

PERSPEKTIF TAFSIR AL QURAN

PENERBIT DUTA AZHAR

2022

# PENGANTAR KONSELING ISLAM

PROF. DR. ZAINAL ARIFIN  
EDITOR: RIZKIA HUSAINI, S. PSI





# PENGANTAR KONSELING ISLAM

Perspektif Tadabbur Alquran al-Karim

Oleh:  
Prof. Dr. H. Zainal Arifin, Lc, MA  
Editor: Rizkia Husaini, S.Psi

Penerbit Duta Azhar  
Medan  
2022

**Pengantar Konseling Islam:**

Perspektif Tadabbur Alquran al-Karim

Oleh : **Prof. Dr. H. Zainal Arifin, Lc, MA**

Editor : **Rizkia Husaini, S.Psi**

Lay out : **Dra. Dahlia Husin**

**ISBN : 978-979-3588-69-8**

**Penerbit Duta Azhar**

Jln. Sunggal Besar KM 7,5 Komplek Masjid al-Ikhwan No. 7

Medan Sumut 20128

Email: [tafsirinspirasi@gmail.com](mailto:tafsirinspirasi@gmail.com)

0813 61 71 41 87

**Cetakan Pertama, Januari 2022**

---

# PENGANTAR

---

Agar mudah dan sederhana, buku ini sebenarnya adalah bagian dari bahasan dakwah Islam. Konseling Islam yang dimaksud dalam buku ini adalah bimbingan yang dilakukan muslim kepada saudaranya sesama muslim atau sesama manusia.

Walau konseling ini menjadi prodi yang ditarik juga oleh fakultas Pendidikan dan Psikologi, tapi konseling Islam dalam arti bimbingan lebih layak masuk ke ranah dakwah. Bahkan pendidikan itu sendiri adalah bagian dari dakwah Islam. Nabi Muhammad sebagai tokoh sentral Islam adalah seorang dai yang terus berdakwah. Dia berdakwah dalam dua bingkai kegiatan besar: berdakwah atau *tabligh*, dan memberi bimbingan atau *irsyadat*. Di sini, bimbingan menjadi bagian inti dari ajaran Islam. Konseling bukan produk asing yang masuk ke dalam Islam.

Tulisan ini hanya bersifat pengantar yang bernuansa *tadabbur* atau renungan terhadap Alquran. Dari sekian banyak ayat bimbingan, penulis hanya memberi sample saja untuk kemudian Alquran dapat dikaji lebih dalam oleh siapa saja yang ingin mendalami konseling Islam langsung dari sumber aslinya.

Agar memudahkan pembaca, maka buku ini dibagi kepada empat bab. *Pertama*, berisikan tentang Hakikat Konseling Islam. Di sini akan dibahas tentang anjuran, tujuan dan rukun konseling Islam. Untuk fungsi konseling yang terdiri dari tiga kegiatan akan dibahas panjang lebar pada bab kedua hingga keempat.

*Bab kedua*, Konseling Preventif atau bimbingan yang dilakukan dalam rangka pencegahan sebelum kejahatan dan kekafiran terjadi. Walau *tabligh* atau menyampaikan pesan itu lebih bersifat preventif. Tapi sebenarnya, *irsyad* juga berlaku sebagai bagian dari

preventif itu. Di sini, penulis membahas tentang *hikmah*, *mauizah* dan *mujadalah*, sebagai fungsi konseling yang bersifat preventif.

*Ketiga*, Terapi Konseling Islam atau upaya kuratif. Di sini akan dibahas enam terapi yang menjadi kekuatan konseling Islam. Terapi memanjatkan doa, melaksanakan salat, membaca Alquran, terapi sabar dan syukur.

*Keempat*, fungsi korektif atau mengoreksi yang salah agar tidak terulang lagi dan menjadi manusia yang lebih baik. Terapi istighfar kepada Allah, terapi bertaubat dengan cara kembali kepada-Nya dan terapi meminta maaf kepada sesama. Walaupun ketiga kegiatan ini hampir mirip dan sama, tapi sebenarnya ia berbeda satu dengan yang lain.

# DAFTAR ISI

<b>Bab I. Hakikat Konseling Islam .....</b>	<b>1</b>
I. Prinsip Konseling Islam .....	7
1. Bertuhan .....	7
2. Keilmuan .....	9
3. Kemanusiaan.....	11
4. Etika .....	14
5. Moderat .....	17
Kesimpulan.....	20
II. Konseling menuju bahagia .....	22
1. Menuju Takwa .....	23
3. Bahagia dalam Kebaikan .....	25
4. Beruntung dalam Amar Makruf dan Nahi Mungkar .....	25
III. Metode Konseling.....	27
1. Konseling itu dilakukan <i>Face to Face</i> .....	28
2. Jangan Bekerja dan Berdakwah untuk Uang .....	30
3. Tebarkan Nilai Manfaat dan Nilai Tambah .....	32
4. Keimanan Benar dan Kekafiran Salah .....	33
5. Hidayah dari Allah, Kesesatan Akibat Pilihan Sendiri.....	33

<b>Bab II. Konseling Bersifat Preventif.....</b>	<b>36</b>
I. Metode Konseling Preventif .....	38
1. Dengan Hikmat.....	38
2. Nasehat yang Baik.....	39
3. Dialog dengan Cara Terbaik.....	41
II. Amar Makruf Nahi Mungkar.....	42
1. Umat TERBAIK.....	43
2. Amar Makruf.....	44
3. Nahi Mungkar .....	45
4. Beriman kepada Allah .....	45
III. Konseling untuk semua.....	47
1. Bardakwah kepada Ahl Kitab dan Kafir .....	47
2. Pesan Konseling: Iman & Mengajak Kebaikan....	49
 <b>Bab III. Konseling Bersifat Kuratif.....</b>	 <b>52</b>
I. Terapi Zikir.....	53
1. Ingat Bahwa Allah Menjadikan Manusia itu Unik .....	54
2. Ambil Tindakan Positif.....	56
3. Memperbanyak Zikir dan Doa Meminta Rahmat	57
4. Jangan Kufur Nikmat dengan Membanding.....	58

5.ingat Jasa Orang Lain dan Berkawan dengan yang Positif.....	59
6.Menyebutkan Jasa Orang Lain.....	60
II. Terapi Salat .....	62
1.Memaksimalkan <i>Subhanallah</i> (Maha Suci Allah) .....	62
2.Memaksimalkan Salat di Masjid.....	64
3.Memaksimalkan Pencapaian Hidayah dari Alquran .....	65
4.Menjadikan Allah Satu-Satunya Pelindung .....	66
5.Syukur dalam Arti Sesungguhnya.....	66
III. Terapi Doa .....	69
1. At-Takhalli wa at-Tahalli .....	70
2. Doa Keselamatan .....	72
3. Doa Fokus menapak Hidayah.....	73
4. Melakukan yang Terbaik kepada Makhluk .....	74
5. Yakin Allah memberi yang Terbaik.....	75
IV. Terapi Alquran.....	78
1.Alquran itu Jelas dan Mudah .....	78
2.Amalkan Alquran Pedoman yang Membahagiakan .....	80
3.Salat itu Membahagiakan.....	81
5.Percaya Akhirat: Hidup Bahagia .....	83

<b>Bab IV. Konseling Bersifat Korektif .....</b>	<b>86</b>
I. Terapi Istighfar .....	87
1. Mengingat Tiga Kesuksesan Masa Lalu .....	87
2. Tiga Kiat Menikmati Kesuksesan .....	88
3. Istighfar di Puncak Karir .....	90
4. Kembali kepada Allah .....	91
II. Terapi Taubat .....	92
1. Taubat Dimulai dengan membayar Zakat Mal ...	93
2. Taubat Membayar Hutang dengan Manusia .....	94
3. Berdoa agar Diampuni Dosa .....	95
4. Kembali kepada Allah dengan Melaksanakan Islam .....	97
5. Isi Masa Depan dengan Kerja .....	97
6. Serahkan Semua kepada Allah .....	97
III. Terapi Mohon Maaf .....	99
1. Memafkan kepada Penusuk dari Belakang .....	99
2. Memafkan agar Diampuni Allah .....	102
3. Tanam Hati dengan Kasih Sayang .....	103
4. Biarkan Allah yang Membalas .....	104
IV. Terapi Sabar .....	106
1. Sabar itu Aktif Belajar Alquran .....	107
2. Menyesuaikan Tempo Kita dengan Orang Lain	109

3.Tidak Marah dengan Menunda Respon.....	110
4.Menikmati 1 Hal dalam 1 Niat.....	111
5.Hidup Selaras dengan Hukum Allah agar Meraih Surga.....	112
Penutup .....	114
Daftar Pustaka .....	117



# BAB I. HAKIKAT KONSELING ISLAM

Perdebatan tentang konseling Islam terus terjadi di antara fakultas Psikologi, Pendidikan dan Dakwah. Semua fakultas ini menggarap konseling secara kejiwaan dan mental untuk psikologi; terkait masa depan siswa dan sekolah untuk Pendidikan; dan konseling terkait hal kehidupan beragama, berbangsa dan kehidupan akhirat dalam ranah Dakwah. Irisan konseling di setiap prodi ini wajar adanya, karena konseling ada pada tiap ranah tersebut. Namun ruang lingkup dakwah mencakup semua itu. Pendidikan dan menjadi manusia sehat jasmani dan rohani adalah bagian dari dakwah Islam yang universal.

Asal usul konseling konvensional berasal dari negara Amerika Serikat, umumnya dikaitkan dengan Frank Parsons “*the father of the guidance movement*” yang mendirikan pusat konseling karir formal pertama di Boston pada tahun 1909. Pusat konseling ini menawarkan bantuan kepada anak muda dalam pemilihan kejuruan dan masalah-masalah lain dalam pekerjaan. Buku Parsons yang berjudul “*Choosing a Vocation*” yang terbit tahun 1909 adalah peristiwa penting dalam gerakan bimbingan yang muncul dan proses wajarnya, konseling. Konseling dipandang sebagai alat yang membantu untuk mencapai tujuan bimbingan (Marini and Stebnicki 2015).

Secara umum, fungsi konseling adalah membantu klien untuk memiliki pemahaman tentang diri dan lingkungannya. Kajian konseling khususnya di bidang psikologi dapat

diurutkan meliputi membimbing (*guiding*), menyembuhkan (*healing*), memfasilitasi (*facilitating*), memodifikasi (*modifying*), merestrukturisasi (*restructuring*), mengembangkan (*developing*), mempengaruhi (*influencing*), mengkomunikasikan (*communicating*), dan mengorganisasikan (*organizing*) (Mulyadi, Fakhrurrozi and Rohayati 2015).

Bimbingan dan konseling didefinisikan sebagai kegiatan yang terencana dan terorganisir yang bertujuan untuk membantu klien untuk memahami dirinya sendiri dan kemampuannya serta mengembangkan potensinya untuk memecahkan masalah dan mencapai tujuan psikologis, sosial, kompatibilitas pendidikan dan pekerjaan dan kehidupan. Ini adalah proses membimbing, mengawasi atau mengarahkan individu untuk persepsi dan tindakan tertentu. Tujuan konseling untuk membuat klien sadar akan benar atau salahnya pilihan mereka dan pentingnya keputusan mereka, dimana masa depan mereka tergantung (Kabir 2017).

Konseling diartikan sebagai terapi dimana klien berdiskusi secara bebas tentang masalahnya dan berbagi perasaan dengan konselor, yang memberi nasihat atau membantu klien dalam menghadapi masalah. Hal ini bertujuan untuk membahas masalah-masalah yang berhubungan dengan pribadi atau masalah sosial-psikologis yang menyebabkan rasa sakit emosional atau ketidakstabilan mental yang membuat klien merasa tidak nyaman. Konselor mendengarkan masalah klien dengan empati dan mendiskusikannya dalam lingkungan rahasia. Konseling bukan sekedar memberi nasehat atau membuat penilaian, tetapi membantu klien untuk melihat

dengan jelas akar masalah dan mengidentifikasi solusi potensial untuk masalah tersebut. Konselor juga mengubah sudut pandang klien untuk membantunya mengambil keputusan yang tepat atau memilih tindakan. Konselor juga membantu klien untuk tetap intuitif dan positif di masa depan (Kabir 2017).

Dalam Islam, konseling atau bimbingan atau *irsyadat* adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari gerakan amar makruf nahi mungkar. Pekerjaan bimbingan dan konseling itu telah dilakukan sejak manusia pertama mengenal agama (Nabi Adam dan Hawa) berlanjut bimbingan dan konseling ini kepada gugusan nabi: Nuh, Hud, Saleh, Ibrahim, Ismail, Ishak, Yakub, Yusuf, Musa, Isa hingga kepada Nabi Muhammad dan berlanjut hingga detik ini dan hari akhir tiba.

Bimbingan atau konseling dalam Alquran itu bertujuan mewujudkan kebahagiaan individu dan kedamaian komunal serta kemakmuran bangsa. Tujuan ini menjadi bagian tidak terpisahkan dari dakwah para nabi sejak manusia pertama turun hingga sekarang. Bahkan konseling qurani memiliki tujuan lebih dari sekedar bahagia di dunia, apalagi sekedar sukses dalam dunia pendidikan dan pekerjaan. Alquran menggiring manusia beriman kepada Allah agar hidup di dunia ini penuh dengan keridaan-Nya dan di akhirat dilayakkan menempati surga Firdaus.

Pola dan cara yang dikembangkan oleh ilmuan berikutnya tidak melupakan hakikat jati diri manusia yang sudah dianugerahkan Allah sejak awal penciptaan. Artinya, temuan ilmuan di bidang apapun, termasuk konseling ini, tidak lepas

dari modal dasar yang diberikan Allah kepada Adam, saat Dia mengajarkan Adam nama-nama. Perkembangan ilmu pengetahuan yang saat ini mempermudah gerak dan laju kehidupan manusia hanyalah sarana olah akal yang diberikan Allah kepada manusia, SDM juga anugerah Ilahi, serta SDA yang melimpah adalah ciptaan Tuhan.

Konseling Islam itu sangat kuat dengan unsur Tuhan, yang tidak dimiliki oleh unsur konvensional buatan manusia. Konseling Islam juga sangat manusiawi. Karena risalah Islam itu untuk manusia dan demi kemaslahatan dan kebahagiaan manusia. Allah menurunkan syariatnya bukan untuk mengekang dan membatasi kehidupan manusia, tapi untuk memberikannya kedamaian batin dan kebahagiaan dalam arti sesungguhnya.

Konseling yang bersumber dari Alquran dan hadis itu tujuannya untuk manusia dan demi kemaslahatan manusia. Manusia yang diuntungkan dengan rujukan Alquran dan hadis dalam konseling yang mereka lakukan. Inilah prinsip kedua dari konseling Islam, yaitu manusia dan manusiawi atau humanis.

Konseling Islam itu sangat etis dan bernuansa estetika. Ada keindahan di balik akhlak mulia. Ditemukan juga kedamaian ketika ajaran Islam dilaksanakan di dalam kehidupan yang fana ini. Etika yang ditebar itu, pantulannya kembali kepada individu yang menyebarkannya. Kebaikan akan dibalas Allah dengan kebaikan berlipat di dunia dan di akhirat.

Konseling Islam itu moderat. Dalam arti destinasi akhirnya adalah kebahagiaan di dunia dan akhirat. Bukan dunia saja

atau akhirat saja. Kebahagiaan akhirat itu dimulai dari kebahagiaan di dunia. Moderat dalam menilai dunia, harta. Keduanya bukan tujuan tapi sarana yang baik.

Hakikat Konseling Islam adalah menempatkan Alquran panduan utama. Menurut Ulwani: “Kita perlu membaca ulang “Ulumul Quran” agar umat Islam bergerak dan tumbuh dengan ciri khas Alquran, menjawab problematika zaman.” (al-Ulwani, Lisan Alquran wa Mustaqbal Ummah al-Qutb 2006, h. 6) Alquran adalah poros, sementara hadis dan pendapat para cendekiawan dalam hal ini konseling hanyalah jari-jari yang mengitari poros itu. Bukan sebaliknya, di mana selama ini, konseling sebagai poros dan Alquran serta hadis berfungsi sebagai jari-jari yang beredar di seputar poros konseling.

Jika demikian adanya, maka Alquran bukan sebagai sumber utama, tapi ia hanya berpungsi sebagai pelengkap penderita dari apa yang dinamakan konseling dalam kaca mata Islam. Bisa dikatakan para pakar konseling Islam atau apa pun yang namanya Islam, seperti ekonomi Islam, politik Islam, budaya Islam atau komunikasi Islam adalah para pakar yang memahami Alquran dengan baik dan benar, lalu memahami konseling secara mendalam.

Penulis melihat para pendidik di Perguruan Tinggi Islam yang menyatakan dirinya pakar dalam ilmu ... Islam, ternyata masih lemah di Alquran yang disebut sebagai sumber. Seakan dirinya berada pada posisi “semuanya ada dan dimiliki, kecuali memahami Alquran.” Kalau pun paham, maka hal itu dalam ranah sempit.

Kata Ulwani: “Tidak mungkin seseorang mengatakan tidak ada hubungan antara ilmu sosial kemasyarakatan dengan Alquran. Ketahuilah bahasan ilmu sosial itu adalah bahasan ilmu dalam Alquran. Alquran berbicara tentang individu, kelompok dan masyarakat, serta manusia. Berbicara bagaimana manusia: bangkit, tumbuh dan berkembang, serta punah.” (Hilyah 2011, h. 60)

Kata Ulwani: “Untuk mewujudkan umat Islam yang unggul maka Alquran al-Majid perlu diperlakukan sebagaimana Nabi Muhammad memperlakukannya sebagai firman Allah yang mutlak sebagai solusi setiap masalah.” (al-Ulwani, Nahwa Manhajiyatu Ma'rifati Quraniyah 2004, h. 11)

Sebelum ditutup ada baiknya penulis melirik salah satu tulisan dari dosen di UIN Sumut tentang perlunya konseling Islam lebih dekat kepada pemahamana Alquran, maka ditemukan tulisan Dr. Tirmizi dalam judul “Bimbingan Konseling Islami” buku adalah disertasi tentang studi kasus BK di MAN I Medan. Tirmizi melihat perlunya “lembaga atau pakar untuk melakukan pembahasan yang lebih mendalam, sehingga konseling Islam dapat lebih utuh dan mapan dalam menuntaskan permasalahan sesuai dengan ketentuan Allah (Alquran).” (Dr. Tarmizi 2018, h. 35)

Untuk itu buku pengantar ini mencoba menetapkan beberapa ayat Alquran untuk dijadikan sampel dalam pemahaman yang mudah itu. Berikut penjelasannya:

# I. PRINSIP KONSELING ISLAM

الرَّحْمَنُ ۱ عَلَّمَ الْقُرْآنَ ۲ خَلَقَ الْإِنْسَانَ ۳ عَلَّمَهُ الْبَيَانَ ۴ الشَّمْسُ  
وَالْقَمَرُ بِحُسْبَانٍ ۵ وَالنَّجْمُ وَالشَّجَرُ يَسْجُدَانِ ۶ وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ  
المِيزَانَ

1. (Allah) Yang Maha Pengasih,
2. Yang telah mengajarkan Alquran.
3. Dia menciptakan manusia,
4. mengajarnya pandai berbicara.
5. Matahari dan bulan beredar menurut perhitungan,
6. dan tetumbuhan dan pepohonan, keduanya tunduk (kepada-Nya).
7. Dan langit telah ditinggikan-Nya dan Dia ciptakan keseimbangan.

## 1. Bertuhan

Sifat Allah *ar-Rahman* atau yang Maha Pengasih dalam ayat pertama ini memiliki banyak pesan. Di antaranya, bimbingan atau konseling yang bernuansa kasih dan sayang itu tidak lepas dengan spirit ilahiyah. Allah, Tuhan yang Maha Pengasih itu menitipkan rasa kasih sayang kepada setiap makhluknya, sehingga mereka dapat berkasih sayang. Atau, siapapun dari manusia yang menebarkan kasih sayang di bumi ini, maka itu merupakan ajaran Tuhan. Atau, prinsip konseling Islam yang pertama adalah prinsip Ketuhanan.

Nikmat Allah itu banyak dan tak terkira, di antaranya: 1. Keberadaan Allah dengan sifat kasih. Tuhan dalam pikiran

mukmin adalah zat yang maha pengasih. Dia lebih kasih dari ibu terhadap anaknya. (Arifin 2018, h. 860)

Lebih mengerucut lagi, bahwa konsep diri yang perlu dibangun oleh setiap manusia bahwa Tuhan itu adalah Maha Pengasih. Jika ada sifat Tuhan yang banyak, kemudian harus dikerucutkan kepada satu sifat, maka sifat itu adalah *rahman*, Maha Pengasih. Dari sini semua kegiatan Islam bermula dan berakhir. Dimulai dengan *bismillah* atau nama Allah yang Maha Pengasih dan Penyayang dan ditutup juga dengan *al-hamdulillah rabbal alamin ar-rahman ar-rahim* yang Maha Pengasih dan Penyayang.

Intraksi Tuhan dengan makhluknya, atau intraksi makhluk dengan Tuhannya, atau intraksi sesama manusia, bahkan sesama makhluk dibangun atas dasar cinta dan kasih sayang. Pesan nabi: “Tebarlah kasih di bumi, engkau akan mendapatkan kasih dari penduduk langit,” (at-Tirmizi 1996, j. 3, h. 484, no. 1924) adalah pesan universal, dan bagian penting dari prinsip konseling Islam yang bertuhan.

Tuhanlah yang memerintahkan manusia untuk membimbing orang lain ke jalan lurus, jalan Tuhan, jalan Islam. Ini adalah jalan kasih sayang. Tiada kata konseling atau bimbingan yang paling baik dan benar, kecuali bimbingan manusia ke jalan Tuhan yang Maha Pengasih. *Da'a ila Allah*, (QS Fushshilat [41]: 33) mengajak ke jalan Tuhan.

Jalan Tuhan yang lurus dan kasih ini adalah doa yang terus dipinta oleh setiap muslim minimal 17x dalam setiap rakaat shalatnya. Jika ada satu pinta agar terus dibimbing, maka

permintaan itu adalah tetap dalam jalan Tuhan yang lurus dan penuh kasih.

Ringkasnya, prinsip ketuhanan dalam konseling Islam adalah perintah Tuhan dan kebutuhan diri. Tiada pesan konseling dan bimbingan dalam hidup ini yang terbaik, kecuali bimbingan manusia mengenal Tuhan dan dekat dengan-Nya. Semua bimbingan itu dilakukan dengan penuh kasih sayang. Awalnya kasih dan akhirnya sayang. Jika seseorang mendapatkan taufik dan hidayah, maka itu tidak lepas dari rahmat Allah.

## **2. Keilmuan**

Wahyu itu datang dari Allah Yang Maha Pemurah, dan itulah tanda karunia-Nya yang terbesar. Dia sumber segala cahaya, dan cahaya-Nya memancar ke segenap alam raya. (Arifin 2018)

*'Allama Alquran* adalah pesan yang sangat terkait dengan ayat sebelumnya. Tuhan yang Maha Pengasih itu mengajarkan Alquran. Prinsip konseling Islam yang kedua adalah ilmu pengetahuan. Bahwa membimbing yang dilakukan mukmin kepada manusia perlu ilmu. Ilmu yang terbaik dan utama dalam membimbing adalah Alquran.

Suatu yang unik bahwa Alquran diajarkan sebelum manusia diciptakan. Karena sebelum manusia turun ke bumi, Allah yang Maha Pengasih dengan sifat kasih-Nya menyiapkan panduan dan bimbingan yang penuh dengan pesan kasih sayang. Agar manusia nantinya dapat hidup bahagia dengan panduan buku ini. Inilah alasan kenapa ayat satu, dua dan tiga

berisi tentang Tuhan, Ilmu dan Manusia. Ilmu di tengah karena ia yang mengatur hubungan harmonis antara Tuhan dengan manusia.

Tiga perempat isi Alquran itu adalah kisah, dan didominasi dengan kisah para nabi membimbing umatnya ke jalan Tuhan yang Kasih agar bahagia. Penulis menegaskan bahwa buku utama dan pertama dalam konseling Islam adalah Alquran. Ia adalah sumber dan inspirasi yang mendominasi pesan-pesan ketuhanan, kemanusiaan dan moral yang disampaikan dalam bentuk kisah. Ayat Konseling dan bimbingan dalam Alquran itu sendiri lebih banyak dibandingkan ayat fikih atau hukum.

Ilmu yang bersumber dari Alquran ini perlu dieksplorasi dalam kajian konseling Islam berikutnya. Sampai saat ini, konseling Islam masih mengekor pada konseling konvensional. Jika ada kata Islam dalam konseling itu, maka hal itu sekedar stempel dan restu dari apa yang mereka lakukan. Padahal, dalam kajian konseling Islam sesungguhnya, Alquran ditempatkan sebagai sumber utama. Fakta ini, membuat kajian Alquran bernuansakan konseling menjadi penting, karena pesan utama Alquran berisikan tentang bimbingan ke jalan Tuhan, agar hidup bahagia.

Allah yang Maha Pengasih mengajarkan Alquran, tidak berarti menutup semua buku, kecuali Alquran. Tidak. Tapi maknanya dominasi Alquran dalam kajian konseling Islam adalah wajib dan sudah seharusnya. Dapat dikatakan 60 persen pesan konseling Islam bersumber dari Alquran. Jika kemudian ditemukan hadis, atau pesan moral dari para ulama, pakar dan cendekiawan, maka hal itu sekedar penopang dan penguat.

Ilmu yang menjadi dasar dan prinsip dalam konseling Islam dengan demikian adalah Alquran. Ia dibaca dengan spirit berlandung kepada Allah dari godaan setan, agar bimbingan dapat berjalan baik dan benar sesuai kehendak Allah, dan dilanjutkan dengan “dengan nama Allah yang maha pengasih dan maha penyayang”, agar bimbingan Alquran mendapat porsi yang besar dalam diri manusia. Atau tiada tempat yang terbaik di dalam hati ini kecuali diisi oleh Alquran. *Alquran* adalah *Rabiia qulubina*.

Dengan penguasaan ilmu konseling akan menghasilkan konselor yang berkualitas yaitu memiliki kriteria unggul termasuk pribadi, pengetahuan, wawasan, keterampilan dan nilai-nilai yang dimilikinya akan memudahkannya dalam menjalankan proses konseling sehingga mencapai tujuan yang berhasil (Willis 2017).

### **3. Kemanusiaan**

Manusia diciptakan Allah dalam bingkai kasih sayang-Nya dan disempurnakan dengan kebahagiaan yang ditulis panduan-Nya dalam Alquran. (Arifin 2018)

*Khalafa al-Insan* atau menciptakan manusia. Artinya konseling Islam ini untuk semua manusia, dari zaman Nabi Adam hingga manusia yang hidup terakhir kali di dunia ini. Manusia dalam arti mereka yang beriman atau mereka yang kafir kepada Allah. Atau manusia dalam arti jenis kelamin lelaki ataupun perempuan. Atau manusia dalam arti proses kehidupan mereka dari alam rahim, janin, bayi, balita, remaja, dewasa hingga tua. Atau manusia dalam arti mereka yang

terlahir ataupun mereka yang berada di alam kubur atau mereka yang akan berada di akhirat.

Konseling dengan prinsip kemanusiaan bukan untuk memberi nasehat dengan unsur paksaan yang menonjol, akan tetapi konselor memberikan kesempatan kepada individu untuk mencapai pemahaman diri dimana tidak terdapat unsur paksaan (Willis 2017).

Allah menciptakan manusia dalam arti seperti yang tertera di atas. Selama dia manusia, dia adalah makhluk atau ciptaan Tuhan. Sama ada kafir ataupun penjahat. Mereka berhak mendapatkan kasih sayang Tuhan dengan siraman Alquran dan hidayah-Nya. Terpulang pada diri mereka, setelah dakwah atau konseling Islam diberikan apakah mereka mengambil hidayah Alquran tersebut atau malah membuangnya ke belakang!? Jika diambil dan dinikmati, merekalah yang bahagia di dunia dan di akhirat. Jika dibuang merekalah yang merugi di dunia dan di akhirat.

Allah menegaskan bahwa Dia menciptakan manusia, agar semua manusia tahu, bahwa sehebat apapun manusia, dia adalah makhluk Allah, dia bukan Tuhan. Nabi Adam bukan tuhan, walau diciptakan dari tanah; Nabi Isa bukan tuhan, walau terlahir tanpa ayah, Nabi Muhammad bukan tuhan, walau berperan begitu mulianya. Semua manusia bukan tuhan. Jika manusia bukan tuhan, padahal dia adalah makhluk yang lebih mulia dibandingkan dengan hewan, tumbuhan dan benda; maka hewan, tumbuhan dan benda lebih tidak layak lagi dijadikan tuhan.

Di sisi lain, semua fasilitas dunia ini -materi dan rohani- untuk kemaslahatan manusia. Manusia lah yang menjadi khalifah atau wakil Allah di bumi ini, untuk merawat, menjaga dan mengatur hingga mereka dapat menikmatinya dengan nyaman dan penuh kebahagiaan. Bahkan penjagaan dan perawatan itu juga harus dilakukan demi kelangsungan anak cucu mereka sebagai generasi penerus mereka.

Untuk itu, Allah memberikan kepada manusia Alquran dengan spirit rahmat-Nya. Agar manusia dapat bahagia dalam kehidupan yang fana di dunia ini, dan bahagia pula di kehidupan akhirat abadi kelak. Untuk itu pula, manusia harus memiliki aturan agar kebahagiaan individu tidak berbenturan dengan kebahagiaan individu lainnya. Diharapkan, bahwa kebahagiaan dapat dirasa oleh seluruh makhluk, yang bernama manusia, bahkan juga kepada hewan, tumbuhan dan benda. Untuk itu manusia menjadi poros kebaikan dan berperan sebagai pengatur atau khalifah di bumi ini.

Kelebihan manusia dari makhluk lainnya adalah *mengajarnya pandai berbicara*. Pandai berbicara atau dengan kemampuan akal yang lebih dibandingkan hewan dan tumbuhan, seharusnya manusia dapat menjalankan hidup ini lebih baik dan bahagia. Pandai berbicara artinya, berbicara sesuai dengan akal, bukan asal berbicara, atau asal bunyi.

Konseling Islam hadir dengan logika sehat dan berasaskan pada kitab suci Alquran. Keduanya (akal yang sehat dan kitab suci) tidak akan bertentangan. Akal dan kitab suci Alquran saling mendukung dan melengkapi. Aturan yang dituangkan dalam Alquran sangat logis. Logika yang benar dan normal

pasti melihat aturan main Islam sangat baik dan logis. Sebagaimana beberapa contoh peraturan Islam yang disebutkan di atas, dari perang dan jihad, poligami dan cerai, atau pembagian warisan 2:1.

Manusia yang pandai berbicara ini adalah manusia yang sempurna saat disinari dengan kasih Tuhan melalui kitab sucinya. Untuk itu, konseling Islam bertujuan manusia dan memanusiakan manusia dengan capaian kebahagiaan dunia akhirat. Konseling seperti ini, hanya ada pada Islam yang tertuang di dalam Alquran.

#### **4. Etika**

Bahasa -lisan, isyarat, tulisan- merupakan sarana komunikasi bagi dunia. Islam tidak menjadikan bahasa sebagai sarana untuk mengafirkan manusia: ini bahasa kafir, ini bahasa Islam. Tidak. Bila manusia mengajar anaknya untuk berbicara, kalimat tauhid adalah ucapan syukur yang paling layak untuk disampaikan. (Arifin 2018)

Pentingnya etika atau kode etik dalam konseling agar klien mengetahui secara pasti sejauh mana perlindungan yang didapatkannya sehubungan dengan mempercayakan masalah pribadinya tersebut kepada konselor. Maka klien perlu mengetahui sejauh mana konselor bertindak untuk kebaikan klien dan tidak memanipulasi klien untuk kepentingan pribadinya. Dengan demikian konselor perlu memberikan *informed consent* (surat kesediaan) sebelum proses konseling berlangsung. Dimana hal ini isu konfidensialitas (kerahasiaan)

adalah kewajiban konselor untuk melindungi apa yang disampaikan klien sebagai bagian vital dari hubungan terapeutik (Mulyadi, Fakhurrozi and Rohayati 2015).

Apa yang dianut dalam konseling secara umum tentang etika dan kode etik, maka hal itu ditemukan dalam Alquran dan Alquran memiliki nilai lebih dari sekedar surat, itulah iman kepada Allah yang menganjurkannya untuk jujur. Jujur yang menggiringnya ke surga.

Etika moral pada ayat satu, dua dan tiga tidak terlihat jelas. Tapi sebenarnya ayat-ayat ini diselimuti dengan etika dan moral yang mulia ini (kasih). Ketika Allah menyebutkan diri-Nya dengan *Rahman* pada ayat pertama, bukan kata jalah "Allah", maka di samping ayat ini bernuansakan ketuhanan, ia juga bernuansa etika moral. Bahasa lain, Allah sedang berkata: "Aku ini sangat etis dan bermoral, nama-Ku yang mulia itu adalah "Rahman/Maha Pengasih".

Etika moral bertambah penting dan kuat dalam konseling karena ilmu yang tertuang dalam Alquran itu berpusat dari Allah yang Maha Pengasih. Targetnya agar manusia yang diciptakan pada ayat ketiga menjadi manusia yang dapat bahagia karena menebarkan kasih dan sayang. Ilmu dalam Alquran itu sangat etis dan bermoral. Sehingga ia sangat layak untuk menyangand nama "kitab suci" karena membawa pesan-pesan etika moral yang suci.

Etika tidak berhenti hanya pada Tuhan dan kitab suci Alquran yang merupakan sumber ilmu, tapi etika perlu diimplementasikan juga oleh manusia. Manusia diciptakan agar bahagia, dan itu hanya dapat terjadi jika dia menjadi

mahluk yang memuliakan dirinya dengan akhlak. Akhlak mulia kepada sesama dan kepada Tuhan. Lebih jelas, akhlak atau etika moral dalam QS ar-Rahman itu disebut dengan “kasih sayang” atau “*rahmah*”.

Pesan kasih sayang merupakan puncak etika dalam konseling Islam. Tuhan umat Islam adalah Tuhan Maha Pengasih, menurunkan Alquran dengan membacanya atas dasar semangat kasih sayang, kepada Nabi Muhammad yang diutus untuk menebarkan kasih sayang.

Etika Islam tidak mengenal kekerasan. Jika ditemukan dalam Alquran mengobarkan semangat jihad dan perang, maka hal itu adalah rahmat Allah bagi dunia. Di saat hak rakyat Indonesia dirampas dan tanahnya dijajah, maka komando jihad adalah rahmat, dan kemerdekaan adalah hak segala bangsa. Jihad bukan kekerasan tapi memperjuangkan hak yang dirampas oleh penjajah.

Jika kemudian ditemukan dalam Alquran diatur perceraian, poligami, warisan lelaki lebih banyak, maka itu semua wujud dari rahmat atau kasih dalam Islam untuk lelaki dan wanita. Perceraian adalah etis, bukan tercela, jika pintu perdamaian sudah tidak dapat lagi dibuka. Poligami adalah etis dan rahmat bagi wanita, saat jumlah wanita jauh lebih banyak daripada lelaki. Rahmat bagi lelaki agar dapat menyalurkan qiwamahnya kepada beberapa wanita. Warisan lebih banyak untuk lelaki, agar kakak atau adik yang perempuan jika memiliki masalah, dapat menghubungi abang atau adiknya lelaki dan minta bantuan dari mereka, karena mereka mendapat lebih. Lebih di sini sebagai ganti dari ayah atau emak yang sudah wafat.

Ringkasnya, aturan Alquran atau Islam dari A hingga Z adalah aturan yang bernuansa etis atau bermoral. Konseling Islam hadir dalam rangka menegaskan rahmat ajaran Islam dan menyebarkan kasih sayang Tuhan kepada seluruh makhluk, terutama para klien. Konseling Islam dengan perangkat Alqurannya sudah sangat sempurna dalam sisi etika, akhlak dan menebarkan cinta kasih.

## 5. Moderat

Alam jagat raya ini berputar dan bergerak begitu teratur dan rapi, bukti bahwa di balik itu ada Zat yang mengatur: Allah. Kesempurnaan ciptaan Allah itu disampaikan bahwa semua makhluk bertasbih, tunduk dan memuji-Nya. Langit dan alam memiliki keseimbangan gerak dan edar. Keseimbangan itu juga dituntut dari manusia sebagai wakil Allah di bumi. (Arifin 2018)

Moderat menjadi prinsip terakhir di dalam apapun yang dinamakan dengan Islam. Di dalam surat ar-Rahman yang dikutip di atas terlihat ayat 5 hingga 7 menjelaskan makna dan sisi moderasi itu. *Matahari dan bulan beredar menurut perhitungan, dan tetumbuhan dan pepohonan, keduanya tunduk (kepada-Nya). Langit telah ditinggikan-Nya dan Dia ciptakan keseimbangan.*

Artinya, moderasi atau *wasatha* dapat diartikan dengan pilihan yang terbaik/*khair ummah*, atau menengah/washit dari dua sisi yang berlebihan dan tidak baik. Contoh sisi moderasi itu terlihat dari matahari yang sangat moderat dengan berjalan

pada posisi dan porosnya dengan sangat baik. Bayangkan jika matahari tidak memiliki garis edar, tentu ia akan bisa menabrak dan sangat sulit menentukan tanggal dan jam bagi penduduk bumi. Begitu juga dengan bulan yang bergerak sesuai dengan garis edarnya. Ini merupakan moderat dalam arti melakukan yang terbaik dalam tugas, serta tidak berpihak kepada hal-hal yang tidak diinginkan oleh Pencipta.

Moderat pada ayat berikutnya terlihat pada tumbuhan dan pepohonan yang tunduk patuh kepada Allah. Inilah makna moderat dalam pemahaman Alquran, yaitu melakukan yang terbaik sebagai khair ummah dalam mengabdikan diri kepada Allah. Bahkan terkadang hewan dan tumbuhan lebih baik dari manusia yang tidak moderat atau tidak mengabdikan dengan baik kepada Allah.

Sebagaimana langit begitulah benda di alam ini semuanya moderat ada timbangan keadilan dan kelayakannya. Bagaimana mungkin langit bisa berada di atas kepala manusia tanpa ada tiang penyangga? Tentu itu ada gaya gravitasi yang seimbang, hingga langit tetap di atas walau tanpa tiang. Inilah timbangan keadilan yang membuat alam selaras.

Lebih detail dalam memahami sisi moderat dalam kaitannya dengan konseling Islam yaitu proses konseling memiliki tahapan-tahapan yang saling terikat satu sama lain. Sebagaimana alam raya ini saling terkait dan proses merekapun saling terikat dan moderat atau adil dan wajar.

Tahap awal konseling di antaranya membangun hubungan konseling yang melibatkan klien, memperjelas dan mendefinisikan masalah, membuat penaksiran dan penjajakan,

menegosiasikan perjanjian antara konselor dengan klien. Tahap pertengahan atau tahap kerja dimana definisi permasalahan klien yang sudah disepakati pada tahap awal maka berikutnya memfokuskan pada penjelajahan masalah klien, bantuan yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali mengenai masalah klien. Penilaian kembali masalah klien dapat membantu klien memperoleh perspektif baru yang berbeda dengan sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Pada tahap akhir konseling ditandai dengan beberapa hal yaitu menurunnya kecemasan klien, adanya perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, adanya rencana hidup yang jelas dan terarah (Willis 2017).

Konseling Islam hadir dalam keseimbangan perilaku sesama manusia, agar di antara manusia tumbuh keharmonisan, dan lebih dari itu, alam raya yang dititipkan Allah ini juga menjadi lebih lama untuk dapat dipakai, karena keseimbangannya tetap terjaga.

Konseling Islam tidak saja menyelesaikan masalah yang dihadapi klien dan membutuhkan konseling, tapi konseling Islam juga hadir bagi mereka yang tidak sedang mengalami masalah untuk mencapai aktualisasi diri, karena klien dapat menjalani kehidupannya secara efektif dan bermanfaat bagi sekitarnya juga mampu berinteraksi dan menjalin hubungan baik dengan sesama. Bahkan ayat ini menjelaskan bahwa konseling Islam mengajak manusia untuk menjaga lingkungan hidup yang terdiri dari hewan, tumbuhan dan benda.

Di samping QS ar-Rahman ini, pesan moral untuk menjaga kelestarian lingkungan hidup yang merupakan bagian dari

Islam, juga ditemukan ayat-ayat suci Alquran yang beragam dan berserak di setiap surat dan ayatnya. Karena manusia adalah khalifah Allah di bumi ini, hingga menjaga kelestarian alam, bagian yang tidak terpisahkan dari unsur Islam itu.

## **Kesimpulan**

Lima prinsip yang dijabarkan di atas berdasarkan surat ar-Rahman, sebenarnya merupakan prinsip dari bangsa Indonesia dalam membangun kehidupan beragama, berbangsa dan bertanah air. Lebih tepatnya prinsip ini, seperti lima sila yang dikenal dengan: Pancasila.

Dimulai dari ketuhanan, sebagai sila pertama dari Pancasila, begitulah Islam adalah agama yang sangat menjunjung tinggi nilai-nilai ketuhanan. Bertambah jelas pemahaman ketuhanan jika dikaitkan dengan pendahuluan dari pembukaan UUD 45 yaitu kalimat “atas berkat rahmat Allah.” Artinya “Tuhan yang Maha Esa” pada sila pertama itu adalah Allah. Allah adalah Tuhan yang disembah oleh 80% umat Islam dan 15% umat Kristen (Katolik dan Protestan) dari seluruh bangsa Indonesia. Kalimat “Allah Tuhanku” adalah bagian penting dari kehidupan beragama di Indonesia. Konseling Islam hadir di sini. Ia hadir untuk 80% muslim Indonesia.

Dilanjutkan dengan kemanusiaan, sebagai sila kedua. Kemanusiaan yang adil dan beradab. Islam yang menginspirasi Pancasila sangat tegas mengatakan bahwa setelah bertuhan, kemanusiaan dan memanusiakan manusia hingga beradab adalah nilai budi luhur bangsa ini yang sangat agamis.

Konseling Islam hadir untuk menumbuhkan stimulus kemanusiaan ini agar lebih manusiawi.

Lalu etika tergambar dalam persatuan, sebagai sila ketiga; sedangkan permusyawaratan dilakukan oleh ilmuan yang cerdas pandai sebagai sila keempat yang diringkas pada spirit menjunjung tinggi keilmuan hingga berlaku musyawarah dari mereka yang berilmu. Terakhir keadilan sosial sebagai sila kelima yang digambarkan dengan moderat atau adil. Memberi manusia sesuai dengan hak mereka masing-masing.

## II. KONSELING MENUJU BAHAGIA

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُونُوا إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ ١٠٢  
وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ  
كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى  
شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ  
تَهْتَدُونَ ١٠٣ وَلَتَكُنَّ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ  
وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ١٠٤ وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ تَفَرَّقُوا  
وَاخْتَلَفُوا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْبَيِّنَاتُ وَأُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ١٠٥

102. Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah sebenar-benar takwa kepada-Nya dan janganlah kalian mati kecuali dalam keadaan Muslim.

103. Berpegangteguhlah kalian semuanya pada tali (agama) Allah, dan janganlah bercerai berai, dan ingatlah nikmat Allah kepada kalian ketika dahulu (masa jahiliah) bermusuhan, lalu Allah mempersatukan hati kalian, sehingga dengan karunia-Nya kalian menjadi bersaudara, sedangkan (ketika itu) kalian berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kalian dari sana. Demikianlah, Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu agar kalian mendapat petunjuk.

104. Hendaklah di antara kalian ada segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung.

105. Janganlah kalian menjadi seperti orang-orang yang bercerai berai dan berselisih setelah sampai kepada mereka

keterangan yang jelas. Mereka itulah orang-orang yang mendapat azab yang berat. (QS Ali Imran [3]: 102-105)

### **1. Menuju Takwa**

Islam harus tetap dianut. Menjadi muslim yang beriman itu sangat membahagiakan: di dunia dan di akhirat. Jika ada muslim yang tidak bahagia, tanyakan dirinya, karena Allah telah menetapkan bahwa mukmin itu pasti bahagia (Arifin 2018).

Konseling dalam Islam memiliki tujuan. Tujuan itu adalah takwa. Takwa dalam arti takut kepada Allah dengan melaksanakan perintah dan menjauhi larangan, atau takwa dalam arti takut masuk ke dalam neraka. Atau takwa dalam arti takut kepada seluruh peristiwa di hari akhirat dengan cara mempersiapkan diri untuk menghindari siksa dan mengharap rahmat dan surga.

Bagi konselor muslim puncak kesuksesan adalah di surga. Jika masuk surga maka itu adalah kesuksesan, dan jika masuk neraka maka hal itu adalah kegagalan. Di sisi lain, sukses di dunia ini hanya 1%, sedangkan sukses di akhirat itu 99%. Ini berbeda dengan pemahaman bahwa kesuksesan dunia dan akhirat itu 50%-50%. Tidak.

Menuju takwa itu dimulai dari jalan Islam, dengan keimanan dan keyakinan yang utuh kepada Allah dan akhirat. Tanpa itu tujuan takwa (terhindar dari murka Allah dan neraka) sulit untuk dicapai.

## 2. Menjalिन Persaudaraan

Umat Islam itu bersaudara, dan hidup bersaudara itu adalah nikmat yang membahagiakan (Arifin 2018).

Konseling menuju bahagia berikutnya adalah hubungan baik dengan sesama manusia, melalui jalinan persaudaraan dan persahabatan. Ayat 103 di atas menegaskan bagaimana muslim akan memiliki kebahagiaan utuh di dunia ini jika dia hidup penuh dengan keharmonisan dengan sesama manusia. Terutama di dalam keluarga inti yang merupakan satu kesatuan dalam rahim persaudaraan.

Membangun hubungan baik dengan ibu dan bapak, para saudara dan suami-istri merupakan kebahagiaan tersendiri. Untuk itu Allah hadir dengan spirit kasih dan sayang. Menebarkan kasih sayang adalah spirit keberadaan Allah dan Islam di dunia, yang membuka pintu surga bagi mereka yang turut hadir mengamalkan pesan kasih itu.

Persaudaraan merupakan inti ajaran Islam dan inti konseling. Permasalahan utama dari terganggunya jiwa seseorang karena persaudaraan yang terganggu. Ada permasalahan hubungan di rumah tangga hingga *sakinah, mawadah* dan kasih sayang tidak hadir. Atau ada permasalahan hubungan kakak dan adik hingga iri, dengki, sombong angkuh, tidak mau mengalah mencuat. Atau karena permasalahan persaudaraan ini hingga antar tetangga bahkan negara menjadi perang dan saling menghancurkan.

### **3. Bahagia dalam Kebaikan**

Kesempurnaan dari persaudaraan itu adalah saling mengajak kepada kebaikan, mencegah kejahatan dan dosa (Arifin 2018).

Cara baik menuju kebahagiaan dimulai dari diri sendiri. Walau kebahagiaan itu anugerah dari Allah. Tapi tetap saja, usaha untuk meraihnya diperlukan. Di samping takwa dan menjalin persaudaraan sebangsa dan sedarah daging, menjadi orang baik dan tetap fokus dalam kebaikan adalah jalan ketiga menuju kebahagiaan itu.

Pada ayat 104 Allah menegaskan bahwa mukmin itu adalah umat terbaik. Ini menjadi penting, walau setiap mukmin pernah melakukan kesalahan, dosa, kemaksiatan bahkan kekafiran dan kemunafikan, bukan berarti ini merupakan habitat dari mukmin. Habitat mukmin itu adalah baik dan kebaikan, maka jika terjadi tindakan menyimpang seperti di atas, maka solusi utamanya adalah taubat.

Menjadi baik dan berpikir baik serta bertindak baik, adalah jalan kebahagiaan. Walau terkadang setan dan nafsu menginginkan kejahatan, tapi tetap saja, kebaikan adalah habitat dan prinsip mukmin.

### **4. Beruntung dalam Amar Makruf dan Nahi Mungkar**

Mukmin tidak akan berselisih pendapat pada prinsip dan pokok agama, apalagi berpisah dan bermusuhan. Mukmin berpegang pada pokok yang prinsip, dan toleransi pada ranting yang rahmat. Berbeda pada ranting tidak menyebabkan perpisahan apalagi bermusuhan (Arifin 2018).

Bahagia pertama dan utama dinikmati oleh pelakunya. Orang baik didasarkan iman kepada Allah, melahirkan kebahagiaan. Mukmin bahagia ini tiada kata kecuali menebarkan kebahagiaan yang bersumber dari kebaikan iman kepada orang lain. Menebarkan kebaikan ini dalam bahasa Islam dikenal dengan dakwah atau mengajak untuk melaksanakan kebaikan (amar makruf) dan mencegah kejahatan (nahi mungkar).

Cara menjadi manusia bahagia seutuhnya ialah dengan membahagiakan orang lain dan mengajak orang lain bahagia. Inilah dakwah dan inilah zakat, infak dan sedekah. Berbagai pesan, nasihat atau harta itu cara mudah membahagiakan diri. Dari sini, upah para dai, konselor itu datang dari Allah. Karena ia sangat naif jika hanya ditinjau dari sisi materi dan harta semata. Kebahagiaan di dunia dan di akhirat lebih besar dan banyak, jika hanya ditinjau dari segi kumpulan materi. Walau demikian, harta tetap penting dalam gerakan dakwah dan kesejahteraan para dai, tapi ia bukan prinsip utama dalam menjalani konseling dan dakwah.

### III. METODE KONSELING

﴿ قُلْ إِنَّمَا أَعْظَمُكُمْ بِوَاحِدَةٍ أَنْ تَقُومُوا لِلَّهِ مِثْلِي وَفِرَادَىٰ ثُمَّ تَتَفَكَّرُونَ مَا بِصَاحِبِكُمْ مِنْ جِنَّةٍ إِنْ هُوَ إِلَّا نَذِيرٌ لَّكُمْ بَيْنَ يَدَيْ عَذَابٍ شَدِيدٍ قُلْ مَا سَأَلْتُكُمْ مِنْ أَجْرٍ فَهُوَ لَكُمْ إِنْ أَجْرِيَ إِلَّا عَلَى اللَّهِ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ قُلْ إِنْ رَبِّي يَفْضِلْ بِالْحَقِّ عَلَٰمُ الْغُيُوبِ قُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَمَا يُبْدِئُ الْبَاطِلُ وَمَا يُعِيدُ قُلْ إِنْ ضَلَلْتُ فَإِنَّمَا أَضِلُّ عَلَىٰ نَفْسِي وَإِنِ اهْتَدَيْتُ فَبِمَا يُوحِي إِلَيَّ رَبِّي إِنَّهُ سَمِيعٌ قَرِيبٌ

46. Katakanlah, “Aku hendak memperingatkan kepada kalian satu hal saja, yaitu agar kalian menghadap Allah (dengan ikhlas) berdua-dua atau sendiri-sendiri; kemudian agar kalian pikirkan (tentang Muhammad). Kawan kalian itu tidak gila sedikit pun. Dia tidak lain hanyalah seorang pemberi peringatan bagi kalian sebelum (menghadapi) azab yang keras.”

47. Katakanlah (Muhammad), “Imbalan apa pun yang aku minta kepadamu, maka itu untuk kamu. Imbalanku hanyalah dari Allah, dan Dia Maha Mengetahui segala sesuatu.”

48. Katakanlah, “Sesungguhnya Tuhanku mewahyukan kebenaran. Dia Maha Mengetahui segala yang gaib.”

49. Katakanlah, “Kebenaran telah datang dan yang batil itu tidak akan memulai dan tidak (pula) akan mengulangi.”

50. Katakanlah, “Jika aku sesat maka sesungguhnya aku sesat untuk diriku sendiri; dan jika aku mendapat petunjuk maka itu disebabkan apa yang diwahyukan Tuhanku kepadaku.

Sungguh, Dia Maha Mendengar, Maha-dekat.” (QS Saba [34]: 46-50)

### **1. Konseling itu dilakukan *Face to Face***

Muhammad tidak gila, walaupun dia berbeda dari manusia biasa, hanya karena dia memberi peringatan mengenai bahaya dalam arti rohani yang mengerikan kepada orang-orang yang dicintainya, namun mereka tidak juga dapat menangkap ajarannya (Arifin 2018).

Cara konselor membangun hubungan baik (*rapport*) saat melakukan konseling *face to face* diantaranya dengan *supporting* yaitu konselor mendukung klien fokus pada apa yang mereka inginkan. *Encouraging* yaitu mendorong klien untuk bersikap positif. *Listening* yaitu konselor konsisten mendengarkan dengan WDEP model *wants* (W); *doing* (D), *evaluation* (E); *planning* (P). *Accepting* yaitu menerima kenyataan bahwa semua klien ingin memenuhi lima kebutuhan dasar manusia menurut Maslow yaitu kebutuhan psikologis, keamanan dan keselamatan, rasa cinta, harga diri dan aktualisasi diri. *Trusting* yaitu konselor mengkomunikasikan kepercayaannya dengan klien. *Respecting* yaitu konselor menghormati dan menghargai apa yang diinginkan klien. Dan yang terakhir *negotiating* yaitu menegosiasikan perbedaan, meskipun semua individu memiliki lima kebutuhan dasar, semua akan memiliki cara yang unik dimana mereka ingin kebutuhan tersebut terpenuhi. Maka konselor menegosiasikan perbedaan antara apa yang

mereka inginkan dari kehidupan dan apa yang mereka dapatkan dari kehidupan (Flanagan and Flanagan 2004).

Klien dibagi menjadi dua jenis yaitu klien sukarela dan klien terpaksa. Klien sukarela artinya klien hadir di ruang konseling atas kesadaran sendiri, terhubung ada maksud dan tujuannya, sedangkan klien terpaksa adalah klien yang kehadirannya di ruang konseling bukan atas keinginannya sendiri. Misal, klien datang atas dorongan orang tua, wali kelas dan sebagainya. Klien disuruh menghadap konselor karena dianggap perilkuna yang kurang sesuai dengan aturan lingkungan sosial (Willis 2017).

Untuk menghadapi klien yang terpaksa dan enggan perlu diadakan negosiasi sebelum konseling berlangsung. Negosiasi sebagai upaya membujuk agar calon klien merasa aman, nyaman, senang dan bersedia diajak bicara tentang dirinya. Syarat-syarat untuk melaksanakan negosiasi yang baik diantaranya konselor memiliki kecerdasan dan wawasan yang luas, memiliki keterampilan berbicara dan komunikasi yang efektif, bersikap ramah dan empati, memahami klien sebagai individu, tidak bersikap membosankan dan tidak memaksa (Willis 2017).

Dalam Islam, di antara cara dakwah dan konseling adalah dilakukan secara *face to face* atau berdua-duaan dari hati ke hati. Pesan ini sama dengan apa yang dilakukan konseling secara umum, bedanya: Islam juga memperlakukan dakwah di depan masyarakat banyak dalam bentuk khutbah, pidato, ceramah, dan tausiyah.

Dakwah dan konseling Islam dari hari ke hari menjadi gerakan dakwah efektif yang dilakukan oleh para nabi, Nabi Muhammad dan sahabat. Mereka bergerilya mengajak manusia dalam konseling dan dakwah dengan mengetuk pintu rumah, berjalan dari gang menuju gang berikutnya. Ajakan untuk mengenal Allah, mendekatkan diri kepada-Nya, ajakan untuk menjauhkan diri dari penyembahan berhala dan patung.

Diskusi tentang pesan keIslaman yang bernuansa tauhid ini tidak lepas dari sosok nabi yang jujur, sederhana dan gemar membantu. Dia bukan sosok gila: tidak gila harta, jabatan, ataupun gila pangkat dan wanita. Nabi Muhammad bukan manusia yang terganggu jiwanya.

Pesan dakwah dan konseling yang dilakukan punya target. Target menimal agar terhindar dari neraka yang kekal di dalamnya selama-lamanya. Diilustrasikan satu hari di neraka sama dengan 50.000 tahun usia dunia. Pesan konseling darinya adalah utuh dan lengkap. Pesan itu berbunyi, sesukses-suksenya di dunia ini jika masuk neraka, gagal. Segagal-gagalnya hidup di dunia ini, jika masuk surga, sukses.

## **2. Jangan Bekerja dan Berdakwah untuk Uang**

Muhammad tidak mendapat keuntungan apa-apa dari manusia, risalahnya itu demi kebaikan mereka juga (Arifin 2018).

Sebagaimana telah disebutkan jalan menuju bahagia di atas untuk tidak berdakwah dan memberi konseling dengan orientasi uang, maka di bagian dua ini pesan itu lebih runcing lagi. Katakanlah (Muhammad), “Imbalan apa pun yang aku

minta kepada kalian, maka itu untuk kalian. Imbalanku hanyalah dari Allah, dan Dia Maha Mengetahui segala sesuatu.”

Bekerja karena Allah itu penting dan membahagiakan. Jangan sampai konselor yang ingin memberikan nasehat dan solusi kepada klien, mengalami gangguan jiwa ketika hidupnya dirundung masalah. Hal itu bermula, karena niat untuk memberi konseling dan dakwah tidak karena Allah, tapi karena uang.

Bukan pula berarti dalam memberikan dakwah dan konseling uang dan upah tidak diperlukan dan digratiskan. Tidak. Di beberapa negara, upah dari gerakan dakwah dan konseling atau guru dan dosen serta pegawai diberikan oleh negara. Negara hadir agar kehidupan rakyatnya yang membantu sesama sejahtera bahkan makmur.

Atau jikapun itu harus diberikan oleh mereka yang terkait dengan kerja itu, maka hal itu bukan tujuan utama dalam kerja mereka. Kenapa? Karena upah dari Allah berupa surga itu tidak dapat digantikan dengan apapun. Bekerja karena Allah itu surga dan bahagia. Tujuan hidup di dunia ini adalah kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Ini sudah puncak dari segala yang diperlukan dalam hidup.

Arti uang bukan tujuan, bukan berarti umat menjadi bangga jika orang lain hidup di bawah garis kemiskinan karena keikhlasan yang melatar belakangi kegiatan hidupnya. Ikhlas tidak identik dengan kemiskinan dan tidak pula identik dengan kekayaan. Ikhlas itu kerja hati yang diberikan kepada hamba Allah yang layak menerimanya.

Ikhlas tidak pula tidak bergaji, tapi ikhlas tidak menjadikan gaji sebagai tujuan hidup. Ikhlas itu menjadikan Allah dan surga sebagai destinasi dari langkah dan gerak hidup mukmin. Ini membahagiakan.

### **3. Tebarkan Nilai Manfaat dan Nilai Tambah**

Renungkan apakah—ajakan para nabi dan dai—islam itu bertolak belakang dengan akal sehat atau sebaliknya, berisikan kebenaran atau kepalsuan? (Arifin 2018)

Pesan menebarkan nilai manfaat dan nilai tambah dapat dipahami dari firman Allah: Katakanlah, “Sesungguhnya Tuhanku mewahyukan kebenaran. Dia Maha Mengetahui segala yang gaib.”

Pesan ini wujud dari ketuhanan yang utuh sebagai prinsip utama dari konseling Islam yang berbasis Alquran. Artinya, hanya mereka yang beriman kepada Allah yang mendapatkan hidayah dari Allah dan dimudahkan Allah segala langkah dan cita-citanya untuk membantu menyelesaikan masalah orang lain, di antaranya –dalam hal ini- dengan menjadi konselor.

Allah mengetahui segala yang gaib, dapat dipahami agar konselor menjadi hamba Allah yang taat, memohon ilmu kepadanya dalam belajar dan dalam memberi saran kepada klien. Di sisi lain, ada baiknya ia melakukan salat semaksimal mungkin, khusuk, penuh harap dan penuh pemujaan kepadaNya. Kesombongan hanya menutup pintu berkah, dan menjadikannya hina dan kerdil.

#### **4. Keimanan Benar dan Kekafiran Salah**

Kebenaran itu adalah keputusan terakhir, kebenaran tidak dapat diubah-ubah (Arifin 2018).

Masih di puncak prinsip konseling Islam, ketuhanan menjadi hal utama dan penting. Katakanlah, “Kebenaran telah datang dan yang batil itu tidak akan memulai dan tidak (pula) akan mengulangi.” Ucapan ini adalah pengakuan bahwa kebenaran itu datangnya dari Allah dan pasti benar dan pasti menang. Sedangkan kebatilan itu datang dari setan dan dari diri, yang berujung dengan kekalahan dan kepunahan. Benar baik dan buruk bersumber dari Allah sebagai ujian bagi manusia. Namun Allah menginginkan kebaikan bagi manusia dan alam, dan begitulah fakta dan kenyataannya. Tidak ada keburukan kecuali bagi yang berpikir positif di balik itu semua adalah kebaikan.

Pesan ketuhanan dan kebaikan yang ditebar di tengah alam dan manusia bagaikan dua sisi uang koin yang tidak dapat dipisahkan dalam konseling Islam. Islam hadir secara holistic untuk menyelesaikan seluruh masalah manusia, karena ia adalah makhluk ciptaan-Nya. Tidak ada yang mustahil bagi Allah, Tuhan seluruh alam.

#### **5. Hidayah dari Allah, Kesesatan Akibat Pilihan Sendiri**

Katakanlah, “Jika aku sesat maka sesungguhnya aku sesat untuk diriku sendiri; dan jika aku mendapat petunjuk maka itu disebabkan apa yang diwahyukan Tuhanku kepadaku. Sungguh, Dia Maha Mendengar, Maha-dekat.”

Para sahabat memberikan pengabdian dan kasih sayang yang sungguh-sungguh kepada Nabi Muhammad Saw. Bagaimana mungkin ini terjadi kalau bukan karena kebenaran dan wahyu Allah yang mendukungnya? (Arifin 2018).

Ini merupakan ayat terakhir dari tema utama yang dikaji. Pesan ini sangat penting, sepintar apapun konselor, jika klien tidak mau melaksanakan pesan kebaikan yang dipinta, maka ia akan muntah dan tak bermanfaat. Terlebih penolakan itu karena ketidakpercayaan kepada konselor itu. Karena memang tidak ada yang dapat memaksakan seseorang untuk berubah kecuali kemauan dari dirinya sendiri. Pemaksaan hanya akan melahirkan keras hati.

Untuk itu menyadarkan klien bahwa pesan baik ini datangnya dari Allah. Sehingga jika melihat sesuatu yang tidak baik, tidak meruntuhkan pesan baik yang datang dari Allah. Manusia dapat salah, termasuk konselor dan dai, tapi Allah dan pesanNya maha benar. Ikutilah pesan Allah, dengan terus berusaha menjadi baik dan orang baik.

## **Penutup**

Beginilah konseling Islam berdasarkan Alquran membangun dirinya dan membentuk karekter khasnya. Ia bukan konseling yang tahunya hanya mengekor dari barat, dan mencocok kan dengan Alquran dan hadis. Tidak. Islam punya cerita sendiri dan sangat kaya dengan cerita itu. Tentu saja, tidak melupakan apa yang telah ditempuh oleh para pakar di bidang konseling.

Dari QS Saba [34]: 46-50 ditemukan bagaimana metode konseling Islam yang dibangun atas dasar: (1) Konseling itu Face to Face. (2) Tidak bekerja dan berdakwah untuk uang. (3) Tebarkan nilai manfaat dan nilai tambah di manapun dan kapanpun. (4) Keimanan benar dan kekafiran salah merupakan prinsip hidup mukmin. (5) Hidayah dari Allah, dan kesesatan akibat pilihan sendiri. Bangun dasar metode konseling Islam ini menumbuhkan kebaikan bagi diri konselor dan klien.

## **BAB II. KONSELING BERSIFAT PREVENTIF**

Ada banyak hal yang perlu dipelajari dalam konseling Islam terkait dengan pendekatan Alquran. Di antara pesan Alquran yang banyak dan melimpah yang memiliki ciri khas dibandingkan dengan konseling bahkan agama lain adalah sifat-sifat konseling. Sifat ini sama dipermukaan, antara Islam dan konvensional, tetapi jika ditinjau lebih dalam, maka ditemukan perbedaan itu. Tentu saja, perbedaan utama dan pertama terletak pada perbedaan prinsip.

Konseling Islam itu sangat Qurani. Ia bukan konseling barat yang diIslamkan, walaupun itu tidak salah. Tapi itu bukan inti dari Alquran. Alquran punya jati diri yang tidak dimiliki oleh peneliti dan pengkaji barat yang bukan Islam. Untuk itu buku ini hadir dan harus menyatakan perbedaan itu berkali-kali, agar jelas jalan lurus dan jalan menyimpang itu.

Dalam bab dua ini dibahas tentang terapi Islam dalam membangun konseling. Sub bab pertama tentang Metode Konseling Preventif, yang berisikan tiga cara: dengan hikmat, nasehat yang baik, dialog dengan cara terbaik. Sub bab kedua ialah amar makruf nahi mungkar. Ini ciri khas umat Muhammad. Ia berisikan tentang: umat terbaik, amar makruf, nahi mungkar dan kekuatan iman kepada Allah. Terakhir: konseling untuk semua. Isinya: bardakwah kepada ahl kitab dan kafir, pesan konseling: iman & mengajak kepada kebaikan; kebaikan mendatangkan kebaikan.

Sebagai agama dakwah, Islam menganut paham mencegah lebih baik daripada mengobati dalam arti sesungguhnya. Contohnya, pesan Alquran jangan mendekati zina, karena kedekatan dengan satu tindakan penyimpangan akan menarik seseorang ke dalam pusaran penyimpangan itu dan berujung pada kenikmatan yang menyengsarakan. Preventif lewat jalur dakwah dan konseling menjadikan Islam agama yang menyelesaikan permasalahan umat secara menyeluruh, tidak parsial. Kebahagiaan dan keselamatan yang dijanjikan Islam juga riil dan nyata.

Dakwah akhirnya dipahami bagian dari konseling Islam dalam arti tersendiri. Ia hadir karena mencegah atau preventif adalah solusi lebih baik dari pada mengobati. Mengajak manusia menuju kebaikan iman adalah kebaikan itu sendiri. Ditambah dengan melaksanakan syariat Islam dengan penuh suka cita, adalah kesehatan bagi konselor dan klien. Diakhiri dengan mencegah segala bentuk kejahatan dan penyimpangan adalah solusi agar tidak sakit di dunia dan di akhirat.

## I. METODE KONSELING PREVENTIF

ثُمَّ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ أَنْ اتَّبِعْ مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ ١٢٣  
إِنَّمَا جُعِلَ السَّبْتُ عَلَى الَّذِينَ اخْتَلَفُوا فِيهِ وَإِنَّ رَبَّكَ لَيَحْكُمُ بَيْنَهُمْ يَوْمَ  
الْقِيَامَةِ فِيمَا كَانُوا فِيهِ يَخْتَلِفُونَ ١٢٤ اذْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ  
وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ  
عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ١٢٥

123. Kemudian Kami wahyukan kepadamu (Muhammad), “Ikutilah agama Ibrahim yang lurus, dan dia bukanlah termasuk orang musyrik.”

124. Sesungguhnya (menghormati) hari Sabtu hanya diwajibkan atas orang (Yahudi) yang memperselisihkannya. Dan sesungguhnya Tuhanmu pasti akan memberi keputusan di antara mereka pada hari Kiamat terhadap apa yang telah mereka perselisihkan itu.

125. Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik, dan berdebatlah dengan mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhan kalian, Dialah yang lebih mengetahui siapa yang sesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui siapa yang mendapat petunjuk. (QS an-Nahl [16]: 123-125)

### 1. Dengan Hikmat

Konseling bersifat preventif memiliki fokus utama pada antisipasi dan penghindaran konflik atau masalah bagi klien yang menghadapi stres di masa yang akan datang. Misalnya konseling Islam yang berfokus pada bimbingan pada remaja

tentang kenakalan remaja dengan tujuan mengurangi kerentanan klien terhadap masalah yang sering terjadi pada kelompok usia tertentu. Dalam metode preventif itu ditemukan tiga cara. Cara pertama berdasarkan Alquran ayat 123 di atas adalah cara arif dan bijaksana, yang dikenal dengan hikmah. Alquran memosisikan dirinya sebagai kitab suci yang berisikan dengan pesan-pesan hikmat. Bahkan di QS Yasin Allah bersumpah dengan Alquran yang hakim atau bijaksana. Kebijaksanaan Alquran bukan hanya pada tumpukan teori yang utopis, enak didengar tapi payah dilakukan. Jika pun ada yang bisa melakukan maka mereka adalah manusia spesial bagaikan nabi dan rasul.

Allah membantah pernyataan di atas dengan memberikan contoh manusia biasa, seperti Lukman mampu menjadi arif dan bijaksana. Dia adalah manusia yang pandai bersyukur, tidak musyrik dan berbakti kepada orang tua. Dia tidak sombong, dan etiketnya membuat dia berjalan seiringan –tidak cepat dan tidak lambat- bahkan intonasi suaranya tidak melengking bagai keledai.

Lukman yang bijak atau hakim adalah contoh riil bahwa konselor bisa belajar bagaikan Lukman mengajarkan anaknya untuk menjadi manusia mengenal Tuhan, dan berbaik kepada sesama, terutama ayah ibu.

## **2. Nasehat yang Baik**

Nasihat kebaikan perlu disampaikan dengan cara yang baik. Bagaimana pula dengan pesan Alquran yang mendiskripsikan bahwa Nabi Muhammad itu keras dan kasar kepada orang

kafir, dan Allah memerintahkan Nabi Muhammad untuk keras dan kejam serta bengis kepada mereka. Bahkan Hasan harus menyuci ulang baju, jika bersentuhan dengan kafir, karena baginya, kafir adalah najis.

Ulama membantah sifat salah paham tentang Islam ini dengan pernyataan bahwa kekerasan, kekejaman dan kebengisan Muslim terhadap kafir diberlakukan dalam suasana perang. Sementara dalam suasana damai QS al-Mumtahanah ayat 8-9 adalah inti dari ajaran rasul dan Nabi Muhammad.

Allah tidak melarang kamu untuk berbuat baik dan berlaku adil terhadap orang-orang yang tiada memerangimu karena agama dan tidak pula mengusir kamu dari negerimu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berlaku adil. Sesungguhnya Allah hanya melarang kamu menjadikan sebagai kawanmu orang-orang yang memerangimu karena agama dan mengusir kamu dari negerimu, dan membantu (orang lain) untuk mengusirmu. Barangsiapa menjadikan mereka sebagai kawan, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.

Bagaimana mungkin kafir, munafik dan musyrik berbondong-bondong masuk Islam jika dakwah disampaikan dengan keras, kejam dan bengis. Begitu juga dalam memberi konseling kepada manusia, sama ada dia muslim atau kafir. Nasihat dengan cara baik itu adalah urgen dan penting.

Disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah

ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya. (QS Ali Imran [3]: 159)

### **3. Dialog dengan Cara Terbaik**

Jika terjadi diskusi antar sesama aliran pemikiran atau mazhab atau organisasi Islam atau antara Islam dan bukan Islam, maka sampaikanlah dengan cara terbaik. Begitu juga dalam melaksanakan konseling, jika klien mendiskusikan satu permasalahan lakukanlah dengan cara terbaik. Jangan sampai mencederai individunya. Karena di balik dakwah dan konseling yang dilakukan adalah perubahan menuju kebaikan dan kebenaran, bukan memaksakan diri untuk menang.

Baik dan benar pasti berujung dengan kemenangan. Kemenangan hakiki adalah rida Allah dan surga. Sementara kemenangan tidak selamanya berujung dengan kebaikan dan kebenaran. Bisa saja seseorang agar menang, dia meraihnya dengan cara curang dan salah. Yang penting menang, walau haram dan dosa.

Islam tidak menghalalkan cara Robin Hood untuk mensejahterakan rakyat dan memakmurkan mereka dari jurang kemiskinan dengan cara mencuri harta orang kaya. Tidak, bagi Islam, bahwa Allah itu baik, dan tidak akan menerima kecuali dengan cara-cara yang baik pula.

## II. AMAR MAKRUF NAHI MUNGKAR

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ  
وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ ۗ مِنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ  
وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ ۙ ۱۱۰ لَنْ يَضُرُّوكُمْ إِلَّا أَذًى وَإِنْ يُقَاتِلُوكُمْ يُؤْلُوكُمْ  
الْأَذْيَارُ ثُمَّ لَا يُنصِرُونَ ۙ ۱۱۱ ضَرَبْتَ عَلَيْهِمُ الدَّلِيلَ أَيْنَ مَا تُقِفُوا إِلَّا بِحَبْلٍ  
مِّنَ اللَّهِ وَحَبْلِ مِّنَ النَّاسِ وَبَاءَ وَبِغَضَبٍ مِّنَ اللَّهِ وَضَرَبْتَ عَلَيْهِمُ الْمَسْكَنَةَ ۗ  
ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ الْأَنْبِيَاءَ بِغَيْرِ حَقٍّ ذَٰلِكَ بِمَا  
عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ ۙ ۱۱۲

110. Kalian (umat Islam) adalah umat terbaik yang dilahirkan untuk manusia, (karena kalian) menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya Ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka. Di antara mereka ada yang beriman, namun kebanyakan mereka adalah orang-orang fasik.

111. Mereka tidak akan membahayakan kalian, kecuali gangguan-gangguan kecil saja, dan jika mereka memerangi kamu, niscaya mereka mundur berbalik ke belakang (kalah). Selanjutnya mereka tidak mendapat pertolongan.

112. Mereka diliputi kehinaan di mana saja mereka berada, kecuali jika mereka (berpegang) pada tali (agama) Allah dan tali (perjanjian) dengan manusia. Mereka mendapat murka dari Allah dan (selalu) diliputi kesengsaraan. Yang demikian itu karena mereka mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para nabi, tanpa hak (alasan yang benar). Yang

demikian itu karena mereka durhaka dan melampaui batas. (QS Ali Imran [3]: 110-112)

### **1. Umat TERBAIK**

Umat islam: umat terbaik. Manusia dinilai baik jika ia menginginkan kebaikan itu tersebar kepada semua orang (Arifin 2018).

Preventif atau pencegahan kedua dilakukan dengan empat cara berikut ini. Walau terkesan sama dengan metode pertama, tapi sebenarnya di sana ada perbedaan yang saling melengkapi satu dengan yang lain.

Metode preventif pertama di bagian kedua ini adalah menyadarkan diri sebagai manusia baik dan melaksanakan kebaikan. Islam itu baik dan Tuhannya memiliki sifat tidak saja baik, tapi juga terbaik atau *al-husna*. Menjadi umat baik tentu saja tidak menebarkan keonaran, ketakutan dan kecemasan bagi yang lain.

Begitulah dakwah, dan begitulah konsultasi dilakukan. Ramah adalah ciri muslim, dan menebarkan rahmat atau kasih sayang adalah pondasi di mana Islam dibangun di atasnya. Menjauhkan konsultasi dari ramah dan rahmat sama dengan menjauhkan Islam dari inti ajarannya. Rahmat Allah tidak terbatas bagi umat yang menyembahNya. Allah memberikan sinar matahari bagi mukmin dan kafir, memberikan udara bagi yang menyembah Allah dan yang kafir kepadaNya. Beginilah memahami umat terbaik.

## **2. Amar Makruf**

Cara kedua pesan preventif atau pencegahan dilakukan dengan mengajak kepada yang makruf. Makruf artinya dikenal oleh syariat dan akal serta kebiasaan. Tiga hal ini saling terkait satu dengan yang lain. Tidak ada syariat Islam kecuali dia sesuai dengan logika sehat manusia, dan tidak ada syariat Islam kecuali mendarah daging dan menjadi tradisi di satu komunitas masyarakat. Tidak ada tradisi baik dari nabi-nabi sebelumnya kecuali ia menjadi hal yang baik pula dalam Islam. Karena Islam bukan agama Nabi Muhammad semata, tapi ia adalah agama seluruh rasul, sejak zaman Nabi Adam as. Sementara akal yang cerdas pasti sampai pada satu titik “semua ini milik Allah, Tuhan Maha Esa,” maka seluruh perintahNya, pasti demi kemaslahatan manusia.

Dalam konseling Islam, mengajak kepada kebaikan syariat Islam itu mengajak kepada kebahagiaan diri yang menyehatkan. Salat, puasa, zakat dan haji itu baik bagi jiwa dan raga. Sementara percaya kepada Allah, para rasul, malaikat, kitab suci dan hari kiamat serta takdir itu melahirkan kedamaian. Selama itu dari Allah, maka itu pasti baik.

Konselor muslim yang profesional, pasti dekat kepada Allah dan mengajak klien menuju kebaikan hakiki: surga dan ridaNya.

### **3. Nahi Mungkar**

Preventif atau pencegahan berikutnya adalah mencegah kemungkar. Mungkar adalah hal yang ditolak oleh syariat, akal dan kebiasaan. Sebagaimana makruf, maka mungkar adalah anonimnya. Syariat Islam menolak kemusyrikan, kakafiran, kemunafikan. Kayakinan sesat ini hanya akan menjauhkan diri dari Allah Tuhan Maha Penyayang, dan menyebabkan penganutnya tidak bahagia dan menderita.

Konselor Islam itu sangat kuat pesan dakwah amar makruf dan nahi mungkarnya. Memisahkan konseling Islam dari dakwah, sama dengan menghapus seluruh nyawa di dalam tubuh Islam. Dia bagaikan patung yang tidak memiliki ruh. Nyawa konseling Islam adalah preventif agar terhindar dari neraka dan meraih surga.

### **4. Beriman kepada Allah**

Menjadi umat yang baik, amar makruf dan nahi mungkar dapat dilakukan tidak lepas dari iman kepada Allah, dan meminta kekuatan dariNya. Konselor muslim itu yakin, bahwa keberhasilan yang dia raih dari A hingga Z terjadi karena izin dan maunah Allah. Allah membuat dia berhasil dan Allah memberi ide dan hidayah hingga dia dapat memberi konseling dengan baik dan benar bahkan mujarab dan efektif. Kekuatan konseling Islam adalah tawakkal dan iman kepada Allah.

Sekiranya Ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka. Di antara mereka ada yang beriman, namun kebanyakan mereka adalah orang-orang fasik. Konseling Islam bukan semata kesembuhan batin, tapi menusuk sampai ke hati

paling dalam masuk kepada puncak keyakinan, bahwa iman kepada Allah adalah puncak kesembuhan.

Mereka tidak akan membahayakan kamu, kecuali gangguan-gangguan kecil saja, dan jika mereka memerangi kamu, niscaya mereka mundur berbalik ke belakang (kalah). Selanjutnya mereka tidak mendapat pertolongan. Mereka diliputi kehinaan di mana saja mereka berada, kecuali jika mereka (berpegang) pada tali (agama) Allah dan tali (perjanjian) dengan manusia. Mereka mendapat murka dari Allah dan (selalu) diliputi kesengsaraan. Yang demikian itu karena mereka mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para nabi, tanpa hak (alasan yang benar). Yang demikian itu karena mereka durhaka dan melampaui batas. (QS Ali Imran [3]: 111-112)

Berdasarkan firman Allah ini, tetap tegas dan tetap kokoh dalam sanubari konselor Islam bahwa keberhasilan itu tidak lepas dari ketuhanan dan kemanusiaan, *habl min Allah* dan *habl min Nas*. Jauh dari dua tali penyelamat ini hanya akan melahirkan kesengsaraan.\*\*\*

### III. KONSELING UNTUK SEMUA

﴿ لَيْسُوا سَوَاءً مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ أُمَّةٌ قَائِمَةٌ يَتْلُونَ آيَاتِ اللَّهِ أَنْاءَ اللَّيْلِ وَهُمْ  
يَسْجُدُونَ ۝ ۱۱۳ يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ  
عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَأُولَئِكَ مِنَ الصَّالِحِينَ ۝ ۱۱۴ وَمَا يَفْعَلُوا  
مِنْ خَيْرٍ فَلَنْ يُكْفَرُوهُ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِالْمُتَّقِينَ ۝ ۱۱۵ ﴾

113. Mereka itu tidak (seluruhnya) sama. Di antara Ahli Kitab ada golongan yang jujur, mereka membaca ayat-ayat Allah pada malam hari, dan mereka (juga) bersujud (salat).

114. Mereka beriman kepada Allah dan hari akhir, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar dan bersegera (mengerjakan) berbagai kebajikan. Mereka termasuk orang-orang saleh.

115. Kebajikan apa pun yang mereka kerjakan, tidak ada yang mengingkarinya. Allah Maha Mengetahui orang-orang yang bertakwa. (QS Ali Imran [3]: 113-115)

#### 1. Bardakwah kepada Ahl Kitab dan Kafir

Tidak semua Ahli Kitab berstatus kafir, ada di antara Ahli Kitab yang masuk Islam dan menjadi muslim (Arifin 2018).

Budaya ramah dan rahmat sangat erat kaitannya dalam pendekatan konseling dimana perilaku konselor terdiri dari perilaku verbal dan nonverbal konselor. Dalam perilaku verbal, jika konselor suka mengkritik tajam dan kurang bersahabat akan membuat klien enggan berbicara. Disamping itu perilaku nonverbal konselor yang membuat klien kesal, benci dan marah juga membuat klien tidak nyaman. Maka perilaku yang

efektif harus diperhatikan dalam kegiatan konseling seperti halnya dalam perilaku verbal konselor menggunakan kata-kata yang dapat dipahami klien, tidak menilai klien, membuat pemahaman yang tepat mengenai pernyataan klien dan menggunakan humor secara tepat untuk mencairkan ketegangan klien. Pada perilaku nonverbal diantaranya ekspresi wajah yang ramah dan senyum, sentuhan yang penuh empati, nada suara yang disesuaikan dengan klien, menganggukkan kepala (Willis 2017).

Di antara ciri khas Islam bahwa ia terbuka bukan tertutup, inklusif tidak eksklusif. Termasuk di dalamnya ekonomi perdagangan, pendidikan pelajaran, persahabatan persaudaraan dan konseling serta dakwah. Islam tidak memosisikan diri untuk berinteraksi sesama muslim dan melupakan mereka yang kafir atau bahkan memusuhi mereka. Dalam segala hal, sesama warganegara -muslim dan kafir-mendapatkan fasilitas yang sama. Jika sakit mereka berhak mendapat pengobatan sebagaimana muslim mendapatinya. Jika ingin konseling, mereka berhak diberikan, walau berbeda keyakinan.

Bagi Muslim interaksi mereka yang baik kepada Ahli kitab secara ramah dan rahmat merupakan ciri Islam yang sesungguhnya. Pernah ada ormas Islam di Sumut yang melarang organisasinya menggunakan hotel yang dimiliki bukan Islam dengan alasan mereka kafir. Tapi, Alhamdulillah Gubernur Sumut mendobrak tradisi ini dan meminta dengan halus untuk menggunakan hotel milik kafir karena ia sangat layak untuk mencapai kenyamanan dan pelayanan.

Begitulah masih ditemukan pemikiran-pemikiran diskriminatif di kalangan ulama Islam –termasuk di Sumatera Utara-. Padahal Islam sendiri membolehkan transaksi Muslim-Kafir dan Nabi Muhammad melakukan itu. Inilah dakwah yang terjadi di Indonesia, karena perlakuan baik saudagar Muslim membuat penduduk nusantara menerima Islam secara damai dan suka cita.

## **2.Pesan Konseling: Iman & Mengajak Kebaikan**

Islam itu: beriman kepada Allah & hari akhirat, berbuat baik dan mengajak kebaikan (Arifin 2018).

Di tengah-tengah Ahli Kitab ditemukan golongan yang jujur, dalam memahami kitab suci mereka, hingga sampai pada satu titik bahwa Islam itu benar. Mereka pindah ke jalan iman dan Islam dengan membaca ayat-ayat Allah pada malam hari, dan mereka juga bersujud atau melaksanakan salat.

Tidak sampai di situ, konseling yang dilakukan Nabi Muhammad dan para sahabat membuat sebagai Ahli Kitab, dan kaum kafir beriman kepada Allah dan hari akhir. Lebih jauh lagi -dengan sukacita- mereka menyuruh berbuat yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar dan bersegera (mengerjakan) berbagai kebajikan. Mereka termasuk orang-orang saleh.

Inilah Islam yang melihat realita umat manusia sebagai satu hal yang perlu ditulis sesuai data dan fakta yang sebenarnya. Telah terjadi perubahan dari kafir menjadi muslim, dari yang jahat menjadi taat. Tidak selamanya mereka yang kafir mati dalam kekafiran, dan jahat mati dalam kejahatan. Bisa saja

yang jahat menjadi baik dan baik menjadi jahat. Untuk itu tidak perlu mencibir dan meremehkan orang lain. Tapi berlaku santun dan ramah adalah kebaikan bagi diri dan orang lain.

Inilah konseling Islam. Konseling mengajak umat manusia fokus dalam iman dan kebaikan. Mendoakan kebaikan dengan menerima iman dan Islam. Minimal tidak melihat mereka yang kafir dan Ahli Kitab sebagai musuh yang harus dibenci dan diperangi.

### **3. Kebaikan mendatangkan Kebaikan Plus**

Kebajikan apa pun yang mereka kerjakan, tidak ada yang mengingkarinya. Allah Maha Mengetahui orang-orang yang bertakwa. (QS Ali Imran [3]: 115) Manusia adalah makhluk yang cenderung kepada kebaikan (Arifin 2018).

Puncak dan inti dari kebajikan dan kebaikan adalah iman kepada Allah. Tanpa iman, maka seluruh kebaikan adalah nol besar. Jika kebaikan dilakukan berdasarkan iman, maka semua kebaikan akan bernilai dan dinilai oleh Allah.

Allah melipat gandakan triliunan kali lipat agar kebaikan yang sedikit itu menjadi layak untuk menerima anugerah terbesar dari Allah berupa surga. Inilah rahmat Allah.

Konseling Islam untuk semua, karena kebaikan Allah juga diberikan kepada semua. Dalam dakwah dan konseling, niat ikhlas *lillahi ta'ala* menjadi penting dan sangat urgen. Karena dengan niat yang tulus, Allah membalas semua kebaikan hamba, dan balasan itu berupa surga yang abadi. Ini balasan lebih dari cukup.

Cukuplah Allah mengetahui hambanya yang bertakwa, dan berbuatlah karena-Nya. Memaksa diri untuk meraih dunia, dengan melupakan etika, bahkan menabrak halal dan haram, hanya membuat hidup menderita dan tersiksa. Konseling Islam sampai kepada semua dengan bahasa cinta, karena muslim menginginkan semua manusia masuk surga. Inilah toleransi aktif dalam semangat konseling dan dakwah.

## **BAB III. KONSELING BERSIFAT KURATIF**

Jika pada bab dua dibahas dan dikaji konseling bersifat pencegahan atau preventif, maka berikut ini dikaji konseling bersifat kuratif yaitu penyembuhan. Bahasa lainnya, jika konseling pertama terkait pesan terhadap hal-hal yang belum terjadi, maka ini adalah bantuan penyembuhan bila itu sedang terjadi. Sementara nanti pada bab berikutnya adalah paska kejadian.

Di sini, Islam sebagai agama rahmat -yang dibawa oleh manusia pertama, Adam as, berlanjut kepada seluruh gugusan rasul dan berakhir dengan nabi Muhammad- mengajarkan kebahagiaan dunia dan akhirat yang menjadi inti dari konseling Islam itu. Pencegahan, penyembuhan, koreksi dan taubat bagian yang tidak dapat dipisahkan dari Islam.

Di antara terapi kuratif itu adalah zikir, salat, doa dan membaca Alquran. Berikut penjelasannya:

## I. TERAPI ZIKIR

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنَّ أَصْحَابَ الْكَهْفِ وَالرَّقِيمِ كَانُوا مِنْ آيَاتِنَا عَجَبًا ۙ إِذْ أَوَى  
الْفِتْيَةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا  
رَشَدًا ۙ ۱۰ فَضَرَبْنَا عَلَى آذَانِهِمْ فِي الْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا ۙ ۱۱ ثُمَّ بَعَثْنَاهُمْ  
لِنَعْلَمَ أَيُّ الْحِزْبَيْنِ أَحْصَىٰ لِمَا لَبِئُوا أَمَدًا ۙ ۱۲ نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ نَبَأَهُمْ  
بِالْحَقِّ إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى ۙ ۱۳ وَرَبَطْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ إِذْ  
قَامُوا فَقَالُوا رَبُّنَا رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ لَنْ نَدْعُوَ مِنْ دُونِهِ إِلَهًا لَقَدْ قُلْنَا  
إِذَا شَطَطًا ۙ ۱۴

9. Apakah engkau mengira bahwa orang yang mendiami gua, dan yang mempunyai raqim (nama anjing) itu, termasuk tanda-tanda (kebesaran) Kami yang menakjubkan?
10. (Ingatlah) ketika pemuda-pemuda itu berlindung ke dalam gua lalu mereka berdoa, “Ya Tuhan kami. Berikanlah rahmat kepada kami dari sisi-Mu dan sempurnakanlah petunjuk yang lurus bagi kami dalam urusan kami.”
11. Maka Kami tutup telinga mereka di dalam gua itu, selama beberapa tahun.
12. Kemudian Kami bangunkan mereka, agar Kami mengetahui manakah di antara ke dua golongan itu yang lebih tepat dalam menghitung berapa lamanya mereka tinggal (dalam gua itu).
13. Kami ceritakan kepadamu (Muhammad) kisah mereka dengan sebenarnya. Sesungguhnya mereka adalah pemuda-pemuda yang beriman kepada Tuhan mereka, dan Kami tambahkan petunjuk kepada mereka.

14. Kami teguhkan hati mereka ketika mereka berdiri lalu mereka berkata, “Tuhan kami adalah Tuhan langit dan bumi; kami tidak menyeru tuhan selain Dia. Sungguh, kalau kami berbuat demikian, tentu kami telah mengucapkan perkataan yang sangat jauh dari kebenaran.” (QS al-Kahfi [18]: 9-14)

### **1. Ingat Bahwa Allah Menjadikan Manusia itu Unik**

Zikir yaitu mengingat atau suatu latihan spiritual yang bertujuan untuk menyatakan kehadiran Allah. Atau sebagai metode yang digunakan untuk mencapai konsentrasi spiritual (dengan menyebutnya secara ritmis dan berulang-ulang). Zikir sebagai terapi terhadap gangguan jiwa. Karena dengan berzikir hati menjadi tenang, tidak selalu cemas dalam menghadapi permasalahan. Sehingga individu akan mampu menerima kenyataan yang ada. Sesuai dengan tujuan konseling Islam yaitu mewujudkan kehidupan bahagia dunia akhirat (Riyadi 2013).

Pesan di atas ini merupakan pemahan zikir yang biasa dipahami muslim. Dalam kajian ini penulis ingin menegaskan bahwa zikir itu terdiri dari enam poin yang saling terkait satu dengan lain: (1) Ingat bahwa Allah menjadikan manusia itu unik. (2) Zikir juga dimaknai dengan mengambil Tindakan Positif. (3) Memperbanyak zikir dan doa meminta rahmat. (4) Jangan kufur nikmat dengan membanding. (5) Ingat jasa orang lain dan berkawan dengan yang positif. (6) Zikir juga dipahami dengan menyebutkan jasa orang lain.

Kita mulai dari pembahasan pertama: ayat 9 dari QS al-Kahfi di atas mengajak muslim dan mukmin untuk

memperbanyak ingat dan zikir. Mengingat bahwa Allah telah menjadikan setiap manusia itu unik, sehingga jangan menjelekkan diri sendiri dan orang lain. Larangan menghina diri sendiri menjadi urgen dan penting. Di antara kesalahan klien adalah tidak bisa memaafkan diri sendiri yang pernah bersalah dan berdosa.

Zikir atau ingat Allah sebagai Tuhan Maha Pengasih dan Maha Penyayang membuat mukmin sampai pada titik, bahwa kasih sayang Allah lebih dominan daripada murkaNya. Cinta Allah kepada manusia tiada bertepi. Dia yang menciptakan, tentu Dia lebih tahu dan lebih sayang kepada makhluk ciptaan-Nya, melebihi sayang ibu kepada anaknya.

Terkadang manusia menilai dirinya rendah atau menilai diri orang lain rendah, tapi berdasarkan ayat 9 ini, Allah menegaskan semua manusia unik, termasuk Ashab Kahf. Dalam konseling Islam, keunikan manusia ini menjadi titik balik yang harus disadari dan selalu diingat atau zikir. Benar dia pernah silap, salah dan dosa, tapi itu bukan akhir. Ashab Kahfi pernah lemah di hadapan raja yang otoriter, tapi ada Allah yang Penyelamat umat manusia, menolong dan melindungi.

Inilah makna zikir, bukan sekedar duduk di atas sejadah dan berzikir. Tapi zikir dalam arti perenungan dan mengingat dengan penuh pemahaman, Betapa Allah sangat sayang kepada saya, memberikan kepada saya nikmat tak terhitung atau bahkan kehadiranNya adalah ingatan yang harus terus dipertahankan di dalam sanubari yang paling dalam.

## **2. Ambil Tindakan Positif**

Pada ayat 10, pesan inspiratif darinya adalah ambil tindakan positif. Jika manusia itu dinyatakan unik, atau Ashab Kahf itu luar biasa, maka luar biasa dan unik itu dinilai karena tindakan positif yang dilakukan. Berlindung ke gua setelah berdoa dan berharap kepada Allah adalah tindakan positif. Konselor meminta kepada klien untuk melakukan tindakan positif apapun agar hati yang duka menjadi bahagia. Tindakan positif yang membahagiakan orang lain, tiada kata kecuali membahagiakan diri sendiri. Islam tidak menganut paham berkorban bagaikan lilin, di mana dunia terang tapi dia menderita dengan kepunahan. Dalam Islam setiap menebarkan kebahagiaan, maka pribadi itu yang pertama dan utama yang terbahagiakan.

Berzikir tidak berhenti pada ucapan lisan. Tapi ia perlu dilanjutkan dengan berpikir positif, bertindak positif dan berkarakter positif. Tindakan positif ini perlu dimiliki oleh muslim dan konselor muslim. Tidak berburuk sangka, tidak merendahkan orang lain dan meremehkannya. Bekerja secara profesional sehingga tindak tanduk dan perilakunya adalah positif bukan negatif. Jika ditemukan manusia berilmu tapi melakukan tindakan negatif, maka bersegeralah bertaubat, karena itu bukan hakikat dirinya. Jati diri mukmin itu baik. Baik dan positif dalam arti melakukan kebaikan karena ianya baik, bukan karena orang telah berbuat baik kepadanya. Tetap berbuat baik, walaupun orang lain berbuat jahat kepadanya. Bertindak positif itu membalas keburukan dengan kebaikan, membalas air tuba dengan air susu. Inilah zikir yang perlu terus

diingat. Mengingat saya orang baik, maka melakukan kebaikan itu jati diri saya.

### **3. Memperbanyak Zikir dan Doa Meminta Rahmat**

Masih di ayat 10. Selain tindakan positif, memperbanyak zikir dan doa meminta rahmat dan memilih secara cerdas untuk masa depan yang lebih baik adalah tindakan kuratif berikutnya.

“Ya Tuhan kami. Berikanlah rahmat kepada kami dari sisi-Mu dan sempurnakanlah petunjuk yang lurus bagi kami dalam urusan kami.” Inilah doa kuratif, doa perlindungan dan doa tindakan positif. Doa memohon rahmat dan hidayah dari Allah. Konseling Islam itu pasti berserah kepada Allah. Jika ditemukan konseling Islam tidak bertuhan dan tidak berdoa, maka 100% dapat dikatakan bahwa itu bukan konseling Islam. Walaupun mereka memberikan 1000 dalil Alquran dan hadis.

Zikir itu doa dan doa itu zikir. Ditemukan keterkaitan antara zikir, doa dan salat. Karena di dalam zikir ada doa, dan di zikir bagian dari salat. Di dalam salat ada doa, dan di dalam salat ada zikir. Walau demikian tiga hal ini tetap memiliki jati diri masing-masing.

Di dalam kajian zikir ini, doa masuk menjadi bagian permintaan setelah mengingat jasa Allah kepada diri dengan tasbih, tahmid dan takbir. Atau doa dipanjatkan setelah syahadat dan salawat atas nabi. Zikir menjadi pengantar agar doa diterima dan hati menjadi damai. Karena pendoa pasti tahu, bahwa hati damai dengan zikir itu sebenarnya sudah

merupakan bagian penting dari dikabulkannya doa. Jika hati damai dan bahagia itu pertanda doa telah dikabulkan.

#### **4. Jangan Kufur Nikmat dengan Membanding**

Ayat 11 dari surat di atas berisikan pesan: Jangan kufur nikmat dengan membanding-bandingkan diri dengan orang lain. Gerakan menutup telinga adalah gerakan untuk tidak terlalu banyak mendengarkan keburukan hingga terpengaruh, atau menutup telinga dari mendengar berita yang membuat diri semakin menderita.

Allah menutup telinga Ashab Kahf di dalam gua itu, selama beberapa tahun. Tujuannya agar mereka dapat tidur nyenyak selama 307 tahun. Tapi pesan lain yang bisa diambil adalah jangan kufur nikmat. Karena jika salah menyikapi, pandangan mata dan pendengaran telinga dapat membuat hidup ini berujung pada penderitaan. Dia menjadi manusia yang payah untuk bersyukur dan berterima kasih. Di atas langit pasti ada langit.

Tugas konselor di hadapan klien adalah menyadarkan mereka untuk mengenal diri sendiri yang sangat luar biasa. Dia adalah manusia hebat dan bermanfaat, jika menebarkan kebaikan, bukan karena memiliki segalanya. Pesan ini perlu dizikirkan atau diingat di dalam sanubari. Kebahagiaan tidak terletak pada harta, pangkat dan jabatan, tapi pada kontribusi positif yang dia lakukan bagi umat manusia.

## **5.ingat Jasa Orang Lain dan Berkawan dengan yang Positif**

Pada ayat 12 difirmankan: “Kemudian Kami bangunkan mereka, agar Kami mengetahui manakah di antara ke dua golongan itu yang lebih tepat dalam menghitung berapa lamanya mereka tinggal dalam gua itu.” Sebagian berpendapat mereka tidur sehari penuh, sementara yang lain berpendapat bahwa mereka tidak tidur kecuali hanya sekejap dan tak sampai setengah hari.

Terjadi perbedaan pendapat di antara orang baik. Jika manajemen hati tidak baik, maka perbedaan ini dapat menimbulkan permusuhan dan meruncing menjadi perang saudara. Ini adalah musibah di atas musibah. Untuk itu diperlukan kecerdasan emosional. Pertanyaan berapa lama bagi mereka yang menimbulkan perselisihan itu tidaklah penting dan bukan alasan untuk menjadi biang permusuhan. Inilah sikap objektif yang perlu dibangun dalam memberi bimbingan dan konseling itu.

Ingat jasa orang lain dan berkawan dengan mereka yang positif itulah kunci keberhasilan. Ini adalah zikir dengan makna lain yang tidak kalah pentingnya. Zikir atau mengingat jasa orang, agar tidak menganut paham “lupa kacang akan kulitnya.” Manusia bijak pasti akan berterima kasih kepada kolega yang telah membuatnya berhasil, terutama ibu bapak dan saudara kandung yang melihat proses keberhasilan itu dari titik nol jadi juara. Mereka berhak dihormati dan jangan dimusuhi. Inilah zikir pada manusia, dengan mengingat jasa mereka, terutama jasa ibu bapak.

Akan ditemukan dalam hidup hal remeh temeh menjadi membesar dan menjadi api permusuhan, padahal ia bukan esensi. Seperti berdebat abang adik dalam menentukan rumah sakit ibu atau ayah yang perlu pertolongan medis. Jika mereka cerdas, yang diperlukan adalah solusi, bukan berkuat pada sarana rumah sakit. Jika lapang hati, pasti ditemukan titik temunya. Begitu juga dalam membagi harta warisan, atau pembagian pendapatan di antara teman sekantor atau seperjuangan.

## **6. Menyebutkan Jasa Orang Lain**

Ayat 13 dari ayat di atas cara jitu kuratif itu. Berzikir atau Menyebutkan jasa orang lain. Manusia hebat itu adalah manusia yang mengakui kehebatan orang lain dan berani memuji dan menjanjungkannya. Allah saja memuji hambaNya yang baik dan teguh pendirian. Bagaimana mungkin manusia begitu susah untuk memuji keberhasilan kawan dan lawan?

Kami ceritakan kepadamu (Muhammad) kisah mereka dengan sebenarnya. Sesungguhnya mereka adalah pemuda-pemuda yang beriman kepada Tuhan mereka, dan Kami tambahkan petunjuk kepada mereka. Kami teguhkan hati mereka ketika mereka berdiri lalu mereka berkata, “Tuhan kami adalah Tuhan langit dan bumi; kami tidak menyeru tuhan selain Dia. Sungguh, kalau kami berbuat demikian, tentu kami telah mengucapkan perkataan yang sangat jauh dari kebenaran.” (QS al-Kahfi [18]: 13-14)

Keberhasilan manusia dan mukmin tidak lepas dari pertolongan Allah, maka ucapkanlah “*Alhamdulillah*”.

Kembalikan pujian itu kepada Allah, zat yang layak dipuji. Walau demikian tidak salah jika seseorang menyebutkan jasa orang lain di depan orang banyak. Bukan untuk menyombongkan diri, tapi agar dunia tahu bahwa orang ini baik sehingga di sanubari paling dalam terbangun kebaikan manusia dalam melihat orang lain dan melihat diri.

Manusia selalu mengenang dan mengingat serta menyebutkan kejelekan dan kejahatan orang lain, maka zikir kebalikannya. Ia bangun dan hadir untuk mengingat dan menyebutkan jasa orang lain. Karena kita berhasil di samping –utama dan pertama- jasa Allah adalah jasa manusia.

## II. TERAPI SALAT

سُبْحَانَ الَّذِي أَسْرَى بِعَبْدِهِ لَيْلًا مِّنَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ إِلَى الْمَسْجِدِ الْأَقْصَا  
الَّذِي بَرَكْنَا حَوْلَهُ لِنُرِيَهُ مِنْ آيَاتِنَا إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ ۝ ١ وَأَتَيْنَا مُوسَى  
الْكِتَابَ وَجَعَلْنَاهُ هُدًى لِّبَنِي إِسْرَائِيلَ إِلَّا تَتَّخِذُوا مِنْ دُونِي وَكَيْلًا ۝ ٢ ذُرِّيَّةَ  
مَنْ حَمَلْنَا مَعَ نُوحٍ إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا ۝ ٣

1. Mahasuci (Allah), yang telah memperjalankan hamba-Nya (Muhammad) pada malam hari dari Masjidilharam ke Masjidil Aqsa yang telah Kami berkahi sekelilingnya agar Kami perlihatkan kepadanya sebagian tanda-tanda (kebesaran) Kami. Sesungguhnya Dia Maha Mendengar, Maha Melihat.
2. Kami berikan kepada Musa, Kitab (Taurat) dan Kami jadikannya petunjuk bagi Bani Israil (dengan firman), “Janganlah kamu mengambil (pelindung) selain Aku.
3. (Wahai) keturunan orang yang Kami bawa bersama Nuh. Sesungguhnya dia (Nuh) adalah hamba (Allah) yang banyak bersyukur.” (QS al-Isra [17]: 1-3)

### 1. Memaksimalkan *Subhanallah* (Maha Suci Allah)

Berdasarkan QS al-Isra' ini terapi salat dalam konseling Islam ini dilalui dengan lima tahapan yang unik tapi jitu. (1) Memaksimalkan *Subhanallah* (Maha Suci Allah). (2) Memaksimalkan Salat di Masjid. (3) Memaksimalkan Pencapaian Hidayah dari Alquran. (4) Menjadikan Allah Satu-Satunya Pelindung. (5) Syukur dalam Arti Sesungguhnya.

Artinya, terapi salat tidak dipahami dalam arti rangkaian ibadah salat yang sempit semata. Tapi ia dikaji dalam arti yang

lebih luas dan berkaitan dengan inti dan filosofi salat itu sendiri.

Mari dimulai dari pembahasan pertama. Ayat 1 ini berisikan pesan penting: *pertama*, memaksimalkan *subhanallah* (maha suci Allah); *kedua*, peran malam; *ketiga*, salat wajib terutama malam hari, ditambah dengan tahajud. Di sisi lain, salat itu sendiri memperbanyak ucapan *subhanallah*.

Terapi salat dalam Islam adalah kekhususan agama ini. Jika agama lain menggabungkan salat dalam doa, maka Islam memisahkannya. Untuk itu dalam bahasa Inggris, kata *pray* ditujukan untuk salat dan doa, padahal dalam Islam, salat berbeda dengan doa, walau mereka memiliki irisan yang sama pada satu sisi.

Di sisi lain, salat juga berbeda dengan zikir. Walau di dalam salat kalimat zikir itu banyak ditemukan. Di antara kalimat zikir yang utama dan pertama adalah subhanallah. Maha suci Allah adalah kalimat zikir yang ditemukan dalam rukuk dan sujud. *Subhana rabbi al-ala*, maha suci Tuhanku dan mahatinggi. Kalimat ini diucapkan berkali-kali, hingga salat itu sampai pada titik penghambaan dan kepasrahan. Tidak ada posisi kepasrahan melebihi pada letak kepala di lantai dan sejajar dengan kaki.

Harapannya agar dari salat ini hilang ego, keangkuhan dan keakuan. Muncul dari salat dan tasbih ini keagungan Allah, kepasrahan dan kerendahan hati. Jika ini terjadi, maka konseling Islam telah menjalankan tugasnya dengan baik. Karena gangguan jiwa, dan keputusan dalam memilih, sedikit

banyak tergantung pada ketidak mampuan manusia melepas ego dan menjadi hamba yang rendah hati.

## **2. Memaksimalkan Salat di Masjid**

Masih dia ayat 1, memaksimalkan **salat di masjid**, berlama-lama di masjid dalam suasana itikaf, karena keberkatan ada di masjid. Berkat juga diartikan dengan kesembuhan.

Disebutkan dua masjid, walau sebenarnya Nabi Muhammad dapat saja ke sidratil muntaha dari rumah tanpa transit di kedua masjid. Rahasiannya, karena masjid itu tempat keberkatan, maka dianjurkan sebelum *safar* atau bepergian agar salat sunat safar di masjid terdekat sebagai permintaan berkat. Begitu juga ketika tiba, ada baiknya sujud syukur di masjid terdekat.

Benar masjid yang disebutkan hanya masjidil haram dan aqsa, dan kedua masjid ini istimewa, tapi keberkatan juga diberikan Allah kepada seluruh masjid yang ada di bumi. Orang baik biasanya pergi ke masjid, walaupun tidak semua yang pergi ke masjid itu orang baik.

Artinya di masjid ditemukan kedamaian, keberkatan dan kebahagiaan. Di samping salat berjemaah, di masjid -dalam zikir dan fikir selepas salat- ditemukan inspirasi dan solusi yang sangat arif dan bijaksana. Artinya, orang saleh yang menginginkan kebaikan biasanya berlama-lama di masjid dalam itikaf dan zikir. Di masjid juga dilakukan metode kuratif, dengan evaluasi diri atau *muhasabah nafs*.

Di sini, hukum salat ke masjid bukan menjadi tujuan dan fokus kajian. Walau ada yang mewajibkan atau menjadikannya

sunah muakkad, tapi yang utama dan pertama mau sehat secara jasmani dan rohani, maka salat berjemaah ke masjid adalah solusi bijak dan arif. Ke masjid adalah kebutuhan, bukan sekedar kewajiban apalagi pemaksaan atas nama wajib.

### **3. Memaksimalkan Pencapaian Hidayah dari Alquran**

Ayat kedua dapat dipahami dengan memaksimalkan pencapaian hidayah dari membaca, mempelajari kitab suci Alquran. Di dalam salat, muslim wajib membaca QS al-Fatihah untuk meminta hidayah, dan di dalamnya juga disunatkan membaca sebagian ayat suci Alquran.

Alquran dan salat dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Salat itu perintah Allah yang tertuang di dalam Alquran, dan Alquran itu bagian penting dalam salat. Tidak sah salat jika tidak membaca al-Fatihah yang merupakan bagian dari Alquran.

Alquran yang dibaca itu berisikan petunjuk. Sebagaimana Taurat dan Injil menjadi petunjuk sebelumnya bagi Bani Israel. Petunjuk merupakan tujuan utama dari diturunkan kitab suci. Taurat, Zabur, Injil dan Alquran adalah kitab suci Allah yang diturunkan kepada Nabi Musa, Daud, Isa dan Muhammad. Semua pesannya barada pada titik yang sama, sembah Allah dan jangan menyekutukanNya dengan apapun.

Jika kemudian Islam datang dengan Alquran dan menggantikan kitab suci sebelumnya, itu karena masa kadaluarsanya sudah habis, ditambah telah terjadi distorsi, penyimpangan dan penambahan di dalam kitab suci itu yang dilakukan tangan-tangan yang tidak bertanggung jawab. Islam

dengan Alquran hadir untuk meluruskan apa yang bengkok, agar hidayah sesungguhnya yang datang dari Allah dapat diterima secara logis dan benar.

Jika seluruh pesan kitab suci mengajak kepada tauhid, dan Alquran hadir dengan tauhid, sementara kitab suci yang lain memalsukan tauhid dengan tri tunggal, atau menghina para nabi karena mereka tidak maksum, maka kehadiran Islam dengan Alqurannya adalah benar dan sudah seharusnya, untuk meluruskan penyimpangan itu.

#### **4. Menjadikan Allah Satu-Satunya Pelindung**

Ayat kedua lanjutannya berpesan: jadikan Allah sebagai pelindung satu-satunya. Terapi salat pada poin keempat ini dapat dipahami bahwa salat dikhususkan untuk Allah, dan memahami dengan benar dan utuh agar permintaan dilakukan dan dipanjatkan hanya kepada Allah.

Dalam konseling Islam yang utama disampaikan bahwa berkonklusilah kepada Allah, dan jadikan Allah pelindung, bukan manusia seperti konsultan atau siapa pun. Karena betapa kecewanya klien, bahwa apa yang dikatakan konsultan, tidak dilakukan oleh konsultan, atau nasehat konsultan tidak ampuh dan mujarab. Karena tempat memohon dan tempat menyembah adalah Allah. Manusia hanya sarana untuk meraih pertolongan Allah.

#### **5. Syukur dalam Arti Sesungguhnya**

Ayat ketiga dari surat al-Isra' di atas dalam pandangan terapi salat dapat dipahami bahwa terapi syukur yang sebenarnya itu

adalah dalam salat yang khusus'. Syukur itu sendiri merupakan terapi. Salat merupakan ungkapan syukur hamba paling mudah diamalkan kepada Allah. Salat dilakukan dalam keadaan suka dan duka.

Menjadi hamba yang pandai bersyukur adalah menjadi hamba yang paling bahagia. Gelar nabi Muhammad yang paling mulia adalah hamba atau *abd*. Karena menghambakan diri kepada Allah adalah kemuliaan, sementara menghambakan diri kepada manusia adalah kehinaan. Di sisi lain, hamba yang pandai bersyukur itu berada di puncak kedamaian. Orang yang melihat segala pemberian Allah dengan syukur walaupun itu musibah dan malapetaka adalah orang yang paling bahagia. Inilah dia Nabi Nuh yang pandai bersyukur, dilanjutkan dengan para nabi dengan puncak mereka itu ditemukan sosok Nabi Muhammad. Bersyukur bertambah, bersyukur itu beruntung. Nabi Ayub bersyukur di saat musibah, Allah memberikan kepadanya kekayaan dan keturunan dua kali lipat banyaknya. Doa syukur dia: "Aku tergores dan Engkau Tuhan yang sangat pengasih dari seluruh makhluk yang sayang kepadaku."

Jika manusia secara umum memahami salat dan terapinya dalam arti berdiri, rukuk dan sujud, maka dalam tulisan ini berdasarkan ayat Alquran yang dikaji, ia lebih dari itu. Salat diartikan dengan memahami bacaan salat, memuji dan bertasbih dalam arti sesungguhnya hingga hilang ego dan muncul kerendahan hati. Salat itu dilakukan sebaik mungkin di masjid dengan itikaf dan *muhasabah nafsnya*. Salat di masjid juga berlanjut dengan membaca Alquran dan memahami

pesan-pesan yang terkandung di dalamnya sehingga menjadi pedoman hidup.

Demikianlah terapi salat menjadi indah dan jitu. Karena ia mencakup luar dan dalam. Dalam memahami kesucian Allah lewat pesan pemahaman zikir subhanallah. Dilanjutkan dengan memaksimalkan tempat salat khusus (masjid), dan mengkaji Alquran dengan niat mencapai hidayah serta mengamalkan pesannya. Terapi salat dipahami dengan menjadikan Allah sebagai pelindung satu-satunya, serta ditutup dengan pemahaman syukur dalam arti sesungguhnya lewat sujud dan patuh.

Lima pesan terapi salat ini jika diamalkan dalam satu kesatuan utuh, lewat salat di masjid dan mengkaji Alquran setelahnya dalam kondisi I'tikaf, niscaya keberkatan hadir dan kesehatan terwujud. Karena pelaku terapi ini telah ikhlas dan tawakal kepada Allah. Ini adalah pintu kesembuhan atau kuratif. Bertambah efektif kuratif ini jika dilanjutkan dengan doa selepas salat di masjid.

### III. TERAPI DOA

وَجَاءَ رَجُلٌ مِّنْ أَقْصَى الْمَدِينَةِ يَسْعَى قَالَ يَا مُوسَى إِنَّ الْمَلَأَ يَأْتَمِرُونَ بِكَ لِيَقْتُلُوكَ فَاخْرُجْ إِنِّي لَمَكِّنٌ لِّكَ مِنَ النَّاصِحِينَ ٢٠ فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفًا يَتَرَقَّبُ ۗ قَالَ رَبِّ نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ٢١ وَلَمَّا تَوَجَّهَ تَلْقَاءَ مَدْيَنَ قَالَ عَسَى رَبِّي أَنْ يَهْدِيَنِي سَوَاءَ السَّبِيلِ ٢٢ وَلَمَّا وَرَدَ مَاءَ مَدْيَنَ وَجَدَ عَلَيْهِ أُمَّةً مِّنَ النَّاسِ يَسْقُونَ ۗ وَوَجَدَ مِنْ دُونِهِمْ امْرَأَتَيْنِ تَذُودَانِ قَالَ مَا خَطْبُكُمْ ۗ قَالَتَا لَا نَسْقِي حَتَّى يُصْدِرَ الرِّعَاءَ وَأَبُونَا شَيْخٌ كَبِيرٌ ٢٣ فَسَقَى لَهُمَا ثُمَّ تَوَلَّى إِلَى الظِّلِّ فَقَالَ رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ ٢٤

20. Seorang laki-laki datang bergegas dari ujung kota seraya berkata, “Wahai Musa! Sesungguhnya para pembesar negeri sedang berunding tentang engkau untuk membunuhmu, maka keluarlah (dari kota ini), sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang memberi nasihat kepadamu.”

21. Maka keluarlah dia (Musa) dari kota itu dengan rasa takut, waspada (kalau ada yang menyusul atau menangkapnya), dia berdoa, “Ya Tuhanku, selamatkanlah aku dari orang-orang yang zalim itu.”

22. Ketika dia menuju ke arah negeri Madyan dia berdoa lagi, “Mudah-mudahan Tuhanku memimpin aku ke jalan yang benar.”

23. Ketika dia sampai di sumber air negeri Madyan, dia menjumpai di sana sekumpulan orang yang sedang memberi minum (ternaknya), dan dia menjumpai di belakang orang banyak itu, dua orang perempuan sedang menghambat (ternaknya). Dia (Musa) berkata, “Apakah maksudmu (dengan

berbuat begitu)?” Kedua (perempuan) itu menjawab, “Kami tidak dapat memberi minum (ternak kami), sebelum penggembala-penggembala itu memulangkan (ternaknya), sedang ayah kami adalah orang tua yang telah lanjut usianya.”  
24. Maka dia (Musa) memberi minum (ternak) kedua perempuan itu, kemudian dia kembali ke tempat yang tuduh lalu berdoa, “Ya Tuhanku, sesungguhnya aku sangat memerlukan sesuatu kebaikan (makanan) yang Engkau turunkan kepadaku.”(QS al-Qasas [: 20-24)

### **1. At-Takhalli wa at-Tahalli**

Terapi doa adalah salah satu usaha yang penting bagi setiap manusia, terutama bagi manusia yang mengalami sakit jasmani maupun rohani. Menyandarkan segala harapan dan kemampuan untuk sembuh atau penyelesaian masalah yang menghantui diri hanya kepada Allah SWT yang maha segalanya adalah hal yang paling positif (Syamsidar 2020).

Jika terapi di atas terkait dengan doa yang sempit, maka dalam konseling Islam yang berasaskan Alquran, dan memberikan ruang yang luas bagi Alquran untuk berbicara secara runut, bukan dipenggal-penggal dengan mengutip ayat sana dan sini, maka terapi doa dalam kisah Nabi Musa ini ditemukan lima terapi. (1) *At-Takhalli wa at-Tahalli*. 2. Doa keselamatan. 3. Doa focus menapak hidayah. 4. Melakukan yang terbaik kepada makhluk. 5. Yakin Allah memberi yang terbaik.

Jika dipahami dalam kisah doa Musa ini ditemukan spirit terapi doa yang luas dan tidak sempit pada doa semata. Ia

meliputi kegiatan yang dilakukan sebelum berdoa, pengosongan dan pengisian; berlanjut pada konten doa berupa keselamatan dan hidayah, serta melakukan yang terbaik kepada orang lain dalam wujud membantu memudahkan urusan orang, agar Allah memudahkan dan mengabulkan doa, serta yakin bahwa doa pasti dikabulkan dan Allah memberi yang terbaik.

Sekali lagi, bahwa terapi doa yang menjadi pembahasan kali ini diambil dari kisah Nabi Musa. Karena di dalamnya terjadi dialog kuratif (penyembuhan) yang memperingati diri nabi yang maksum agar menjadi lebih baik. Di sisi lain, menjadi pembelajaran bahwa ayat suci Alquran tentang doa tidak dipahami secara sempit dan terbatas pada “berdoalah kepadaKu”. Namun semua perjuangan para nabi tidak pelias dari doa, lihat saja Nabi Ayub, Nabi Yunus, bahkan Nabi Sulaiman yang berkuasa dan berilmu juga berdoa. Doa nyawa agama dan senjata mukmin.

Dalam ayat 20 berisikan tentang spirit *at-takhalli wa at-tahalli*. Semangat *ukhrujl keluar* yang dipinta, dapat dipahami secara jasmani dan rohani. Jika ditinjau dari segi rohani, dapat dipahami dengan mengeluarkan semua iri, dengki, dendam, dosa dan kemaksiatan dengan istighfar dilanjutkan dengan mengisinya melalui mensucikan Allah dengan tasbih, tahmid dan zikir.

Seorang laki-laki datang bergegas dari ujung kota seraya berkata, “Wahai Musa! Sesungguhnya para pembesar negeri sedang berunding tentang engkau untuk membunuhmu, maka

*keluarlah* (dari kota ini), sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang memberi nasihat kepadamu.”

Nasihat untuk keluar secara fisik pun dilakukan oleh Nabi Musa dari Mesir menuju Madyan. Di sisi lain keluar di artikan dengan “intropeksi diri” selama perjalanan spiritualnya juga dilakukan.

## **2. Doa Keselamatan**

Keluarlah Nabi Musa dari kota itu dengan rasa takut, waspada kalau ada yang menyusul atau menangkapnya, dia berdoa, “Ya Tuhanku, selamatkanlah aku dari orang-orang yang zalim itu.” Doa keselamatan Nabi Musa ini menjadi pembelajaran inti dari metode kuratif (penyembuhan). Intropeksi dirinya terjalin, hingga kesadaran untuk dekat dengan Allah meninggi.

Terlebih Nabi Musa dalam kesendirian di perjalanan yang dia tidak tahu kemana arah tujuan. Suasana gurun pasir yang gersang tandus, dipenuhi dengan binatang buas dan udara panas di siang hari, dan sangat dingin di malam hari. Pada saat itu, yang dia tahu, bahwa dia jalan menuju Tuhan. Dia ingin dekat dengan Allah. Dia memohon keselamatan dari Allah. Hal yang sama pernah dilakukan Nabi Nuh dalam perjalanan kapal spiritualnya. Naik kapal berarti beriman; tidak naik, berarti kafir.

Nabi Musa dengan keutuhan iman berdoa, meminta keselamatan. Selamatkan aku, *najjini* atau *save my life*. Inti doa adalah memohon keselamatan kepada Allah.

### **3. Doa Fokus menapak Hidayah**

Ketika dia menuju ke arah negeri Madyan dia berdoa lagi, “Mudah-mudahan Tuhanku memimpin aku ke jalan yang benar.” Setelah sebelumnya doa mohon keselamatan, pada ayat 22 ini berisikan doa yang difokuskan pada menapak hidayah. Bagaikan uang koin di satu sisi berisikan keselamatan dan di sisi lainnya memohon hidayah dan petunjuk kepada Allah. Keselamatan itu hanya diraih dalam hidayah ilahi. Tiada keselamatan tanpa meminta petunjuk dari Tuhan.

Allah pemberi keselamatan dan sumber hidayah. Jika dilihat dari perjalanan Nabi Musa dari Mesir ke Madyan di Utara Arab Saudi (sekarang) ditemukan jalan menurun ke bawah. Dia tidak berjalan lurus agar ketemu Palestina, rumah nenek moyangnya. Inilah hidayah Allah. Di Madyan, dia bertemu dengan gadis yang menjadi istrinya, dan bertemu dengan orang tua keturunan dari Nabi Syuaib yang menjadi mertuanya.

Hidayah atau petunjuk Allah sangat amat penting bagi Nabi Musa, para nabi dan umat manusia. Sehingga sebagai muslim tiap hari dia berdoa tujuh belas kali “Tunjuki kami jalan yang lurus.” Kaum murtadin menggunakan kata ini untuk keluar dari Islam, dengan alasan, umat Islam tidak pernah dapat petunjuk, hingga setiap hari dia harus meminta dan mencari.

Jawaban sebenarnya, karena kehidupan ini tidak pernah lepas dari godaan dan cobaan. Merupakan doa yang baik, jika ada penyimpangan dalam diri, dimohonkan kepada Allah untuk diposisikan kembali ke habitat aslinya, yaitu “jalan lurus”. Karena jalan lurus itu sarana menuju rida Allah dan surga. Digambarkan Islam dengan lurus, karena ia mudah dan

berisikan kemudahan. Islam tidak sulit dan tidak mempersulit. Prinsip “Islam mudah” perlu menjadi pola pikir muslim agar tidak mempersulit siapapun. Konselor atau dai perlu membangun di dalam otaknya “kemudahan Islam”. Jika ada yang mudah dan sulit, Nabi Muhammad memilih yang mudah, bukan yang sulit. Karena Islam itu mudah (*yusr*).

Dengan demikian, terapi doa dalam konseling Islam bertumpu pada keselamatan dan hidayah. Jika hidup selamat dari dosa, kemaksiatan dan kekafiran dan mendapatkan hidayah Islam, dengan menikmati segala peribadatan dan kehidupan, maka klien sudah sembuh dari penyakit “*hubb dunya*” cinta dunia yang menggerogoti kebahagiaan dan kenikmatan.

Penyakit cinta dunia bukan berarti melupakannya, tapi jangan jadikan dunia sebagai tujuan. Dunia adalah sarana menuju akhirat. Kenikmatan akhirat 99%, kenikmatan dunia hanya 1%.

#### **4. Melakukan yang Terbaik kepada Makhluk**

Ketika dia sampai di sumber air negeri Madyan, dia menjumpai di sana sekumpulan orang yang sedang memberi minum (ternaknya), dan dia menjumpai di belakang orang banyak itu, dua orang perempuan sedang menghambat (ternaknya). Dia (Musa) berkata, “Apakah maksudmu (dengan berbuat begitu)?” Kedua (perempuan) itu menjawab, “Kami tidak dapat memberi minum (ternak kami), sebelum penggembala-penggembala itu memulangkan (ternaknya), sedang ayah kami adalah orang tua yang telah lanjut usianya.”

Ayat 23 ini dipahami bahwa doa tidak hanya meminta kepada Allah, tapi juga membantu dan memberi yang terbaik kepada makhluk yang memerlukan, terutama orang tua dan mertua serta keluarganya.

Di saat Nabi Musa terjepit dengan perihnya kelaparan dan sakitnya kantuk yang tidak dapat dilakukan secara baik, dia berada di kesendirian di kampung orang, tidak membuatnya bermalas-malasan dan merasa tidak berharga.

Musa meminta kepada Allah dan memberi kepada manusia. Karena dia tahu bahwa Allah penolong-Nya akan memberi dengan cara yang tidak diduga-duga. Usaha dan ikhtiar itu salah satu solusi. Sebaik-baik usaha untuk dikabulkan doa adalah menolong orang lain. Sama ada secara tenaga, pikiran, materi bahkan nyawa sekalipun. Di sini, Nabi Musa menolong gadis yang ingin memberi minum pada hewan ternak.

Skenario Allah tidak pernah buruk, walau terlihat pertama dan di awal, takdir itu tidak baik, tapi jika ditelusuri secara positif maka ia bermuara pada kebaikan untuk hamba. Perjalanan yang memenatkan dari Mesir ke Madyan langkah Musa menuju kebahagiaan dengan membangun rumah tangga dan nilai-nilai spiritualnya. Beginilah konselor meyakinkan klien, lewat filosofi doa yang diajarkan Islam.

## **5. Yakin Allah memberi yang Terbaik**

Maka dia (Musa) memberi minum (ternak) kedua perempuan itu, kemudian dia kembali ke tempat yang teduh lalu berdoa, “Ya Tuhanku, sesungguhnya aku sangat

memerlukan sesuatu kebaikan (makanan) yang Engkau turunkan kepadaku.”(QS al-Qasas [28]:24)

Pada ayat 24 pemahaman para mufassir hanya tertumpu pada makanan. Benar bahwa kebaikan dapat dipahami dengan makanan, terutama dalam situasi Musa yang melakukan perjalanan panjang tanpa bekal sedikitpun. Tapi, jika melihat lebih jauh dan lebih tenang, sebenarnya ia lagi meminta kebaikan yang banyak. Seperti, dapat menikah dengan gadis yang baru saja dilihatnya, atau berguru dengan calon mertua karena kesolehan gadis. Atau lebih jauh dari itu, mengenal keimanan dan kebaikan dari keluarga bahagia itu.

Ayat ini meyakinkan Musa dan mukmin bahwa Allah tahu yang terbaik untuk hambaNya dan Dia memberi yang terbaik, maka mintalah kebaikan itu dari Allah. Kebaikan Nabi Musa ternyata ada di Madyan. Perjalanan itu pernah ditempuhnya dengan penuh kegelisahan dan kekhawatiran. Namun semua berujung pada pengalaman spiritual yang indah. Nabi Musa berumah tangga dengan gadis pujaan dan mendapatkan bimbingan dari mertua, serta jalan kepulangannya menuntunnya menjadi nabi dan rasul.

Konselor hanya mengarahkan, keselamatan dan hidayah datangnya dari Allah, maka pohon dan pinta keselamatan dan hidayah itu. Di sisi lain, hidup ini penuh misteri, orang yang pernah membunuh -dengan tidak sengaja ini- akhirnya menjadi nabi. Betapa banyak klien yang penuh dosa itu, berkat terapi doa, mohon petunjuk, hidayah, membantu orang lain, akhirnya menjadi orang baik. Kasih sayang di hatilah yang membuat Allah memberi hidayah dan kebaikan baginya.

Terapi doa bisa dilengkapi dengan memohon kebaikan di dunia dan akhirat serta terhindar dari neraka. Ini doa yang paling sering Nabi Muhammad ucapkan, dan menjadi sunat dalam putaran antara pojok Yamani dan Hajr Aswad.

Berdoa dan Aku pasti mengabulkan. Dekat dengan Allah adalah puncak pengkabulan itu sendiri. Selebihnya adalah sampingan dan lampiran. Kebahagiaan saat manusia dekat dengan Allah dalam arti sesungguhnya.

Demikianlah terapi doa inspirasi dari Nabi Musa yang mengandung lima terapi jitu. Dimulai dari hati yang bersih dan tulus, dilanjutkan dengan doa keselamatan dan bimbingan hidayah Allah, membantu orang lain agar dibantu Allah, serta keyakinan yang utuh bahwa Allah pasti memberi yang terbaik.

Beginilah Alquran hadir sebagai lokomotif yang menggerak gerbong-gerbong konseling Islam secara paripurna. Alquran hadir terdepan dalam solusi, ia bukan gerbong yang mengikut apa kata dunia dalam wujud ayatisasi. Untuk itu terapi Alquran menjadi penting dan sangat urgen, sama ana mereka mengalami masalah ataupun tidak.

## IV. TERAPI ALQURAN

طس ت تلك آيت القرآن وكتاب مبين ١ هدى وبشرى للمؤمنين ٢ الذين  
يقيمون الصلوة ويؤتون الزكوة وهم بالآخرة هم يوقنون ٣ إن الذين لا  
يؤمنون بالآخرة زيننا لهم أعمالهم فهم يعمهون ٤ أولئك الذين لهم  
سوء العذاب وهم في الآخرة هم الأخسرون ٥

1. Tha Sin. Inilah ayat-ayat Alquran, dan Kitab yang jelas,
2. petunjuk dan berita gembira bagi orang-orang yang beriman,
3. (yaitu) orang-orang yang melaksanakan salat dan menunaikan zakat, dan mereka meyakini adanya akhirat.
4. Sesungguhnya orang-orang yang tidak beriman kepada akhirat, Kami jadikan terasa indah bagi mereka perbuatan-perbuatan mereka (yang buruk), sehingga mereka bergelimir dalam kesesatan.
5. Mereka itulah orang-orang yang akan mendapat siksaan buruk (di dunia) dan mereka di akhirat adalah orang-orang yang paling rugi. (QS an-Naml [27]: 1-5)

### 1. Alquran itu Jelas dan Mudah

Pembacaan dan pemaknaan Alquran memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan dan masalah psikologis lainnya. Hal ini dikarenakan selain mendapatkan ketenangan dalam membaca dan memaknai Alquran yang dilakukan berulang-ulang namun juga mengalami rekonstruksi kognitif dari ayat Alquran yang dibaca, dihafalkan dan dimengerti arti dan tafsirnya sehingga memiliki pemahaman yang tepat dalam

menilai permasalahan dan mendapat inspirasi dari makna kandungan Alquran (Mar'ati 2016).

Jika di atas adalah pemahaman umum tentang terapi Quran yang terpusat pada lingkaran sempit Alquran, maka berikut ini akan dikaji terapi Alquran berdasarkan apa kata Alquran. Ditemukan ada lima langkah yang perlu dimengerti: 1. Alquran itu Jelas dan Mudah dimengerti, dipahami dan diamalkan. 2. Amalkan Alquran sebagai pedoman yang membahagiakan. 3. Salat dan zakat serta percaya kepada hari akhir agar hidup bahagia. Tanpa hari pembalasan di akhirat, maka hidup manusia di dunia hanya diisi dengan semangat saling membalas dan saling mendendam.

Ayat 1 dipahami bahwa Alquran itu kitab suci yang mudah karena ia jelas dan terukur. Terukur karena terdiri dari 6236 ayat, 114 surat, 30 juz. Terukur karena semua umat Islam (Sunni dan Syiah) sepakat dengan Alquran kitab suci yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad sebagai mukjizat dan berpahala membacanya dari awal al-Fatihah berakhir di an-Nas. Pernyataan Alquran Syiah berbeda dengan Alquran Sunni terbantahkan dengan semaraknya MTQ Internasional yang dilombakan di Iran. Jika Alquran Sunni dan Syiah berbeda maka perlombaan itu tidak dapat terjadi.

Alquran itu mudah karena ia berbahasa Arab dan diterjemahkan dengan bahasa dunia. Bagi Muslim Indonesia yang tidak dapat berbahasa Arab, terjemahan dan penafsiran dalam bahasa Indonesia sudah banyak beredar dan dapat menjadi alternatif untuk memahaminya. Begitu juga dengan Muslim dari Inggris, China atau dari Israel.

Menjadikan Alquran sebagai bagian dari terapi kuratif artinya menjadikan Alquran sebagai pedoman hidup yang perlu dipahami dengan pola pikir bahwa ia berasaskan kemudahan. Memahami Alquran jauh lebih mudah daripada memahami cerita dalam sebuah film dengan subtitle. Kemalasan dan kurang percaya diri yang menyebabkan umat Islam lebih memilih membaca dan menghafal Alquran daripada memahaminya. Padahal visi Alquran diturunkan untuk dipahami agar meraih hidayah. *Hudan li an-nas* (hidayah bagi manusia) dan *hudan li al-muttaqin* (hidayah bagi yang bertakwa).

Memahami Alquran mudah karena  $\frac{3}{4}$  isinya tentang kisah umat manusia, sama ada para rasul dan orang baik yang perlu dicontoh atau kisah para penjahat yang perlu dihindari. Hingga penulis sampai pada kesimpulan bahwa Alquran adalah buku konseling Islam terbaik. Kisah di dalamnya menginspirasi bagaimana menjadi manusia yang mendapatkan konseling atau hidayah.

## **2. Amalkan Alquran Pedoman yang Membahagiakan**

Petunjuk dan berita gembira bagi orang-orang yang beriman. Ayat 2 ini berisikan pesan bahwa mengamalkan Alquran itu mudah, karena ia pedoman hidup yang membahagiakan.

Jika memahaminya mudah, maka mengamalkan pesan di dalamnya juga mudah. Menjadi manusia seperti Nabi Musa, atau Nabi Muhammad itu lebih mudah daripada menjadi manusia seperti Firaun atau Abu Lahab. Kisah mereka

ditemukan di dalam Alquran. Terapi membaca Alquran membangun kepercayaan diri, bahwa orang baik itu pernah salah, tapi tidak terus berkubang dalam kesalahan, mereka memiliki titik balik untuk kembali kepada Allah. Kembali kepada Allah itu mudah, semudah anak durhaka memohon maaf kepada ayah ibunya, atau bahkan lebih mudah.

Mengamalkan Alquran itu mudah karena ia berisikan motivasi internal dan eksternal, yang digambarkan dengan *busyra* (kabar gembira). Bertambah mudah kerana Allah tidak pernah membiarkan hamba-Nya tersesat, Dia terus menurus memberi hidayah dan memanggil seluruh manusia ke jalan iman. Bukan karena Dia sangat memerlukan hamba, bukan, tapi lebih karena hamba sangat bahagia jika dekat denganNya.

Terapi Alquran hadir saat konselor dan klien paham kenapa Allah perlu menurunkan Alquran sebagai *guidance* atau petunjuk, dan kenapa Allah menurunkan para nabi sebagai teladan. Mereka paham, karena tiada jalan kebahagiaan kecuali dengan memahami Alquran yang menginspirasi kebaikan dan keramah tamahan yang didapat dari prilaku para shalihin dengan lokomotifnya para nabi dan rasul.

### **3.Salat itu Membahagiakan**

Sebagai buku panduan, maka Alquran tidak berhenti pada tataran mulut manis atau motivasi indah didengar. Pada ayat ketiga Allah berpesan bahwa mereka yang paham Alquran itu harus salat, zakat sebagai bagian penting dari rukun Islam yang

lima, dan beriman kepada hari akhir sebagai bagian dari rukun iman yang enam.

Orang-orang yang melaksanakan salat dan menunaikan zakat, dan mereka meyakini adanya akhirat. Merupakan kesempurnaan dari terapi Alquran. Alquran dengan rukun Islam dan rukun iman tidak dapat dipisahkan. Menjadi pencinta Alquran adalah manusia yang tekun dalam salat dan kerja hingga dapat menjadi hamba Allah dengan tangan di atas, atau spirit memberi. Sama ada pemberian wajib seperti zakat, atau pemberian sunat, seperti: sedekah, infak, wakaf, hibah dan hadiah.

Terapi salat sudah dibahas di dalam buku ini. Yang menjadi kajian penting pada subbab ini, bahwa terapi dalam Islam itu satu kesatuan utuh tidak dapat dipisahkan antara preventif, kuratif dan korektif. Semua terapi di dalamnya satu kesatuan bagaikan muslim yang paripurna.

Salat merupakan rukun Islam yang tidak pernah ditinggalkan selamanya, hingga berakhir dengan disalatkan. Jika ditemukan klien yang tidak salat, maka perintah salat adalah keharusan. Sangat susah muslim yang menyimpang diberikan konsultasi, selama dia tidak mau salat. Salat adalah pintu pertama kepasrahan hamba kepada Tuhan, yang menghadirkan kelembutan hati dan keteduhan jiwa. Jika salat dan Alquran dibacakan maka ia bertambah sempurna.

## **4. Zakat**

Masih pada ayat 3, bagaimana mungkin terapi baca Alquran harus dilalui dengan membayar zakat? Jawabannya, karena membayar zakat itu bagian dari pesan Alquran yang sempurna. Alquran bukan sekedar buku motivasi dan inspirasi, ia adalah pesan-pesan kebaikan yang harus dilaksanakan. Tanpa pelaksanaan, maka pemahaman Alquran yang merupakan sumber hidayah akan tumpul.

Untuk itu, terapi Alquran disempurnakan dengan salat dan zakat. Kenapa tidak semua rukun Islam disebutkan? Karena Alquran adalah satu kesatuan yang utuh, sehingga tidak dapat dipisahkan satu ayat dengan ayat yang lain. Namun ketekunan dalam salat pasti menghadirkan ketekunan dalam kerja. Sehingga dapat dipastikan mereka yang tekun salatnya, pasti rutin zakatnya. Hampir seluruh nabi membayar zakat dan berkorban.

Zakat bukti umat Islam itu makmur dan sejahtera. Mukmin mengeluarkan zakat itu pasti kaya, dan belum tentu orang kaya otomatis berzakat. Untuk itu niat kerja mukmin dalam hidup ini untuk membayar zakat. Zakat adalah visi kerja, dan zakat cara mudah membahagiakan diri.

### **5.Percaya Akhirat: Hidup Bahagia**

Sesungguhnya orang-orang yang tidak beriman kepada akhirat, Kami jadikan terasa indah bagi mereka perbuatan-perbuatan mereka (yang buruk), sehingga mereka bergelombang dalam kesesatan. Mereka itulah orang-orang yang akan mendapat siksaan buruk (di dunia) dan mereka di akhirat adalah orang-orang yang paling rugi.(QS an-Naml [27]: 4-5)

Jika pada kajian sebelumnya di atas berisikan tentang keuntungan dari memahami dan mengamalkan Alquran, keuntungan dari salat dan zakat, maka pada ayat 4 n 5 ditegaskan bahwa percaya akhirat agar hidup bahagia di dunia dan di akhirat. Manusia yang berorientasi pada dunia dan menjadikan dunia sebagai tujuan hidup dapat dipastikan berdasarkan ayat di atas hidupnya menderita. Jiwanya terganggu dan batinnya tidak sehat. Karena dia sedang membangun bangunan pasir yang tidak memiliki kekuatan sedikitpun. Kekuatan hidup ini ada pada Allah, yang bertumpu pada kebahagiaan akhirat.

Untuk itu terapi Alquran yang dibangun dalam an-Naml ini sangat menyentuh hakikat dari konseling kuratif itu. Iman kepada Allah, malaikat, kitab suci dan para nabi, akhirat serta takdir, jika dipahami secara benar akan melahirkan kesehatan jiwa. Allah adalah Tuhan yang sangat baik dengan nama terbaik, Dia menurunkan kitab suci agar manusia mendapatkan panduan bagaimana hidup benar di dunia, diberi contoh melalui manusia mulia (para rasul dan nabi) agar bahagia di dunia dan di akhirat. Di sisi lain, jika memahami Allah sebagai Tuhan yang baik, maka keputusanNya (takdir) walau terlihat buruk, pasti bermuara pada kebaikan. Karena Allah itu baik dan menginginkan hanya kebaikan.

Pandangan yang sempurna dalam melihat Islam dan iman di dalam Alquran yang utuh melahirkan kesehatan mental dan kekuatan jiwa. Darinya lahir kesehatan fisik dan raga. Sebaliknya, orang yang tidak beriman kepada akhirat, Allah jadikan terasa indah bagi mereka perbuatan jahat mereka,

sehingga mereka bergelimang dalam kesesatan. Di dunia mereka tersiksa dan di akhirat mereka orang yang paling rugi.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami terapi Alquran dengan tahapan yang unik dan berbeda. Tapi inilah kata Alquran dan demikianlah Alquran berkata, serta begitulah seharusnya suatu terapi dibangun. Ia harus dibangun secara utuh dan saling terkait satu dengan yang lain.

Sekali lagi disimpulkan bahwa telah ditemukan ada lima langkah yang perlu dimengerti dalam terapi Alquran: 1. Alquran itu Jelas dan Mudah sehingga ia tidak terpaksa [ada bacaan dan hapalan. Tapi harus melangkah kepada hakikat ALquran itu diturunkan (hidayah) dengan cara dimengerti, dipahami. 2. Diamalkan Alquran sebagai pedoman yang membahagiakan. 3sd5. Pengamalan lebih dalam lagi dan inti dari pesan Alquran adalah: Salat dan zakat serta percaya kepada hari akhir agar hidup bahagia.

Terapi Alquran itu mencakup kulit dan isi, tersurat dan tersirat, pemahaman dan mengamalan, serta hidayah sebagai fokus.

## BAB IV. KONSELING BERSIFAT KOREKTIF

Konseling yang bersifat korektif adalah konseling yang mengoreksi sifat-sifat yang menyimpang dan salah. Di sini Islam hadir dengan istighar, taubat, mohon maaf dan sabar. Mengoreksi yang telah berlalu dalam Islam caranya dengan istighfar dan taubat kepada Allah, serta memohon maaf kepada manusia dan bersabar di dalam diri.

Manusia dan alam tidak bisa memundurkan waktu dan mundur ke masa lalu. Yang sudah berlalu tidak akan terulang lagi, tapi manusia dapat menyelesaikan masa lalunya yang suram dengan empat hal ini. Sama ada penyimpangan yang dia lakukan kepada Tuhan, kepada manusia atau kepada diri sendiri.

Istighar, taubat, mohon maaf dan sabar walaupun ditemukan dalam agama lain dan konseling konvensional, tapi Alquran memiliki ciri sendiri dalam menjadikan empat hal ini menjadi korektif. Jika penyimpangan telah diampuni Allah dan dimaafkan oleh manusia, maka hati akan damai.

Lebih jelasnya, berikut ini penjelasannya.

## I. TERAPI ISTIGHFAR

إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ وَرَأَيْتَ النَّاسَ يَدْخُلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ أَفْوَاجًا  
فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَأَسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا

1. Apabila telah datang pertolongan Allah dan kemenangan,
2. dan kamu lihat manusia masuk agama Allah dengan berbondong-bondong,
3. maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan mohonlah ampun kepada-Nya. Sesungguhnya Dia adalah Maha Penerima taubat. (QS an-Nashr [110]: 1-4)

### 1. Mengingat Tiga Kesuksesan Masa Lalu

Mengingat tiga kesuksesan masa lalu, menjadi hal penting untuk menatap masa depan dengan optimis. Walau di sana sini ditemukan banyak kekurangan, kesalahan bahkan penyimpangan, tapi secara umum, mukmin itu sukses. Sukses karena ditolong Allah dalam mengarungi kehidupan dari cabang bayi di perut ibu, lahir, menyusui, merangkak, berjalan, berlari, belajar kehidupan. Ini semua dialaminya berkat pertolongan Allah. Sehingga jika manusia pesimis dalam hidup, sebaiknya dia perlu kembali ke rahim ibu untuk merenungi ketidak berdayaannya itu penuh dengan pertolongan Allah.

Kesuksesan kedua adalah *al-fath*, atau dibuka seluruh pintu-pintu kesulitan. Dalam periode beranjak remaja menuju dewasa dan kematangan awal, manusia menghadapi

permasalahan hidup yang berbeda dari usia bayi dan anak. Di sini permasalahan lebih menantang, ditemukan pintu-pintu yang tertutup dan perlu dibuka. Pintu pendewasaan secara emosional, spiritual, intelektual, pintu rezeki karena akan mandiri dengan berumah tangga, pintu jodoh dan pasangan hidup, pintu membesarkan anak-anak menuju kesolehan individu dan sosial.

Pintu-pintu itu satu persatu dibuka Allah dan dimudahkannya manusia untuk memasukinya. Bukan karena dia sebagai manusia hebat, tapi karena Allah membukakan pintu itu. Begitulah posisi Nabi Muhammad untuk diingatkan agar tetap optimis menatap masa depan. Hal yang sama juga berlaku bagi kita pengikut Nabi Muhammad.

Sukses ketiga adalah puncak kesuksesan. Pada saat itu berbondong-bondong manusia mengikuti ajaran Islam. Nabi Muhammad diterima jadi pemimpin dunia, yang disegani lawan dan kawan. Nabi Muhammad dicintai Muhajirin dan Anshar, bahkan kaum kafir sekalipun masuk Islam beramai-ramai. Puncak kesuksesan ini juga dirasakan manusia, dia yang dulunya staf, sekarang sudah menjadi pemimpin di lembaga atau perusahaan. Bahkan dia yang dulunya pekerja sekarang sudah menjadi pemilik atau *owner*.

## **2. Tiga Kiat Menikmati Kesuksesan**

Tiga kiat menikmati kesuksesan itu adalah bertasbih untuk yang pertama, bertahmid untuk yang kedua, dan istighfar untuk yang ketiga. Penyimpangan dan gangguan jiwa terjadi di

dunia ini karena tidak dapat menikmati tiga kesuksesan ini dengan baik dan benar.

Sebelum sampai ke terapi istighfar, sebaiknya kita mulai dari tasbih. Tasbih atau mensucikan Allah dari segala pikiran negatif tentang sifatNya menjadi penting. Dia adalah Tuhan yang tidak memiliki kelemahan sedikitpun, semua perbuatannya penuh dengan hikmat dan kebijaksanaan. Tasbih dilakukan karena semua kesuksesan dan keberhasilan tahap pertama itu mutlak pertolongan Allah. Manusia tidak memiliki andil dan campur tangan sedikitpun. Kesuksesan yang dilalui di dalam rahim ibu, saat dia bayi dan anak-anak, mutlak berkat pertolongan Allah. Tasbih adalah cara mengucapkan terima kasih itu dan cara memposisikan diri. Ini melahirkan optimis, saat lemah tubuh, akal dan pikiran saja Allah hadir, apalagi sekarang sudah besar dan dewasa, Allah pasti membimbing.

Tahap segala pintu dibantu dibukakan Allah, maka pada saat ini *tahmid* atau memuji Allah adalah cara benar untuk menikmati kesuksesan tahap duna ini. Bersyukur itu bertambah. Kita sudah membahasnya di bab terapi syukur. Di sini ditegaskan bahwa tahmid atau *alhamdulillah* bukan sekedar ucapan lisan, tapi juga keteguhan hati “suksesku dariMu ya Allah.” Orang sukses sampai pada titik, bahwa kesuksesan yang dia alami hasil buka pintu yang dilakukan oleh Allah dan banyak tangan orang. Terima kasihnya kepada Allah, dilanjutkan dengan terima kasih kepada ibu bapak dan siapa saja yang bersama dengannya, sama ada dia yang membantu atau menyusahkannya.

Mukmin tidak lupa berterima kasih kepada mereka yang menyakitinya, kepada mereka yang iri, dengki, kasar dan kejam kepadanya. Karena dari mereka dia belajar untuk sabar, belajar untuk mandiri, belajar untuk jadi penyabar dan kuat. Orang jahat di sekitar orang baik adalah anugerah, bukan musibah. Inilah syukur, dan inilah *bihamdi* atau *tahmid* atau pujian.

### **3. Istighfar di Puncak Karir**

Ini adalah inti dari terapi istighfar yang masuk dalam katogori korektif. Beristighfar atau mohon ampun kepada Allah ternyata tidak hanya diucapkan atas dosa yang dilakukan. Walaupun ini wajib dan sudah seharusnya. Istighfar juga diucapkan atas kelalaian melaksanakan yang terbaik dari yang dianjurkan. Untuk itu Nabi Muhammad beristighfar 70 hingga 100 kali perhari. Bukan karena Nabi Muhammad banyak dosa; tapi karena menurutnya, dia masih kurang maksimal dalam melaksanakan yang terbaik.

Dalam ayat ini, menikmati kesuksesan ketiga, saat manusia berada di puncak karir dengan memperbanyak istighfar, karena saat berada di atas, manusia cenderung menzalimi bawahan dan berlaku sombong atau merasa paling hebat. Sifat-sifat buruk ini harus segera dimusnahkan dengan istighfar, mohon ampun kepada Allah. Yakinkan diri, bahwa kesuksesan ini dari Allah dan dia dapat saja mencabutnya setiap saat. Betapa banyak mereka yang turun dari kursi jabatan menjadi hina dan terhina. Itu karena dia tidak menggunakan kesuksesan karir ini dengan istighfar.

Kaitannya dengan konseling kita saat ini. Power sindrom tidak akan terjadi jika manusia memiliki semangat istighfar atas jabatan, kekayaan atau kesuksesan yang dia raih. Terapi istighfar dengan memahami tiga kesuksesan di atas dan tiga cara menyikapinya membuat makna istighfar menjadi lebih mudah dipahami dan diamalkan. Ia bukan sekedar kalimat “*Astaghfiru Allah al-Azhim*” (Aku mohon ampun kepada Allah yang maha agung) tapi ia adalah kesadaran batin akan kekerdilan diri dan kelemahannya, serta amalan untuk menjadi pemimpin dan orang kaya yang rendah hati. Tidak mengumbar tapi memberi.

#### **4. Kembali kepada Allah**

Manusia ini makhluk dari Allah dan kembali kepada Allah. Jika ini akhir dari perjalanan di dunia, maka batinnya sehat dan hatinya lapang. Cacian manusia tidak akan menggores jiwa, dan pujian mereka pun tidak akan membesarkan kepala. Dia tahu semua ini milik Allah dan akan ditarik oleh Allah, hingga nyawanya pun tak luput untuk ditarik.

Manusia dikenang amal baiknya karena iman kepada Allah. Tanpa prinsip ini hidup manusia akan sakit jiwanya. Dia mencari pencapaian semu yang tak pernah berakhir. Kembali kepada Allah dengan taubat dan istighfar adalah kesehatan jiwa dan mental. Dia menjadi manusia seutuhnya, manusia yang mengenal kemana hidup dan untuk apa dia hidup.

## II. TERAPI TAUBAT

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ١٠٣ أَلَمْ يَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ هُوَ يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَأْخُذُ الصَّدَقَاتِ وَأَنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ ١٠٤ وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ١٠٥ وَأَخْرُوجُنَّ مَرْجُونَ لِأَمْرِ اللَّهِ إِمَّا يُعَذِّبُهُمْ وَإِمَّا يَتُوبُ عَلَيْهِمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ١٠٦

103. Ambillah zakat dari harta mereka, guna membersihkan dan menyucikan mereka, dan berdoalah untuk mereka. Sesungguhnya doamu itu (menumbuhkan) ketenteraman jiwa bagi mereka. Allah Maha Mendengar, Maha Mengetahui.

104. Tidakkah mereka mengetahui, bahwa Allah menerima taubat hamba-hamba-Nya dan menerima zakat(nya), dan bahwa Allah Maha Penerima taubat, Maha Penyayang?

105. Katakanlah, “Bekerjalah kamu, maka Allah akan melihat pekerjaanmu, begitu juga Rasul-Nya dan orang-orang mukmin, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) Yang Mengetahui yang gaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan.”

106. Ada (pula) orang-orang lain yang ditangguhkan sampai ada keputusan Allah; mungkin Allah akan mengazab mereka dan mungkin Allah akan menerima taubat mereka. Allah Maha Mengetahui, Mahabijaksana. (QS at-Taubah [9]: 103-106)

## 1. Taubat Dimulai dengan membayar Zakat Mal

Taubat diartikan meminta ampun pada Allah atas segala perbuatan dosa dan kesalahannya melebihi “istighfar”. Taubat juga diartikan sebagai pengakuan, memaknai rasa penyesalan dan berkomitmen untuk meninggalkan dosa dan berjanji tidak mengulangi dosa dengan niat yang sungguh-sungguh.

Inilah salah satu pemahaman umum tentang taubat. Dalam terapi taubat kali ini, penulis membedakannya dengan istighfar. Taubat secara harfiah adalah kembali. Dalam terapi kali ini taubat itu memiliki enam langkah.

1. Taubat Dimulai dengan membayar **Zakat Mal**.
2. Taubat **Membayar Hutang** dengan Manusia.
3. **Berdoa** agar Diampuni Dosa.
4. **Kembali kepada Allah** dengan Melaksanakan Islam.
5. Isi Masa Depan dengan **Kerja**.
6. Serahkan Semua kepada Allah.

Kenapa enam langkah ini? Karena kembali kepada Allah itu harus bersih dan suci. Dia harus sudah selesai urusan apapun terutama urusan keuangan dengan Allah (zakat) dan urusan keuangan dengan hamba berupa hutang. Dilanjutkan dengan doa keridaan Allah dan kembali kepadaNya dengan melaksanakan perintahNya. Agar ke depan lebih baik, maka kerjakan amal saleh dan serahkan semua kepada Allah.

Ayat 103, taubat dimulai dengan membayar hutang dengan Allah melalui **zakat mal**. Terlihat unik bagaimana mungkin taubat dilakukan dengan membayar zakat mal. Inilah solusi Alquran yang berbicara. Ia berbeda dengan terapi taubat yang dipahami manusia secara umum, di mana taubat adalah kembali kepada Allah.

Benar taubat kembali kepada Allah, tapi jalan kembali kepada Allah itu dengan cara mengembalikan hak manusia kepada manusia dan hak Allah kepada hak Allah. Tidak akan diterima Allah pulang atau kembali manusia, jika dia masih memiliki hutang dan sangkut paut dengan Allah dan manusia. Untuk itu di dalam surat at-Taubah pesan membayar zakat adalah pesan utama terapi taubat sebelum tahapan lanjutan.

Menariknya terapi taubat dengan membayar zakat ini (1) menambah keyakinan kepada Allah (sedekah), (2) mensucikan harta dan jiwa (thaharah), (3) menumbuh kembangkan harta (tazkiyah), (4) didoakan (salah) serta lahir dari zakat ini kedamaian atau *sakinah*, serta (5) diterima taubatnya.

Lima keuntungan dari zakat yang berujung dari langkah awal dari terapi taubat ini sangat penting. Karena terapi taubat agar tidak mengulangi penyimpangan masa lalu itu harus dimulai dari keyakinan kepada Allah. Jika beriman kepada Allah bertambah, hidayahnya melimpah maka taubat mudah dan membahagiakan. Jika jiwa sudah bersih dan harta bertambah serta berkah, serta hidup damai bersama keluarga maka penyimpangan sudah tidak diperlukan.

## **2.Taubat Membayar Hutang dengan Manusia**

Terapi taubat pada fase kedua masih dari pemahaman ayat yang sama dengan di atas adalah membayar hutang. Jika zakat terkait hutang hamba kepada Allah sebagai Tuhan yang harus dibayar 2,5% jika telah mencapai haul dan nisab, maka hutang

adalah pelunasan yang harus dilakukan hamba atas apa yang dipinjamnya kepada manusia lain.

Terapi taubat atau dapat kembali kepada Allah dengan sukacita harus melalui pelunasan hutang ini. Nabi enggan menyalatkan jenazah yang masih memiliki hutang, karena hutang itu tidak pernah mati, hingga diminta pertanggung jawabannya di akhirat.

Luar biasa para sahabat membentuk Serikat Tolong Menolong (STM) dengan melunasi setiap muslim yang tidak mampu membayar hutangnya. Dari STM ini akhirnya berkembang menjadi Bait Mal atau Lembaga Keuangan. Mereka dapat menerima biaya pelunasan hutang sama ada dari pintu zakat yang dikenal dengan gharim, atau dari pintu sedekah dan infak.

Artinya, terapi taubat yang sangat efektif adalah melepaskan diri dari sumpah serapah orang, dari cacian makian orang dengan cara memberikan hutang kepada pemiliknya atau menyerahkan hak kepada yang pernah dijanjikan. Janji itu hutang, jangan sampai janji seseorang menyebabkan dia menderita di dunia dan tergantung surganya atau bahkan tergadai hanya karena janji itu.

### **3. Berdoa agar Diampuni Dosa**

**Berdoa** agar diampuni dosa anda kepada orang lain, dan dosa orang lain kepada anda yang pernah menyakiti atau disakiti. *Shalli 'alaihim* artinya lebih luas dari doa. Salat adalah penghambaan hamba kepada Allah, sedangkan shalawat pujian hamba kepada Nabi Muhammad, di sini Allah memerintahkan

shalli bukan ud'u, karena mereka yang memberi zakat, dilanjutkan dengan infak sedekah wakaf itu layak dipuji dan dihormati, hampir mendekati salat kepada Allah dan shalawat kepada Nabi Muhammad.

Permohonan ampunan dengan berdoa dalam terapi taubat doa dianjurkan, sehingga manusia menyadari dengan sebenarnya tentang konsekuensi dari dosa yang telah dilakukan dan tidak akan mengulangi kembali perbuatan tersebut. Jika dilihat dari sisi psikologis, taubat memiliki nilai-nilai kesadaran, pengakuan dosa, penyesalan, dan komitmen (Yulianti 2017).

Doa yang terpenting adalah doa agar pemberi zakat hidupnya menjadi damai. Inilah terapi taubat dengan memberi. Pemberian menyebabkan manusia yang menerima hatinya lapang, dengki hilang dan doanya menjadi baik untuk pemberi. Kebalikan, mereka yang kikir menimbulkan iri dengki bagi yang tak punya, hatinya sempit dan doanya adalah kehancuran dan kepunahan bagi si kikir. Malaikat mendoakan si pemberi kebaikan berlipat dan mendoakan di kikir kehancuran yang fana.

Doa berikutnya dalam terapi taubat terkait ayat di atas adalah saling mendoakan agar hidup damai atau *sakan*, sehingga keluarga menjadi sakinah. Sakinah atau kedamaian ini muncul jika di hati tiada dendam dan dengki. Memaafkan di saat mau tidur kepada siapapun yang telah menyakiti, dan mohon maaf kepada siapapun yang telah tersakiti membuat seorang sahabat sudah masuk surga walaupun masih hidup di bumi.

#### **4. Kembali kepada Allah dengan Melaksanakan Islam**

Ayat 104 dari surat di atas berisikan pesan, **kembali kepada Allah** dengan melaksanakan rukun Islam yang lima. Ia bukan sekedar ucapan istighfar, tapi *taba* atau kembali kepada Allah seperti anak durhaka pulang ke rumah ibunya.

Tidakkah mereka mengetahui, bahwa Allah menerima taubat hamba-hamba-Nya dan menerima zakat(nya), dan bahwa Allah Maha Penerima taubat, Maha Penyayang? Pesan terapi taubat yang sangat sempurna. Konseling Islam yang bernuansa taubat ini tidak lepas dengan kasih dan sayang. Jika Allah kasih dan sayang kepada hamba yang bertaubat, maka tidak ada kata terlambat untuk bertaubat bagi klien.

#### **5. Isi Masa Depan dengan Kerja**

Ayat 105, agar tidak mengulangi kesalahan masa silam, isi kehidupan masa depan dengan **kerja** untuk kebahagiaan diri, keluarga atas nama Allah.

Katakanlah, “Bekerjalah kamu, maka Allah akan melihat pekerjaanmu, begitu juga Rasul-Nya dan orang-orang mukmin, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) Yang Mengetahui yang gaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan.”

#### **6. Serahkan Semua kepada Allah**

Ayat 106, serahkan taubat dan urusan diri dan orang lain kepada Allah. Ada (pula) orang-orang lain yang ditanggihkan sampai ada keputusan Allah; mungkin Allah akan mengazab

mereka dan mungkin Allah akan menerima taubat mereka. Allah Maha Mengetahui, Mahabijaksana.

Taubat atau kembali kepada Allah adalah keputusan Allah. Allah dapat menetapkan secara absolut orang jahat mendapatkan hidayahNya, menjadi baik, hingga hidupnya damai di dunia dan wafat husn khatimah. Sebaliknya, Allah dapat menetapkan orang baik karena keangkuhan dan kesombongan hingga dicabut hidayah, berujung pada penderitaan di dunia dan neraka di akhirat.

Perinsip serahkan semua kepada Allah adalah kebahagiaan, jik dipuja tidak besar kepala, karena yang layak dipuji hanyalah Allah. Jika tidak dipuji atau malah dicaci, tidak kecil hati, karena kebaikan datangnya juga dari Allah. Hidup damai dengan hati yang damai, qalb salim berkat pemahaman taubat yang utuh.

Dengan demikian dapat ditegaskan bahwa 6 langkah terapi taubat itu dimulai dari pelunasan hutang manusia kepada Allah dalam pelunasan zakat, dilanjutkan dengan pelunasan hutang kepada manusia, berdoa dan mendoakan agar hidup *sakan* atau damai. Pada fase 4, 5 dan 6 selanjutnya, bahwa kedamaian dalam jiwa membuat mukmin dapat kembali kepada Allah dalam wujud taubat, bekerja dengan baik untuk menebarkan ramah dan kasih sayang; serta serahkan semua kepada-Nya.

### III. TERAPI MOHON MAAF

وَلَا يَأْتَلِ أُولُوا الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسْكِينِ  
وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلِيَعْفُوا وَيَصْفَحُوا ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ  
لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ إِنَّ الَّذِينَ يَرْمُونَ الْمُحْصَنَاتِ الْغَافِلَاتِ الْمُؤْمِنَاتِ  
لُعِنُوا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ يَوْمَ تَشْهَدُ عَلَيْهِمْ أَلْسِنَتُهُمْ  
وَأَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

22. Janganlah orang-orang yang mempunyai kelebihan dan kelapangan di antara kamu bersumpah bahwa mereka (tidak) akan memberi (bantuan) kepada kaum kerabat(nya), orang-orang yang miskin dan orang-orang yang berhijrah pada jalan Allah, dan hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kalian tidak ingin bahwa Allah mengampuni kalian? Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang,
23. Sesungguhnya orang-orang yang menuduh wanita yang baik-baik, yang lengah lagi beriman (berbuat zina), mereka kena laknat di dunia dan akhirat, dan bagi mereka azab yang besar,
24. Pada hari (ketika), lidah, tangan dan kaki mereka menjadi saksi atas mereka terhadap apa yang dahulu mereka kerjakan. (QS an-Nur [24]: 22-24)

#### 1. Memaafkan kepada Penusuk dari Belakang

Pemaafan (*forgiveness*) lebih diabaikan di dekade awal psikologi ilmiah. Karena kesulitan yang terkait dengan pengumpulan data yang reliabel, terutama selama era ketika psikologi ilmiah bersikeras pada analisis perilaku yang dapat

diamati. Pada abad ke-20 pemaafan mulai dikaji dan memperoleh perhatian di bidang psikologi.

Pemaafan atau pengampunan mulai dibahas oleh psikolog dan profesional kesehatan mental di Amerika Serikat dan Eropa. Misalnya Piaget (1932) dan Behn (1932) semuanya membahas bagaimana kapasitas untuk memaafkan tumbuh dari perkembangan penilaian moral.

Pemaafan dalam konseling dan psikologi klinis. Satu perbedaan antara perawatan teoritis dan konseptual dari pemaafan muncul pada 1980-an dan orang-orang dari tahun-tahun sebelumnya adalah fokus pada hubungan potensial pemaafan untuk kesehatan mental dalam sejarah keduanya. Sebagian besar makalah konseptual yang membahas pemaafan selama tahun 1980-an ditulis oleh dokter dan diterbitkan dalam jurnal yang biasanya ditulis oleh dokter. Pada pertengahan 1990-an penelitian empiris bonafide tentang penggunaan strategi-strategi untuk mendorong pemaafan dalam konseling dan psikoterapi mulai muncul dalam jurnal ilmiah (McCullough, Pargament and Thoresen 2000).

Permintaan maaf dan ekspresi pengampunan saat ini menunjukkan apakah bahwa warga dunia benar-benar menjadi lebih pemaaf? Apakah wanita (dan pria) menjadi lebih mahir dalam memaafkan ayah dan suami mereka (atau ibu dan istri)? Apakah kelompok-kelompok sosial yang tidak beruntung belajar memaafkan kelompok-kelompok yang secara historis menindas mereka? Isu-isu ini menimbulkan pertanyaan lain di benak orang awam: Singkatnya, apakah pemaafan memberikan apa yang dijanjikannya?

Konsep pemaafan oleh Enright dan Coyle (1998 dalam McCullough, Pargament and Thoresen 2000) bahwa pemaafan harus dibedakan dari “pardoning” atau mengampuni yang menjadi istilah yang legal, “condoning” atau mengampuni yang menyiratkan membenaran pelanggaran, “excusing” atau mengampuni yang menyiratkan bahwa pelaku memiliki alasan yang baik untuk melakukan pelanggaran, “forgetting” atau melupakan yang menyiratkan bahwa ingatan akan kesalahan orang lain telah hilang, “denial” atau menyangkal yang menyiratkan hanya menunjukkan keengganan untuk merasakan luka yang lebih dalam akibat sakit hati, “reconciliation” atau rekonsiliasi yang menyiratkan pemulihan suatu hubungan.

Beginitulah kondisi sejarah memaafkan dalam dunia ilmu kesehatan jiwa dipahami. Pemaafan yang dipahami secara beragam menjadi isu yang menarik untuk terus dikaji dan begitulah ilmu dibahas tiada henti.

Di sisi lain, Alquran sebagai sumber konseling Islam, menempatkan kisah-kisah masa lalu bagian tidak terpisahkan dalam kajian terapi memaafkan diri dan orang lain. Lihat saja contohnya, kisah Nabi Yusuf yang dijebloskan saudara-saudaranya ke dalam sumur kering. Walau Nabi Yusuf menderita dan ayahnya, Nabi Ya’kub mengalami kebutihan di mata, tetap saja mereka berdua memaafkan saudara dan anak mereka. Tiada dendam kata Nabi Yusuf, begitu pula dengan Nabi Muhammad saat masuk kota Mekah, “Tiada dendam, kalian saudaraku yang baik dari keturunan yang baik.”

Walau alangkah tidak enak jika dalam pergaulan ditemukan teman yang menusuk dari belakang atau menggunting dalam lipatan, tetap memaafkan adalah solusi. Inilah juga yang dialami oleh Abu Bakar. Orang yang selama ini dia bantu bulannya dalam sandang, pangan dan papan telah menebarkan fitnah bahwa anaknya Aisyah berselingkuh. Lebih menyedihkan lagi, fitnah itu ditelah oleh keluarga Abu Bakar bahkan membingungkan Nabi Muhammad saw.

Alhamdulillah berkat *maunatullah* (pertolongan Allah) fitnah itu ditepis dengan ayat dan ajakan berpikir logis. Allah memerintahkan lewat ayat di atas agar Abu Bakar tetap membantu orang yang telah menusuknya dari belakang. Perintah Allah adalah balaslah air tuba dengan air susu, karena Abu Bakar adalah orang baik. Pesan ini tidak mudah dilakukan, terlebih jika mengingat peristiwa fitnah hanya dikenal dengan *hadist al-ifk* itu.

Inilah terapi minta maaf pertama ini hadir. Ini perintah dari Allah untuk manusia agar hatinya tenang dan dosanya diampuni. Jika akhirnya Abu Bakar bisa memaafkan dan melanjutkan bantuan, itu bukan karena orang tersebut, tapi karena patuh kepada perintah Allah dan anjuran untuk menebarkan kasih sayang. Inilah Islam yang mengajarkan umatnya untuk terus memberikan yang terbaik tanpa dendam.

## **2. Memaafkan agar Diampuni Allah**

Hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin bahwa Allah mengampunimu? Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. Pesan ayat 22

ini sangat membekas pada diri penulis. Pesan itu berbunyi “Jika mau diampuni Allah, ampuni saudaramu.” Kiat meminta maaf dan memaafkan dapat mudah terjadi jika di otak dibangun bahwa saya banyak dosa, dan saya ingin masuk surga. Agar masuk surga diperlukan penghapusan dosa, dan cara mudah dilakukan walau berat di hati adalah memaafkan musuh yang menusuk dari belakang.

Jiwa yang sakit terjadi ketika iri dengki dan dendam kesumat di dalam hati. Tiada cara menghilangkan penyakit hati ini kecuali spirit “Aku banyak dosa dan aku mau masuk surga, maka aku beranikan diri untuk mohon maaf dan memaafkan kesalahan siapapun, terutama yang telah mengkhianatiku.”

### **3. Tanam Hati dengan Kasih Sayang**

Menariknya, menghapus kesalahan dosa hamba dan memasukkan manusia ke surga bagi Allah itu mudah, selama hamba mau memaafkan. Karena Dia maha pengampun dan maha penyayang.

Spirit kasih sayang itu yang membuat majusi dapat masuk Islam sekeluarga, spirit kasih sayang walau kepada seekor anjing yang kehausan membuat wanita pelacur mendapatkan hidayah, hingga menjadi mukminah yang baik dan tidak lagi menjajakan diri. Betapa banyak mereka yang bejat, seperti Malik bin Dinar, Ibrahim bin Adham, karena kasih sayang yang dia tebar, Allah berikan hidayah kepada mereka, hingga menjadi tokoh sufi Islam dunia yang terkenal. Menebarkan

kasih sayang kepada manusia atau hewan bahkan anjing sekalipun adalah pintu meraih hidayah dan menjadi baik.

Terapi memberi maaf bukti kerendahan hati dan melahirkan empati dan sayang Allah. Jika yang bejat bisa menjadi taat berkat kasih yang ditebarnya. Maka boleh jadi, kesombongan membuat manusia wafat dalam *suu al-khatimah*. Allah cabut hidayah dari hatinya, hingga menjadi keras, bahkan lebih keras dari batu. Alangkah sedihnya, jika mukmin yang tidak mau memaafkan kesalahan saudara atau bahkan orang tua atau anak berakhir pada kekafiran dan neraka.

#### **4. Biarkan Allah yang Membalas**

Sesungguhnya orang-orang yang menuduh wanita yang baik-baik, yang lengah lagi beriman (berbuat zina), mereka kena laknat di dunia dan akhirat, dan bagi mereka azab yang besar, pada hari (ketika), lidah, tangan dan kaki mereka menjadi saksi atas mereka terhadap apa yang dahulu mereka kerjakan.

Pada ayat 23 dan 24 di atas, menjadi penyejuk hati bagi orang yang gemar memaafkan. Pesan ayat ini secara ringkas adalah biarkan Allah yang membalas. Sebagai Tuhan yang mahaadil tuduhan palsu atau *qazf* itu terlaknat di dunia dan di akhirat. Bahkan semua yang tertutup di dunia, di akhirat terbuka dan terlihat jelas.

Aisyah tidak menyimpan dendam, begitu juga Abu Bakar dan Nabi Muhammad. Semua pelaku dan penebar fitnah dimaafkan. Jika mereka yang tidak mau minta maaf dan

senang menebarkan hoaks, maka itu dikembalikan kepada Allah, Tuhan yang Mahaadil dan bijaksana.

Biarkan Allah yang membalas dapat diartikan dengan balasan yang menyakitkan seperti ayat yang dikaji di atas, atau doa kebaikan kita sehingga dimohonkan agar mereka mendapatkan hidayah hingga kita dan dia dapat dikumpulkan di surga. Terlebih, jika pengkhianatan itu dilakukan oleh anak kandung, atau ibu bapak, atau pasangan hidup kita. Maafkan mereka dan mendoakan kebaikan untuk mereka adalah pilihan terbaik. Mohon agar mereka yang jahat kepada diri ini, dipertemukan Allah di surga yang sama, berkat dikabulkan Allah taubat dan doa kita.

Dengan demikian indahnyanya terapi maaf dalam Islam. Terapi ini terdiri dari empat komponen penting. 1. Memaafkan kepada Penusuk dari Belakang. 2. Memaafkan agar Diampuni Allah. 3. Tanam Hati dengan Kasih Sayang. 4. Biarkan Allah yang Membalas. Tentu saja orang baik mendoakan kebiakan dan memohon kepada Allah, agar mereka yang menyakiti hati ini diberi hidayah agar dipertemukan di surga, amin.

## IV. TERAPI SABAR

وَأْتِلْ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنْ كِتَابِ رَبِّكَ لَا مُبَدِّلَ لِكَلِمَاتِهِ وَلَنْ تَجِدَ مِنْ دُونِهِ  
مُلْتَحَدًا ٢٧ وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدْوَةِ وَالْعَشيِّ  
يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ  
أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا ٢٨ وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ  
رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ إِنَّا أَعْتَدْنَا لِلظَّالِمِينَ نَارًا أَحَاطَ  
بِهِمْ سُرَادِقُهَا وَإِنْ يَسْتَعِثُّوا يُعَاثُوا بِمَاءٍ كَالْمُهْلِ يَشْوِي الْوُجُوهَ بِئْسَ  
الْشَّرَابُ ٢٩ وَسَاءَتْ مُرْتَفَقًا ٢٩ إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا  
نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا ٣٠ أُولَئِكَ لَهُمْ جَنَّاتٌ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهِمُ  
الْأَنْهَارُ يُحَلَّوْنَ فِيهَا مِنْ أَسَاوِرَ مِنْ ذَهَبٍ وَيَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا مِنْ  
سُنْدُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ مُتَّكِنِينَ فِيهَا عَلَى الْأَرَائِكِ نِعْمَ الثَّوَابُ وَحَسُنَتْ مُرْتَفَقًا

٣١

27. Bacakanlah (Muhammad) apa yang diwahyukan kepadamu, yaitu Kitab Tuhanmu (Alquran). Tidak ada yang dapat mengubah kalimat-kalimat-Nya. Dan engkau tidak akan dapat menemukan tempat berlindung selain kepada-Nya.
28. Bersabarlah engkau (Muhammad) bersama orang yang menyeru Tuhannya pada pagi dan senja hari dengan mengharap keridaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharapkan perhiasan kehidupan dunia; dan janganlah engkau mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingat Kami, serta menuruti keinginannya dan keadaannya sudah melewati batas.

29. Katakanlah (Muhammad), “Kebenaran itu datangnya dari Tuhanmu; barangsiapa menghendaki (beriman) hendaklah dia beriman, dan barangsiapa menghendaki (kafir) biarlah dia kafir.” Sesungguhnya Kami telah menyediakan neraka bagi orang zalim, yang gejolaknya mengepung mereka. Jika mereka meminta pertolongan (minum), mereka akan diberi air seperti besi yang mendidih yang menghanguskan wajah. (Itulah) minuman yang paling buruk dan tempat istirahat yang paling jelek.

30. Sungguh, mereka yang beriman dan mengerjakan kebajikan, Kami benar-benar tidak akan menyalakan pahala orang yang mengerjakan perbuatan yang baik itu.

31. Mereka itulah yang memperoleh Surga ‘Adn, yang mengalir di bawahnya sungai-sungai; (dalam surga itu) mereka diberi hiasan gelang emas dan mereka memakai pakaian hijau dari sutera halus dan sutera tebal, sedang mereka duduk sambil bersandar di atas dipan-dipan yang indah. (Itulah) sebaik-baik pahala dan tempat istirahat yang indah. (QS al-Kahfi [18]: 27-31)

### **1. Sabar itu Aktif Belajar Alquran**

Sabar yang berarti menahan diri dari segala sesuatu yang tidak disukai karena mengharap ridha Allah. Sabar tidak hanya berlaku terhadap hal-hal yang tidak disukai tetapi sabar juga untuk hal-hal yang disenangi oleh hawa nafsu. Oleh karena itu pengendalian diri dengan menahan hawa nafsu baik terhadap sesuatu yang disukai dan tidak disukai. Sabar sebagai terapi konseling mengandung beberapa makna. Sabar dalam bentuk

pengendalian diri merupakan sabar dalam perspektif psikologi dimana individu berusaha mengatur dirinya agar menjadi pribadi yang cerdas secara emosional. Sabar dalam pengertian mudah memaafkan. Sabar dalam pengertian ikhlas (Rosdialena 2019).

Inilah pemahaman sabar yang berlaku dan demikian adanya. Dalam ayat suci Alquran di atas, penulis ingin melihat secara utuh bagaimana sabar itu menjadi terapi, atau bagaimana Alquran berbicara tentang terapi sabar.

Bacakanlah (Muhammad) apa yang diwahyukan kepadamu, yaitu Kitab Tuhanmu (Alquran). Tidak ada yang dapat mengubah kalimat-kalimat-Nya. Dan engkau tidak akan dapat menemukan tempat berlindung selain kepada-Nya.

Pada ayat 27 di atas, sabar itu bukan tindakan pasif menunggu atau menanti. Sabar adalah tindakan aktif, mengisi waktu luang dengan aktifitas di antaranya membaca Alquran. Bahkan Alquran agar memberi kekuatan sabar bagi klien, ia tidak saja dibaca di waktu luang, tapi harus meluangkan waktu untuk membaca Alquran.

Dekat dengan Alquran akan melahirkan kesabaran dan ketabahan. Dalam membaca Alquran itu sendiri, kesabaran diperlukan. Nabi Muhammad diperingatkan Allah untuk tidak tergesa-gesa dalam membaca Alquran. Biarkan Alquran dibaca dengan tilawah (satu demi satu) agar hati nabi Muhammad dipenuhi dengan keteguhan iman, cinta dan kasih sayang.

Allah yang memberi kesabaran dan Allah pula yang suka dengan kesabaran. Artinya untuk meraih kesabaran diperlukan

pembacaan Alquran yang baik dan benar, serta pengamalannya yang optimal.

Nabi Muhammad tidak dapat mengubah ayat-ayat suci Alquran, karena ia datang dari Allah. Alquran bukan buatan Nabi Muhammad, sebagaimana Taurat dan Injil bukan buatan Nabi Musa dan Isa. Tapi menariknya, Alquran dan kitab suci dapat mengubah hidup Nabi Muhammad dan umat Islam. Dari tidak sabar berubah menjadi sabar, dari pendengki berubah menjadi penyayang. Kenapa, karena teladan yang tertuang dalam kisah Alquran telah melakukan yang terbaik dan mereka bahagia dengan kebaikan itu. Bahkan kebaikan itu tidak saja penyelamat yang membahagiakan di dunia tapi juga di akhirat. Inilah sabar dalam arti respon positif dan aktif.

## **2.Menyesuaikan Tempo Kita dengan Orang Lain**

Bersabarlah engkau (Muhammad) bersama orang yang menyeru Tuhannya pada pagi dan senja hari dengan mengharap keridaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharapkan perhiasan kehidupan dunia; dan janganlah engkau mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingat Kami, serta menuruti keinginannya dan keadaannya sudah melewati batas.

Ayat 28 di atas ini menyadarkan mukmin, bahwa selevel Nabi Muhammad yang penyabar itu saja masih dipinta oleh Allah untuk terus sabar dan ekstra sabar. Apalagi mukmin dan muslim sebagai pengikutnya, maka sabar adalah keharusan bagi mereka yang sukses dunia dan akhirat. Tiada kata sabar kecuali menang dan beruntung, serta sehat jasmani dan rohani.

Pada ayat ini ada dua pencapaian: *pertama*, manusia yang melihat titik ujung kesuksesan adalah dunia. *Kedua*, titik destinasi kesuksesan adalah akhirat. Ayat ini tidak melihat bahwa Nabi Muhammad dan muslim berada di persimpangan jalan, tidak. Mukmin tidak melihat kalau mencapai surga harus mengorbankan dunia. Dalam kacamata Islam, dunia itu destinasi terdekat sementara atau tempat transit sekejap. Sementara surga adalah destinasi utama dan tujuan akhir.

Dunia bagaikan lapangan terbang untuk mempersiapkan diri agar dapat menuju tempat tujuan. Takkan mungkin, penumpang berlama-lama di bandara, karena ia bukanlah tujuan dari perjalanan, walaupun bandara dibuat senyaman mungkin. Karena tujuan dari perjalanannya adalah negara tujuan. Begitulah hidup, jika seseorang mengetahui bahwa negara tujuannya (surga) bukan di bandara (dunia), maka segala masalah di bandara perlu disikapi dengan sabar. Dia tidak dilenakan dengan keindahan bandara hingga ketinggalan pesawat, dan tidak terbang. Karena bandara (dunia) bukanlah tujuan. Indahnya sabar dan terapi Islam dalam sabar.

### **3. Tidak Marah dengan Menunda Respon**

Katakanlah (Muhammad), “Kebenaran itu datangnya dari Tuhanmu; barangsiapa menghendaki (beriman) hendaklah dia beriman, dan barangsiapa menghendaki (kafir) biarlah dia kafir.” Sesungguhnya Kami telah menyediakan neraka bagi orang zalim, yang gejolaknya mengepung mereka. Jika mereka meminta pertolongan (minum), mereka akan diberi air seperti besi yang mendidih yang menghanguskan wajah. (Itulah)

minuman yang paling buruk dan tempat istirahat yang paling jelek.

Kalaupun manusia tidak dapat merespon positif atau bertindak aktif, minimal dia tidak marah dan melampiaskan kemarahan kepada orang lain, walau orang tersebut layak untuk dimarahi. Karena marah hanya akan menimbulkan bekas yang tidak baik. Sabar dengan demikian adalah menunda respon marah, walaupun seseorang itu layak untuk dimarahi.

Kebenaran itu datangnya dari Tuhanmu; barangsiapa menghendaki beriman hendaklah dia beriman, dan barangsiapa menghendaki kafir biarlah dia kafir, adalah kalimat bijak agar terpendam marah. Artinya marah bukan nasihat, dan marah tidak akan menyelesaikan masalah kecuali jauh anak dari orang tua, atau jauh umat dari pendakwah, atau jauh klien dari konselor.

Nasehat adalah mengajak kebaikan, dan manusia tidak dapat merubah apa dan siapapun sampai hatinya mau diubah. Untuk itu Nabi dianjurkan untuk tidak marah, tapi ucapkan kalimat yang menyejukkan. Walau terhadap mereka yang kafir dan mencaci Nabi sekalipun. Ucapan kasih dan sayang adalah wujud terapi kesabaran.

#### **4. Menikmati 1 Hal dalam 1 Niat**

Sungguh, mereka yang beriman dan mengerjakan kebajikan, Kami benar-benar tidak akan menyia-nyiaakan pahala orang yang mengerjakan perbuatan yang baik itu.

Ayat 30 di atas membuat orang sabar menikmati setiap langkah kehidupan yang dilaluinya. Ada proses yang perlu

dilalui dengan semangat kesabaran dan terkadang harus ekstra sabar. Tapi bagi mereka yang punya cita-cita (masuk surga), segala kesulitan, tantangan dan rintangan tidak lebih hanya sekadar duri untuk meraih kebahagiaan hakiki.

Untuk itu ditemukan para olahragawan mau berlatih sampai 18 jam perhari, hanya demi meraih medali emas. Sedihnya, selisih peraih emas dan perak itu hanya terletak pada selisih menit atau bahkan detik saja. Tapi mereka menikmati hasil pengorbanan latihan itu dengan medali.

Menikmati proses itulah makna sabar. Sabar bukan mengeluh dan menyalahkan diri dan lingkungan. Sabar adalah membangun rasa optimis yang dimulai dari cita-cita dan resolusi. Tentu saja, mukmin membangun cita-cita utamanya masuk surga dengan membangun cita-cita kecil di bawahnya seperti menang dalam olimpiade, dalam perlombaan atau dalam ujian dan naik tingkat. Cita-cita kecil ini tidak berseberangan dengan cita-cita besar, bahkan ia saling melengkapi. Melengkapi karena sesuai dengan harapan mukmin, yaitu sukses di dunia dan sukses di akhirat. Kesuksesan dunia adalah jalan dan sarana menuju bahagia akhirat.

## **5. Hidup Selaras dengan Hukum Allah agar Meraih Surga**

Mereka itulah yang memperoleh Surga 'Adn, yang mengalir di bawahnya sungai-sungai; (dalam surga itu) mereka diberi hiasan gelang emas dan mereka memakai pakaian hijau dari sutera halus dan sutera tebal, sedang mereka duduk sambil

bersandar di atas dipan-dipan yang indah. (Itulah) sebaik-baik pahala dan tempat istirahat yang indah. (QS al-Kahfi [18]: 31)

Berdasarkan ayat di atas, terapi sabar itu dapat dipahami bahwa batas sabar adalah surga. Jika sudah masuk surga berarti mukmin sudah berada di ujung kesabaran. Karena sabar tidak lagi dibutuhkan di surga, sebagai kewajiban, tapi ia menjadi suatu kebutuhan hidup penghuni surga. Jika ingin merasakan kebahagiaan bagaikan di surga, maka bersabarlah hidup di dunia ini, maka hidupmu bagaikan di surga.

Gambaran sedikit detail tentang fasilitas surga diberikan bagi mukmin yang sabar, dengan lokomotifnya Nabi Muhammad untuk menggambarkan besarnya pahala surga orang sabar itu hingga terbangun di otaknya untuk tetap sabar dan terus bersabar. Dalam dunia konseling, motivasi surga ini adalah perlu dan utama. Tanpa itu, manusia hanya akan melihat kebahagiaan dunia yang semu dan menjemukan.

Dengan demikian dapat dipahami secara utuh bahwa terapi sabar di atas dibangun dengan lima bagian yang saling terkait.

1. Sabar itu aktif belajar Alquran.
2. Menyesuaikan Tempo Kita dengan Orang Lain.
3. Tidak Marah dengan Menunda Respon.
4. Menikmati 1 Hal dalam 1 Niat.
5. Hidup Selaras dengan Hukum Allah agar Meraih Surga.

Sekali lagi ditegaskan bahwa sabar itu tindakan aktif bukan pasif dan mengelus dada. Sabar itu dapat menyenangi diri dan memahami orang lain, hingga tidak marah dan menikmati niat yang tulus. Sabar itu surga, ini pemahaman Alquran.

## PENUTUP

Sebagaimana telah disebutkan pada pendahuluan buku ini, maka di penutup ini sekali lagi dirangkum isi buku ini, agar ia dapat dipahami secara utuh. Buku ini dibagi kepada empat bab. *Pertama*, berisikan tentang Hakikat Konseling Islam. Pada bab pertama ini telah dibahas tentang anjuran, tujuan dan rukun konseling Islam. Prinsip konseling Islam itu lima: bertuhan, berilmu, etika, berperikemanusiaan dan moderat. Pada pembahasan kedua, -masih di bab pertama- dibahas tentang tujuan konseling menuju bahagia dan bagaimana dilakukan: sama ada face to face atau di depan umum.

*Bab kedua*, Konseling Preventif atau bimbingan yang dilakukan dalam rangka pencegahan sebelum kejahatan dan kekafiran terjadi. Walau *tabligh* atau menyampaikan pesan itu lebih bersifat preventif, tapi sebenarnya, *irsyad* juga berlaku sebagai bagian dari preventif itu. Di sini, penulis membahas tentang *hikmah*, *mauizah* dan *mujadalah*, sebagai metode konseling yang bersifat preventif.

Dipertegas dengan subbab kedua, tentang konseling preventif dalam bentuk amar makruf dan nahi mungkar. Ini pencegahan sebelum kemaksiatan dan penyimpangan terjadi atau kewajiban terlupakan. Amar makruf nahi mungkar dilakukan karena memiliki sepirit iman kepada Tuhan yang Maha Esa dan menjadi umat terbaik.

Subbab ketiga di bab preventif ini adalah dakwah universal. Pencegahan diumumkan di depan masyarakat luas

disosialisasikan agar rakyat dan bangsa tahu dan mengenal. Pesan kebaikan disampaikan agar kebaikan tersebar. Islam adalah agama baik, dan menyebarkan kebaikan Islam adalah demi kebaikan bangsa dan tanah air tercinta.

*Bab ketiga*, Terapi Konseling Islam dalam upaya kuratif atau penyembuhan. Di sini akan dibahas empat terapi yang menjadi kekuatan konseling Islam. Agar sembuh dari penyimpangan maka (1) terapi zikir, (2) melaksanakan salat, (3) memanjatkan doa, dan (4) membaca Alquran bagian dari solusi baik itu. Penyembuhan dari penyakit itu penting, agar dapat hidup sehat dan bahagia.

Di dalam tulisan ini, telah ditemukan empat terapi dari sekian banyak terapi. Zikir atau mengingat Allah, mengingat kebaikan diri dan orang lain serta berpikir dan bertindak positif adalah solusi kuratif. Begitu juga dengan salat yang dilakukan di masjid, dengan mengharap bantuan Allah melalui salat, serta bersyukur adalah kuratif yang positif.

Doa itu menjadi terapi yang kuratif saat dibacakan dengan spirit *takhalli* dan *tahalli*, memohon keselamatan dan hidayah serta yakin Allah memberi yang terbaik. Tidak lupa dalam kesempurnaan doa untuk tetap membantu orang lain. Untuk terapi Alquran itu dipahami dengan jelas, disempurnakan dengan salat dan zakat serta yakin pada akhirat.

*Bab keempat*, fungsi korektif atau mengoreksi yang salah agar tidak terulang lagi dan menjadi manusia yang lebih baik. (1) Terapi istighfar kepada Allah, (2) terapi bertaubat dengan cara kembali kepada-Nya dan (3) terapi meminta maaf kepada sesama. Walaupun ketiga kegiatan ini hampir mirip dan sama,

tapi sebenarnya ia berbeda satu dengan yang lain, serta (4) terapi sabar.

Ternyata untuk masuk ke terapi istighfar, perlu diingat tiga perjalanan hidup yang baik dan sukses, walau di sana sini penuh dosa. Ini penting agar tasbih, tahmid dapat bermuara pada istighfar. Istighfar tidak saja atas dosa, tapi juga atas jabatan yang mungkin menindas orang lain.

Untuk terapi taubat, Islam memulainya dengan bayar zakat dan hutang, doa agar diampuni dosa, diteruskan dengan mengisi masa depan dengan pekerjaan yang positif dan bermanfaat. Sedangkan terapi memaafkan tidak saja mereka yang bersalah, bahkan yang menusuk dari belakang juga perlu dimaafkan, karena manusia banyak dosa dan agar diampuni dosa oleh Allah, maka maafkan dosa sesama. Tebarkan kasih sayang, dan biarkan Allah yang membalas.

Terakhir adalah terapi sabar dalam bentuk korektif. Sabar itu aktif belajar Alquran, dan menyesuaikan tempo kita dengan orang lain, tidak marah dengan selalu menunda respon negatif yang membahayakan nama baik dan merusak orang lain. Sabar itu tatkala seseorang menikmati 1 hal dalam 1 niat *lillahi taala*. Terakhir, sabar adalah hidup selaras dengan hukum Allah agar meraih surga.

Inilah penutup dari buku Pengantar Konseling Islam dalam perspektif Alquran al-Karim, moga bermanfaat.

## DAFTAR PUSTAKA

- al-Ulwani, Dr. Ali Jabir. 2006. *Lisan Alquran wa Mustaqbal Ummah al-Qutb*. Kairo: Maktabah Shuruq ad-Dauliyah.
- . 2004. *Nahwa Manhajiyatu Ma'rifati Quraniyah*. Bairut: Dar al-Hadi.
- Arifin, Dr. Zainal. 2018. *Tafsir Inspirasi: Inspirasi dari kitab suci Alquran*. Medan: Duta Azhar.
- at-Tirmizi, Abu Isa. 1996. *al-Jami al-Kabir*. Bairut: Dar al-Gharb al-Islami.
- Dr. Tarmizi, M.Pd. 2018. *Bimbingan Konseling islami*. Medan: Perdana Publishing.
- Flanagan, John Sommers, and Rita Sommers Flanagan. 2004. *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice*. United States of America: John Wiley & Sons.
- Hilyah, Ibrahim Salim Abu. 2011. *Prof. Dr. Thaha Jabir al-Ulwani: Tajalliyat at-Tajdid fi Masyruhi al-Fikr*. Bairut: Maktabah Mukmin Quraish.
- Kabir, S.M.S. 2017. *Essential of Counseling*. Banglabazar: Abosar Prokashana Sangstha.
- Mar'ati, Rela. 2016. "Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat Alquran terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati." *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 30-48.

- Marini, Irmo, and Mark A Stebnicki. 2015. *The Professional Counselor's Desk Reference 2nd Edition*. New York: Springer Publishing Company.
- McCullough, Michael E, Kenneth Ira Pargament, and Carl E Thoresen. 2000. *Forgiveness: Theory, Research, and Practice*. New York: Guilford Press.
- Mulyadi, Seto, Muhammad Fakhurrozi, and Diana Rohayati. 2015. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Penerbit Gunadarma.
- Riyadi, Agus. 2013. "Zikir dalam Alquran sebagai Terapi Psikoneurotik." *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 33-52.
- Rosdialena. 2019. "Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental." *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat* 45-65.
- Syamsidar. 2020. "Doa sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam." *Jurnal UIN Alaudin Makassar* 1-22.
- Willis, Prof. Dr. Sofyan S. 2017. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Yulianti, Erha Rozalina. 2017. "Tobat sebagai Sebuah Terapi (Kajian Psikoterapi Islam)." *Jurnal UIN Sunan Gunung Djati Bandung* 132-141.



# PENGANTAR

## KONSELING ISLAM

Perspektif Tadabbur Alquran al-Karim

Pengantar Konseling Islam ini adalah buku yang berisikan secara singkat tentang ilmu Konseling yang terkait dengan Islam. Pendekatan tulisan dalam buku ini adalah *tadabbur* Alquran al-karim. Buku ini berisikan tentang lima prinsip dasar Konseling Islam sebagai pondasi ilmu yang dibangun Konseling di atasnya. Ketuhanan, kemanusiaan, etika dan moderat, serta keilmuan. Tanpa lima prinsip dasar ini, sulit untuk dikatakan sebagai ilmu Islam, di antaranya Konseling Islam.

Islam berdasarkan Alquran membangun nilai-nilai etis, di antaranya bagaimana berdialog dengan individu dan komunitas tertentu. Pada bab dua akan dibahas tentang konseling bersifat preventif. Sementara bab ketiga dalam buku ini berisikan tentang metode kuratif atau penyembuhan dan bab keempat tentang metode korektif atau mengoreksi segala bentuk penyimpangan.

Buku ini mencoba meneliti Konseling Islam dari sisi *tadaabur* Alquran, sehingga pesan-pesan Alquran yang ditulis dalam rasm itu menjadi sentra kajian. Buku ini sendiri awalnya untuk buku ajar Tafsir Tematik Konseling Islam, tapi kemudian dapat digunakan sebagai buku penunjang bagi ilmu Konseling Islam. Semoga bermanfaat dan selamat membaca.



Penerbit Duta Azhar  
Jl. Sunggal Komplek Masjid al-Ikhwah  
No. 7 Medan Sunggal Medan  
HP. 08131714187

