, p. 211.
- Shah, A. (2016). *The Role of Spirituality in Psychological Healing*. *International Journal of Islamic Psychology*, 6(3), 22-35.
- Shannon, C. E., & Weaver, W. (1949). *The Mathematical Theory of Communication*. Urbana: University of Illinois Press. Hal. 13-19.
- Shannon, C.E., & Weaver, W. (1949). *The Mathematical Theory of Communication*. Urbana: University of Illinois Press.
- Sharf, R. S. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases* (5th ed.). Brooks/Cole. Hlm. 295.
- Sharf, Richard S., *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*, (Boston: Cengage Learning, 2011), hlm. 176.
- Shihab, M. Q. (2018). *Ensiklopedia Hadis: Kumpulan Hadis-Hadis Pilihan Nabi Muhammad SAW*. Jakarta: Mizan.

- Sigmund Freud, *The Interpretation of Dreams* (London: Macmillan, 1920)
- Silverman, D. (2006). *Interpreting Qualitative Data: Methods for Analyzing Talk, Text, and Interaction* (3rd ed.). Sage Publications, hlm. 170.
- Simpson, S. G. (2001). *Online counseling: A narrative and critical review of the literature. Journal of Technology in Human Services*, 19(4), 51-74.
- Siti Aisyah, "Peran Keluarga dalam Bimbingan Konseling," *Jurnal Pendidikan dan Psikologi* 20, no. 1 (2022): 56-57.
- Skinner, B.F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan.
- Smith, J. (2019). *Introduction to Counseling*. Jakarta: Penerbit Edukasi
- Stefflre, M. J., & Grant, D. E. (1972). *Counseling and Therapy: A Comparative Study* (Chicago: University Press), hlm. 118-121.
- Stout, C. E., & Dorsey, J. S. (2011). *Behavioral Health Counseling: A Practical Guide to Counseling for Change*. Chicago: Lyceum Books, p. 193.
- Sue, S., & Sue, D. W. (2016). *Counseling the Culturally Diverse: Theory and Practice* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sue, S., Cheng, J. K. Y., & Saad, R. (2019). *Culturally Adaptive Counseling and Therapy*. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 47(1), 32-47, p. 34.
- Suhariadi, R. (2016). *Psikologi Konseling Islam*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Sulaiman, A. (2015). *Spiritual Counseling: Integrating Islamic Principles with Psychological Practices*. Bandung: Mizan.

- Sullivan, H., & Dawson, L. (2018). "The Role of Telemedicine in Enhancing Counseling Services." *Telehealth and Behavioral Health Journal*, 10(2), 28-33. Hal. 30.
- Sumantri, S. (2017). *Psikoterapi dan Konseling: Memahami Perbedaan dan Persamaannya* (Bandung: Penerbit Psikologi Maju), 104-107.
- Surya, M. (2003). *Konseling dan Pembelajaran: Pendekatan Terpadu*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, hal. 57.
- Suryanto, S. (2020). *Psikologi Konseling Islam: Konsep dan Aplikasi Praktis*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Press.
- Syeikh al-Nawawi, M. (1994). *Riyadh al-Salihin*. Damascus: Dar al-Fikr, h. 78.
- Tyler, J. R. (1961). *The Counseling Process: A Developmental Approach* (London: Routledge), 92-95.
- Watson, A. (2021). *Psychological Approaches to Therapy*. Bandung: Pustaka Jaya
- Watson, J. B. (1913). *Psychology as the Behaviorist Views It*. *Psychological Review*, 20(2), 158-177.
- Watson, J.B. (1913). *Psychology as the Behaviorist Views It*. *Psychological Review*, 20(2), 158-177.
- Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of Human Communication: A Study of Interactional Patterns, Pathologies, and Paradoxes*. New York: Norton. Hal. 50-55.
- Welfel, E. R. (2015). *The Counseling Process: A Multitheoretical Integrative Approach*. 7th ed. Boston: Cengage Learning, p. 142.
- Wibowo, S. (2021). *Effective Counseling Practices*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.

- Wilhelm Wundt, *Principles of Physiological Psychology* (New York: Macmillan, 1897)
- William Glasser, *Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom*, (New York: HarperCollins, 1998), hlm. 68.
- Willis, J. (2013). *Effective Counseling: A Professional's Guide* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, hal. 79.
- Wolpe, J. (1969). *The Practice of Behavior Therapy*. New York: Pergamon Press.
- Worthington, E. L. (2016). *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*. Grand Rapids, MI: Baker Academic.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books.
- Yalom, I. D. (2002). *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*. HarperCollins. Hlm. 42.
- Yalom, I. D. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (5th ed.). New York: Basic Books, p. 89.

- Yedi Supriadi. *Spiritualitas Dalam Moderasi Agama : Menuju Islam Inklusif*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025
- Yedi Supriadi. *Spiritualitas Dan Intuisi Dalam Pembentukan Jati Diri*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2021
- Yedi Supriadi. *Meniti Jalan Haq Shirathal Mustaqim*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025
- Yedi Supriadi. *Psikologi Tuhan – Membaca Pikiran Tuhan*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024
- Yedi Supriadi. *Psikologi Spiritual*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024
- Yedi Supriadi. *Akal Basyariyah Dan Akal Rabbaniyah Perjalanan Pencarian dan Pencerahan*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025
- Yedi Supriadi. *Bimbingan Konseling Islam*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024
- Yedi Supriadi. *Pembangkitan Alam Bawah Sadar*, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024
- Young, K. (2020). *Ethical and Legal Considerations in E-Counseling*. Cambridge University Press. Hal. 88.
- Zubair, M. (2007). *Islamic Counseling: An Overview*. *Journal of Muslim Mental Health*, 2(2), 59-71.

Psikologi Konseling bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi masalah psikologis dan emosional melalui interaksi yang terstruktur dengan seorang konselor. Dalam konteks ini, peran terapis sangat krusial, baik dalam mendengarkan, memberikan empati, maupun memberikan bimbingan yang efektif. Buku ini juga menyoroti pentingnya komunikasi yang jelas, baik verbal maupun non-verbal, dalam menciptakan hubungan yang produktif antara konselor dan klien.

Selain membahas pendekatan konseling konvensional seperti psikoanalisis, behaviorisme, kognitif-behavioral, dan logoterapi, buku ini juga memperkenalkan e-counseling sebagai bentuk konseling berbasis teknologi. Melalui analisis yang lebih luas, buku ini menunjukkan bahwa psikologi konseling memiliki tujuan yang sama dalam membantu individu mengatasi masalah psikologis dan emosional. Namun, yang membedakan psikologi konseling Islam dengan pendekatan Barat adalah integrasi nilai-nilai agama dan spiritualitas dalam praktik konseling. Konselor Islam tidak hanya membantu klien mengatasi masalah berdasarkan teknik psikologis yang berlaku, tetapi juga mengarahkan klien pada pemahaman tentang diri mereka dari perspektif spiritual yang lebih dalam, yang berakar pada ajaran Islam.

Buku *Psikologi Konseling Islam* karya Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd, menekankan keseimbangan antara aspek spiritual, mental, dan fisik dalam konseling. Konselor Islam diharapkan tidak hanya memiliki kompetensi profesional, tetapi juga memiliki pemahaman yang mendalam tentang nilai-nilai Islami yang tercermin dalam praktik konseling mereka. buku *Psikologi Konseling Islam* yang menitikberatkan pada pendekatan metode *Dinamika Kepribadian Islam* Yedi Supriadi memberikan kontribusi penting dalam memahami psikologi konseling dari berbagai perspektif. Buku ini mengajak pembaca untuk mempertimbangkan aspek psikologis dan spiritual secara holistik dalam praktik konseling, dengan menggali lebih dalam tiga dimensi utama dalam kepribadian manusia, yaitu alam samar, alam sadar, dan alam fitrah. Pendekatan ini bertujuan untuk membawa individu pada transformasi diri melalui penyatuan antara hati, jiwa, dan ruh, sehingga mencapai keseimbangan yang sejalan dengan ajaran Islam.

Secara keseluruhan, buku ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan psikologi konseling berbasis Islam dan mendorong penggabungan aspek psikologis dan spiritual dalam praktik konseling. Hal ini mengarah pada pemahaman yang lebih luas dan menyeluruh tentang kesejahteraan individu, baik dari segi psikologis maupun spiritual.



ISBN 978-623-87614-3-2 (PDF)



9

786238

969432