

**PENGEMBANGAN KONSELING DAN PSIKOTERAPI KOMPREHENSIF  
QUR'ANI UNTUK MENGATASI PROBLEMATIKA MANUSIA**

Ridwan

Universitas Hamzanwadi, Lombok  
Ridwan.mas54@yahoo.com***Abstrak***

*Tujuan artikel ini adalah untuk mengetahui problematika masalah manusia, dan kemudian mengembangkan serta memetakan program bantuan yang komprehensif melalui konseling dan psikoterapi Qur'ani (Korini). Solusi komprehensif ditawarkan karena manusia dalam situasi problematika, solusinya tidak cukup diberikan dengan satu atau dua buah terapi; karena ia perlu didasarkan atas pemahaman menyeluruh terhadap hakikat inti dan faktor masalah manusia menurut al-Qur'an. Apa inti problematika manusia? Menurut al-Qur'an adalah karena membangkang terhadap Tuhan, sombong, serakah, iri hati dan dengki, dan kesedihan karena frustrasi. Masalah-masalah lain muncul dari masalah inti tersebut. Selanjutnya, pemahaman terhadap problematika itu melahirkan tingkatan kebutuhan penyembuhan dan pengembangan. Mereka dikelompokkan dalam: (1) program layanan dasar, berupa terapi fitrah, terapi pertobatan dan terapi kesombongan; (2) program layanan responsif, melalui terapi kemarahan, terapi problem-solving, terapi keserahakan, terapi kesedihan, terapi sufistik; (3) program layanan perencanaan individual, melalui layanan terapi penjangkit sukses, terapi munajat dan terapi sufistik (neo-Sufisme), dan (4) dukungan sistem, yakni untuk membangun jaringan, manajemen program, dan riset serta pengembangan. Terapi sufistik digunakan untuk dua program, yakni untuk mengatasi penyakit hati, jiwa (mental) dalam layanan responsif, dan mengatasi gangguan dalam perjalanan rohani menuju Tuhan dalam program perencanaan individual. Sejumlah konseling dan psikoterapi lain dapat dimasukkan ke dalam tiap program layanan yang relevan. Tiap layanan terapi tersebut disusun dalam sebuah model, yang berisi pengertian, tujuan, sasaran terapi (spiritual, mental, moral, atau fisik), prosedur dan teknik terapi, materi terapi, kualifikasi konselor, dan indikator keberhasilan.*

**Kata Kunci:** *konseling dan psikoterapi komprehensif, Qur'ani, problematika manusia*

## A. PENDAHULUAN

Banyak cara yang dikembangkan ahli untuk mengatasi masalah manusia, baik itu melalui pemikiran rasional atau penelitian, tetapi dalam kenyataannya tidak semuanya berhasil (Sutoyo, 2017: 3). Semua ahli konseling Qur'ani (Islami) sepakat bahwa kegagalan itu karena tidak menggunakan wahyu sebagai pedoman. Karena diyakini bahwa al-Qur'an adalah sebagai petunjuk untuk memahami tabiat manusia sekaligus sebagai terapi jiwa manusia (Najati, 2005: 19). Tetapi menurut hemat penulis, kegagalan itu juga karena tidak mendudukan permasalahan manusia secara komprehensif, yang berdampak solusinya pun tidak komprehensifnya. Allah Swt. juga telah menegaskan agar berislam secara menyeluruh (lihat QS. al-Baqarah [02]: 208).

Permasalahan manusia begitu kompleks; kalau diyakini bahwa setiap individu adalah khas maka setiap orang membawa permasalahannya sendiri. Karena itu, bila penduduk bumi sekarang ini hampir tujuh milyar orang maka sejumlah itu pula masalah manusia. Akan tetapi, pasti ada sebab-sebab dan penyebab utama dari problem tersebut. Maka pertanyaan yang diajukan adalah (1) bagaimana hakikat problem manusia menurut al-Qur'an, apa sebagai penyebab utamanya? (2) bagaimana solusi terhadap problem tersebut menurut Allah Swt?, dan (3) bagaimana memetakan program layanan konseling dan psikoterapi secara komprehensif Qur'ani agar problematika dapat diatas dan dapat berkembang optimal?

Sejumlah pertanyaan tersebut dipandang sangat penting dengan alasan sebagai berikut. *Pertama*, masalah manusia tidak cukup diungkap dengan bukti-bukti empirik, karena bukti-bukti empirik sering kali hanya akan membingungkan. Ilmu pengetahuan empirik memang mampu membuat daftar masalah manusia tetapi belum mampu menemukan inti masalah tersebut. *Kedua*, bila solusi tidak sesuai dengan hakikat masalah secara komprehensif maka penyakitnya tidak sembuh secara permanen. Karena itu solusi manusia perlu dikembalikan pada Kehendak Tuhan. *Ketiga*, bahwa kebutuhan manusia terhadap layanan konseling dan psikoterapi (terapi) tersebut ada yang sifatnya mendasar, ada yang sifatnya hanya merespons kebutuhan mendesak untuk mengatasi masalah tertentu.

Perkembangan mutakhir menunjukkan bahwa, konseling dan terapi yang berlandaskan al-Qur'an telah demikian berkembang; bahkan terapi sufistik menjadi perhatian khusus untuk penyembuhan gangguan mental dan untuk mencapai derajat mulia (lihat *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2017), dengan menempatkan zikir sebagai obat (Amin, 2012; Zein, 2015: 504). Akan tetapi muncul pertanyaan, bagaimana memetakan berbagai macam jenis konseling dan psikoterapi tersebut ke dalam kelompok kebutuhan manusia? Bukankah manusia memiliki tingkatan kebutuhan, seperti kebutuhan dasar psikis, kebutuhan sekundernya, dan kebutuhan untuk optimalisasi diri?

Oleh karena itu, artikel ini juga bertujuan mengembangkan sekaligus memetakan perkembangan konseling dan psikoterapi Qur'ani ke dalam suatu layanan yang komprehensif. Artikel ini memperkenalkan istilah Korini, merupakan singkatan dari konseling dan terapi Qur'ani untuk mengatasi problematika manusia, sehingga dapat mencapai perkembangan optimal.

## **B. PEMBAHASAN**

### **1. Problematik Manusia menurut al-Qur'an**

#### **a. Pengertian Problematika Manusia**

Problematika sering hanya diartikan dengan permasalahan, padahal itu hanya arti ketiga dari istilah tersebut. Menurut Kamus Besar, arti pertama dan keduanya adalah 'hal yang masih menimbulkan masalah, atau hal yang masih belum dapat dipecahkan'; atau ia juga berarti penuh masalah, tidak yakin untuk sukses' (Hornby, 2000: 1050). Yang diinginkan adalah agar setiap masalah dapat diselesaikan dengan baik; tetapi yang terjadi adalah masalah yang diatasi masih menimbulkan masalah lagi, atau masalah yang sama belum dapat dipecahkan padahal sudah berupaya diatasi. Dalam kenyataannya manusia sering mengalami problematika tersebut, yang tak berujung pangkal.

Oleh karena itu, orang yang berproblematika pada dasarnya adalah orang yang lagi zalim. Pada awalnya arti kata zalim adalah menempatkan sesuatu bukan pada tempatnya (Shihab, 2010a: 188); misalnya mengganti perintah Tuhan dengan menjalankan apa yang tidak diperintahkan (QS. al-Baqarah [02]: 59). Tidak menempatkan sesuatu pada tempatnya itulah yang menimbulkan masalah. Seharusnya menurut fitrahnya manusia beriman kepada Allah Swt., tetapi ia tidak beriman dengan mengabaikan fitrah itu sehingga ia menzalimi dirinya (QS. al-A'raf [07]: 172). Menzalimi diri berarti membuat diri bermasalah dan menyakiti diri dalam jangka panjang karena ingkar pada Tuhan. Oleh karena itulah al-Qur'an menyebut orang yang paling zalim adalah orang yang mengingkari peringatan-peringatan Tuhan (lihat QS. as-Sajdah [32]: 22, al-An'am [06]: 33). Dengan demikian, orang zalim adalah orang yang masalah-masalahnya tak berujung pada penyelesaian. Ia terus menerus mengalami problematika.

Orang beriman dapat menjadi zalim (mengalami problematika). Nabi Yunus As. mengakui dirinya zalim ketika meninggalkan umatnya dalam keadaan marah (lihat QS. al-Anbiya' [21]: 87). Nabi Adam As. juga menyebut dirinya zalim dan mengharap ampunan dan rahmat Tuhan (lihat QS. al-A'raf [07]: 23). Allah Swt. benci kepada orang beriman yang mengatakan sesuatu tetapi tidak

dilakukan (QS. ash-Shaff [61]: 3). Semua hal tersebut berarti bahwa orang-orang yang mengaku beriman tidak lepas dari kezaliman dalam kadar tertentu.

Dengan demikian, manusia dapat mengalami situasi problematika, yakni mengalami masalah yang belum dapat diatasi (padahal sudah diusahakan), sehingga penuh dengan masalah, dan tak yakin dapat bahagia dalam jangka panjang. Orang seperti itu disebut zalim dan sesat. Orang zalim adalah orang yang tidak peka, bahkan menolak dirinya disebut bermasalah (Frager, 2002: 91), karena itu ia berkutat dengan masalahnya. Ia tidak mendapat petunjuk Tuhan dan tidak ditolong oleh-Nya (QS. al-Baqarah [02]: 258, 270), sehingga masalahnya tidak berujung pada penyelesaian. Orang yang demikian juga disebut orang sesat (*adh-dhâllîn*), yakni yang kehilangan jalan, bingung dan tidak mengetahui arah (Shihab, 2010a: 90). Oleh karena itu perlu dipahami lebih lanjut hal-hal yang menimbulkan kezaliman manusia menurut Pencipta manusia. Dalam al-Qur'an telah dikemukakan hal tersebut.

#### **b. Inti dan Faktor Problem Manusia menurut al-Qur'an**

Al-Qur'an adalah firman Allah Swt. yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad Saw. (Departemen Agama, t.th: 15). Ia merupakan kitab petunjuk, agar manusia beriman kepada Allah Swt. dan mencapai kebahagiaan abadi (QS. al-Baqarah [02]: 2-5). Iman letaknya di hati, melalui anugerah Tuhan dan menjadikannya benci kepada kekafiran, kefasikan dan kedurhakaan; bila iman tidak di hati, maka belum akan tunduk dan patuh (QS. al-Hujurat [49]: 7, 14). Karena itu, ketiadaan iman berarti akan mengalami penderitaan panjang (QS. al-Baqarah [2]: 6-7). Karena itu, inti problematika manusia adalah pada kezaliman karena ingkar pada Tuhan, tiadanya iman di hati, atau belum masuk ke hati.

Bila tidak beriman, maka akan salah dalam mengarahkan hidup (disorientasi). Hal ini telah lama dikemukakan oleh Seyyid Hossein Nashr (dalam Ridwan, 2014). Tanpa beriman kepada Allah Swt., manusia telah salah mengenali diri, salah dalam mengenali masalahnya, dalam menyikapi hidup, dst. sehingga salah arah menetapkan tujuan hidup. Dalam psikologi, disorientasi sebagai penyebab utama gangguan jiwa, dan gangguan ini kemudian banyak melahirkan penyakit fisik, misalnya sesak nafas, atau penyakit usus, dst. (Rahayu, 2009: 230). Disorientasi adalah gejala utama, sementara penyebab utamanya adalah ketiadaan iman, membangkang Tuhan, atau melupakan Tuhan sehingga Tuhan menjadikan mereka lupa pada diri sendiri. Lupa pada diri, berarti merasa asing dengan diri sendiri, kemudian menjadi bingung berkelanjutan (lihat QS. al-Hasyr [59]: 19).

Oleh karena itulah, menurut al-Qur'an permasalahan manusia muncul pertama kali adalah karena membangkang atau membantah perintah Tuhan akibat godaan iblis

(lihat QS. al-Baqarah [02]: 36). Pada awalnya, membantah adalah perbuatan Iblis. Ia diperintah Tuhan untuk sujud pada Adam, Iblis menolak. Iblis membantah perintah Allah dengan menyombongkan dirinya; kemudian ia dikutuk oleh Allah Swt.; dan kemudian Iblis bertekad akan menyesatkan manusia sampai manusia berkasus besar (QS. al-Baqarah [02]: 34; al-A'raf [07]: 11-16).

Di Surga Allah Swt. melarang Nabi Adam dan Siti Hawa untuk mendekati pohon "ini", karena akan menjadi zalim. Tetapi karena rayuan Iblis, keduanya melanggar larangan dan merasakan pohon itu, maka terbukalah aurat mereka. Kemudian keduanya disuruh ke luar dari Surga dan turun ke bumi. Adam dan Siti Hawa menyesal, dan tobatnya diterima oleh Allah Swt. Keduanya turun ke bumi dibekali oleh Allah Swt. dengan petunjuk; barang siapa yang ikut petunjuk Allah maka tidak akan khawatir dan bersedih (QS. al-A'raf [07]: 19-25; al-Baqarah [02]: 35-38).

Dengan membantah Tuhan berarti telah melawan-Nya (lihat QS. 'Ali Imran [03]: 54). Masalah apalagi yang dapat menandingi dibanding masalah melawan Tuhan? Karena itu, membantah adalah masalah paling inti, paling pokok, yang menjadikan seseorang bermasalah. Ibarat sumber api, membantah Tuhan adalah sumber api yang menjadikan individu berkasus. Dari sumber satu ini kemudian memercikkan api masalah ke mana-mana. Ia menimbulkan masalah pada spiritual, mental, moral, fisik, masalah sosial, masalah di keluarga, di jalan, di masyarakat, di sekolah, dst. (Ridwan, 2017). Bila dibuatkan daftar masalah, maka dapat muncul ratusan masalah atau bahkan ribuan, dari satu sumber tersebut. Apa yang kemudian dikenal dengan instrumen dalam Bimbingan dan Konseling berupa daftar cek masalah (DCM), atau lainnya, hanyalah mengungkap percikan api dari masalah utama. DCM hanya mengungkapkan keluhan seseorang, sementara yang inti atau akar masalah tidak.



Manusia adalah makhluk yang paling banyak membantah (QS. al-Kahf [18]: 54; al-Hajj [22]: 8-9), bahkan apa yang dibantah adalah hal-hal yang masuk akal (Shihab, 2010c: 161). Dalam kisah Nabi Adam membantah Allah karena digoda Iblis itu, di dalamnya ada unsur ambisi. Allah Ta'ala telah melarang Adam dan istrinya untuk jangan mendekati sebuah pohon di Surga itu, karena bila mendekatinya keduanya termasuk orang-orang zalim (lihat QS. al-A'raf [07]: 19-20). Pelanggaran ini kemudian dilambangkan dengan sifat serakah (tamak), tapi al-Ghazali (2009b: 143) menyebutnya sebagai sifat ambisi. Sifat serakah atau ambisi ini kemudian menjadi sifat anak keturunan keduanya. Sifat serakah ini juga berasal dari kesombongan, yang kemudian melahirkan sifat dengki. Sifat terakhir ini ditunjukkan oleh keturunan Nabi Adam, yakni Habil dan Qabil (lihat QS. al-Maidah [05]: 27). Pembunuhan pertama yang terjadi pada umat manusia disebabkan karena faktor

kedengkiannya. Sampai sekarang faktor tersebut menjadi pemicu masalah dalam kehidupan sosial; kejadiannya mulai dari lingkup individu, keluarga, masyarakat tertentu, sampai pada antar suku dan bangsa.

Dengan demikian, ada lima faktor utama sebagai akar penyebab manusia bermasalah. Inilah penyebab problematika manusia; masalah dan kesulitan lain muncul dari lima faktor tersebut. Penyebab utama dari masalah tersebut adalah tidak tahu diri sehingga suka membantah, tidak tunduk pada Tuhan menjadi pemicu ujub, sombong (takabur), dengki, serakah. Kemudian menimbulkan masalah dan keluhan lain, misalnya sedih akibat frustrasi akibat ambisi dan keserakahan yang tidak terpenuhi, dan kemudian menjadi depresi. Kesedihan muncul dari sifat serakah dan dengki, di mana seseorang kehilangan apa yang dicintai dan diinginkannya.

### c. Bagaimana Solusi terhadap Masalah Manusia

Problematika manusia menurut al-Qur'an penyembuhannya harus dikembalikan ke al-Qur'an (al-Laahim, 2009: 18). Menurut ahli ini bahwa, solusi lainnya boleh jadi sebagai pendukungnya, atau tertolak, tidak cocok karena berbeda dengan kehendakNya. Oleh karena itu perlu tahu apa kehendak Sang Khalik kepada makhluk-Nya (lihat QS. at-Takwir [81]: 26-29). Allah Swt. melalui ayat-ayat-Nya mengajarkan bahwa, masalah dapat diatasi dengan melakukan kebalikan dari masalah itu. Misalnya Allah Swt. menimpakan azab, menurunkan siksa berupa kesengsaraan dan kemelaratan, adalah karena mereka tidak mau tunduk menjalankan perintah Allah Swt, dan juga tidak mau memohon kepada-Nya; maka solusinya adalah dengan tunduk patuh dengan merendahkan diri di hadapan-Nya (lihat QS. al-Mukminun [23]: 76; QS al-An'am [06]: 42).

Dalam QS. al-An'am [06]: 42 di atas penyebab disiksa adalah karena membangkang. Menurut Kamus, membangkang berarti membantah, tidak mau mengikuti perintah, menolak, durhaka, dst. Siksa yang diturunkan kepada mereka berupa kesengsaraan dan kemelaratan. Shihab (2010b: 428) menafsirkan istilah  (ayat 42 surah al-An'am di atas) yang artinya 'dengan kesengsaraan' dalam arti kesulitan, seperti kemiskinan, wabah penyakit, dan petaka yang diakibatkan oleh peperangan dan bencana alam. Sementara itu, istilah  yang artinya 'dan kemelaratan' dipahami dalam arti kesusahan yang berkaitan dengan jiwa, seperti kebodohan, kegelisahan; atau berkaitan dengan jasmani seperti cacat, atau berkaitan dengan selain keduanya, adalah seperti kehilangan kedudukan atau harta benda. Jadi, kesusahan yang berkaitan dengan jiwa adalah akibat membangkang Tuhan, atau durhaka pada orang tua.

Dengan demikian, tunduk patuh dengan merendahkan diri di hadapan-Nya adalah solusi terbaik akibat pembangkangan manusia kepada-Nya. Tunduk patuh tersebut melalui tadabur ayat-ayat-Nya telah terbukti efektif diterapkan, antara lain terbukti melalui konseling *problem-solving* Qur'ani (Ahmad dan Mansyur, 2017: 56), terapi fitrah dan terapi pertobatan (Ridwan, 2018), dan terapi salat tahajud (Sholeh, 2007). Sebenarnya tunduk dan patuh adalah cara yang digunakan untuk pengobatan, misalnya di bidang medis bahwa pasien harus tunduk pada dokter; tetapi dokter yang mengerti pasti tunduk pada Tuhan, paling tidak membaca *al-basmallah* (bagi yang muslim).

## 2. Jenis-jenis Konseling dan Psikoterapi Komprehensif Qur'ani

Bahwa sebuah model konseling (psikoterapi) di dalamnya perlu ada komponen pengertian, tujuan, prosedur dan teknik, materi bimbingan, kualifikasi konselor, dan evaluasi (Corey, 2010). Dalam artikel ini ditambahkan dengan sasaran dan jenis-jenis konseling serta indikator keberhasilannya.

### a. Pengertian Konseling dan Psikoterapi Komprehensif Qur'ani

Apakah konseling berbeda dengan psikoterapi? Menurut Nelson-Jones (2011: 2-3) bahwa upaya untuk membedakan antara konseling dan psikoterapi tidak pernah berhasil; keduanya bahkan menggunakan model-model teoretik yang sama dalam membantu klien. Misalnya pendekatan Psikoanalitik, juga pendekatan *Client Centered*, dst. digunakan baik untuk keperluan konseling atau psikoterapi. Tetapi Corey (2010: 10-11) menggunakan istilah konseling untuk menunjuk kepada proses di mana klien diberi kesempatan untuk mengeksplorasi diri, dengan tujuan untuk peningkatan kesadaran dan kemungkinan memilih; sementara dalam proses psikoterapi seringkali difokuskan pada proses-proses tak sadar dan lebih banyak berurusan dengan perubahan struktur kepribadian. Rahayu (2009: 191) menyimpulkan istilah psikoterapi sebagai pengobatan alam pikiran, atau pengobatan dan perawatan gangguan pikis melalui metode psikologis. Pengobatan itu melalui modifikasi (perubahan) perilaku, pikiran dan emosi individu. Dalam artikel ini mengikuti pendapat Nelson-Jones.

Penggunaan istilah komprehensif di atas maksudnya adalah agar layanan konseling dan psikoterapi yang diberikan dapat menyentuh semua kebutuhan problematik individu. Istilah bimbingan dan konseling komprehensif diperkenalkan oleh Muro dan Kottman (1995); di mana kemudian menjadi 'model' dalam program bimbingan di Indonesia (Depdiknas, 2008: 207-214;

Depdikbud, 2016). Menurutnya bahwa program bimbingan disebut komprehensif bila telah menyediakan (1) layanan dasar untuk semua subjek, (2) layanan responsif untuk merespon kebutuhan mendesak, (3) layanan perencanaan masa depan individu, dan (4) dukungan sistem. Dengan demikian, layanan konseling dan psikoterapi komprehensif Qur'ani maksudnya adalah memberikan layanan secara menyeluruh, yang dimulai dengan melayani kebutuhan dasar spiritual, mental, dan moral; merespon kebutuhan dan masalah yang membutuhkan pertolongan segera; melayani individu yang membutuhkan perencanaan masa depan, dan layanan dukungan sistem, berisi aktivitas membangun jaringan kerja, manajemen, penelitian dan pengembangan.

Selanjutnya, penggunaan istilah Qur'ani bukan berarti semata-mata hanya bersumber al-Qur'an (wahyu tertulis, yakni ayat-ayat *Qawliyyah*). Wahyu tak tertulis (ayat-ayat *Kawniyyah*, yakni ayat-ayat di alam semesta), termasuk juga hadis Nabi Muhammad Saw., dan *atsar* (peninggalan) orang-orang shaleh juga digunakan. Kesemua hal tersebut disimpulkan dengan istilah Qur'ani.

Sebenarnya, sudah ada rumusan tentang pengertian psikoterapi Islam. Adz-Dzakiey (2000), mendefinisikannya sebagai proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik mental, spiritual, moral maupun fisik, melalui bimbingan al-Qur'an dan sunah Nabi Muhammad Saw. Bila dianalisis, ada tiga unsur dalam definisi ini: unsur proses, unsur objek, dan sumber penyembuhan. Namun bila dianalisis, definisi ini masih perlu ditambahkan bahwa, dalam proses itu perlu menggunakan potensi individu untuk sembuh dan tujuan penyembuhannya.

Konseling dan psikoterapi Qur'ani adalah aplikasi tadabur (*tadabbur*) al-Qur'an. Istilah tadabur al-Qur'an merupakan firman Allah Swt." (lihat QS. Shad [38]: 29; QS. an-Nisa [04]: 82). Ia merupakan perintah Allah Swt. supaya manusia melakukan sesuatu terhadap al-Qur'an. Menurut ar-Ruwaisiyid (dalam Ridwan, 2018: 70) arti kata tadabur al-Qur'an adalah memikirkan dan merenungkan *Kalam Allah* dalam rangka memahaminya, mengetahui makna-maknanya, hikmah-hikmahnya dan maksud-maksudnya. Ia juga menambahkan bahwa tadabur menjadi kunci kebahagiaan, dan diberitahukan pada pelaku tadabur penghalang kesuksesan. Sementara itu, menurut al-Laahim (2009: 37-38) tadabur al-Qur'an adalah perenungan dan pencernaan ayat-ayat al-Qur'an untuk tujuan dipahami, diketahui makna-maknanya, hikmah-hikmah serta maksudnya. Di sini al-Lahiim menggunakan istilah mencernakan di samping merenungkan ayat-ayat al-Qur'an. Di samping itu, Shihab (2010b: 638-639) mengatakan bahwa tadabur al-Qur'an mencakup memerhatikan segala sesuatu yang berkaitan dengan al-Qur'an, tentang petunjuk maupun mukjizatnya. Selanjutnya, memerhatikan adalah



dengan menggunakan segenap potensi untuk menemukan hikmah dan kebenaran. Yakni mengamati hukum yang ditetapkannya, kisah-kisah yang dipaparkan, nasihat yang disampaikan, ancaman yang memberi peringatan, dst.

Dengan demikian, berdasarkan analisis di atas maka pengertian konseling dan psikoterapi Qur'ani adalah: (1) proses memfasilitasi individu untuk menggunakan segenap potensinya dalam merenungkan dan mencerna ayat-ayat al-Qur'an, *as-Sunnah* dan *atsar* (peninggalan orang saleh), (2) dengan tujuan untuk memahami makna-maknanya (kisah-kisah, nasehat, motivasi dan ancaman, dst.) untuk meraih petunjuk dan rahmat-Nya, (3) caranya dengan mengambil petunjuk dan menarik hikmah untuk mengentaskan problematiknya, sembuh dari penyakit spiritual, mental, moral dan fisik sehingga tercapai kesuksesan dan kebahagiaan.

#### **b. Tujuan Konseling dan Psikoterapi Komprehensif Qur'ani**

Tujuan konseling dan psikoterapi Qur'ani (Korini) berupaya meraih apa yang dapat diberikan al-Qur'an. Dalam analisis terhadap ayat-ayat, ditemukan paling tidak ada lima hal yang diberikan al-Qur'an, yakni berupa petunjuk (QS. al-Baqarah [02]: 2), hikmah (QS. Yasin [36]: 2), kesembuhan (QS. al-Isra [17]: 82; Yunus [10]: 57), mendapat cahaya (QS. an-Nisa [04]: 174; al-An'am [06]: 122), dan 'Ruh' al-Qur'an (QS. asy-Syura [42]: 52). Tetapi disadari bahwa petunjuk al-Qur'an begitu sempurna, hikmah al-Qur'an tidak mungkin tergali sepenuhnya; sementara itu "Sebaik-baik obat adalah al-Qur'an." Oleh karena itu, tujuan konselingnya dibuat lebih operasional seperti berikut ini. Bahwa individu yang menjalani konseling dan psikoterapi ini secara komprehensif diharapkan dapat:

- 1) *mengakui telah berbuat kesalahan* (lihat QS. az-Zumar [39]: 53-59). Ia mengakui dan menjadi sadar telah berbuat dosa, dan kemudian bertekad kuat dengan bertobat. Tobat adalah solusi pertama dalam penyembuhan dan untuk sukses besar
- 2) *membersihkan pikiran dan rasa negatif* (lihat QS. al-An'am [06]: 125). Pikiran dan rasa negatif seperti dada sesak, prasangka, lemah dalam berpikir, rasa malas
- 3) *memiliki keyakinan kuat* (lihat QS. al-Hujurat [49]: 7 dan 14). Hidup adalah perjalanan menuju dan berakhir pada Allah Swt. Ini memerlukan iman kuat dan indah di hati. Dengan itu, ia akan mampu mengatasi bila muncul masalah lain

- 4) *mengatasi problem-problem spesifik*, misalnya hidup tak sesuai fitrah, banyak dosa dan kesalahan, angkuh dan sombong, suka marah, dengki, serakah dan sedih.

### c. Objek Penyembuhan Konseling dan Psikoterapi Qur'ani

Penyembuhan dalam konseling dan psikoterapi (Korini) ini memiliki sasaran yang jelas. Pada dasarnya hanya ada dua sasarannya, yakni roh dan badan (QS. as-Sajdah [32]: 9), atau jiwa dan raga. Kemudian berkembang menjadi istilah hati, diri dan jiwa dalam psikologi Sufi untuk transformasi (Frager, 2002); juga berkembang istilah lain seperti mental, spiritual, moral dan fisik dalam psikoterapi Islam (Rahayu, 2009: 210-211). Pada dasarnya istilah tersebut adalah relatif sama, hanya saja komponen fisik sudah masuk ke dalam komponen jiwa seperti dipahami oleh Frager. Oleh karena itu, rincian objek atau sasaran konseling tersebut adalah:

- 1) *Sasaran spiritual (hati, kalbu)*. Aspek spritual adalah aspek rasa; ia antara lain yang berhubungan dengan ruh, tertutupnya fitrah keimanan, kesalehan, dan yang transendental. Problem spiritual antara lain lupa diri (disorientasi), lemah iman, syirik, munafik, fasik dan kufur, atau terhibatnya alam ruh, alam malakut, alam gaib.
- 2) *Sasaran mental (jiwa)*, yakni proses-proses yang berhubungan dengan akal-pikiran dan ingatan (fungsi-fungsi kognitif). Problem mental antara lain adalah mudah lupa, malas berpikir, tak bisa konsentrasi, picik, tak mampu memutuskan sesuatu dengan baik dan benar, tak mampu membedakan halal-haram, manfaat atau mudarat.
- 3) *Sasaran moral (diri)*. Yakni keadaan yang melekat pada jiwa manusia, yang melahirkan sikap dan perilaku yang tidak melalui proses berpikir, pertimbangan atau penelitian. Wujudnya dalam sikap dan watak yang terjabarkan dalam bentuk berpikir, berbicara, bertingkah laku, dsb., sebagai ekspresi jiwa. Problem moral antara lain adalah sombong, dengki, dan serakah.
- 4) *Sasaran fisik*. Banyak penyakit stres, was-was, dengki, iri hati, munafik, dan sebagainya seringkali menjadi penyebab utama penyakit jasmani. Ketika gangguan jiwa itu sedang aktif, maka kondisi emosi seseorang labil dan tak

terkendali. *Nah*, kondisi inilah yang memengaruhi syaraf dan fungsi organ tubuh lainnya, sehingga kemudian terjadi penyempitan di saluran pernafasan, atau penyempitan usus perut. Inilah efek penyakit rohani ke jasmani (penyakit psikosomatis).

#### d. Jenis-jenis Konseling dan Psikoterapi Komprehensif Qur'ani

Lima problematika manusia di muka, yakni membantah Tuhan, yang kemudian melahirkan penyakit sombong, serakah, dengki, dan kesedihan membutuhkan jenis konseling yang berbeda. Jenis konseling yang berbeda itu masuk ke dalam struktur program bimbingan dan konseling yang berbeda pula.

Berdasarkan problema manusia di atas, Ridwan (2018) telah menghasilkan delapan jenis konseling dan psikoterapi, yakni terapi fitrah, terapi pertobatan, terapi munajat, terapi kesombongan, terapi keserakahan, terapi kedengkian, terapi penjangkit sukses, dan terapi kesedihan. Tetapi sejumlah terapi tersebut belum cukup untuk disebut komprehensif, terutama untuk layanan merespon kebutuhan mendesak, yang membutuhkan pertolongan segera. Dalam hal ini diperlukan terapi kemarahan (al-Ghazali, 2009b), dan terapi *problem-solving* yang dikembangkan oleh Ahmad dan Mansyur (2017), serta terapi sufistik untuk penyembuhan gangguan (Rahman, 2017; Mubasyaroh, 2017). Sementara itu, untuk layanan perencanaan individual ditambahkan dengan konseling dan psikoterapi sufistik (antara lain oleh Sutoyo, 2017), atau terapi neo-Sufisme (Ridwan, 2014) untuk perjalanan rohani menuju Tuhan. Pengelompokkan jenis-jenis terapi tersebut ke dalam struktur komponen program konseling dan psikoterapi komprehensif Qur'ani disajikan pada tabel berikut. Struktur tersebut bersifat terbuka sehingga dapat meliputi jenis-jenis konseling dan psikoterapi yang dikembangkan para ahli lain.

**Tabel Struktur komponen program Korini komprehensif**

No	Struktur Komponen Program	Jenis Layanan	Tujuan Layanan
1	Layanan Dasar	1. Terapi Fitrah 2. Terapi pertobatan 3. Terapi kesombongan	Membantu individu untuk hidup secara normal, hidup sesuai fitrah, dan senantiasa tobat bila melakukan dosa dan kesalahan, termasuk sombong.
2	Layanan Responsif	1. Terapi kemarahan 2. Terapi <i>problem-solving</i> 3. Terapi keserakahan 4. Terapi kedengkian	Membantu individu untuk memecahkan masalah mendesak, yang perlu solusi segera, baik dalam masalah pribadi, sosial, belajar dan kariernya,

		5. Terapi kesedihan 6. Terapi sufistik	termasuk penggunaan terapi sufistik untuk mengatasi gangguan (penyakit)
3	Layanan Perenc. Individu	1. Terapi penjangkit sukses 2. Terapi Sufistik (Neo-Su-fisme) 3. Terapi munajat	Membantu individu agar dapat mengembangkan potensinya secara optimal, dengan memper-jalankan rohani menuju Tuhan melalui tasawuf (sufisme), dan munajat
4	Dukungan Sistem	1. Membangun jaringan 2. Manajemen program 3. Penelitian & pengemb.	Untuk memudahkan dalam memberikan layanan, mengeva-luasi, serta pengembangan layanan

Catatan: pengertian jenis-jenis terapi dapat dilihat pada materi konseling di bawah

Terapi fitrah dan terapi pertobatan menjadi kebutuhan terapi dasar setiap individu, agar hidup sesuai fitrah, senantiasa tobat bila zalim, dan terhindar dari masalah yang tak berujung pangkal (problematic). Terapi kesombongan dimasukkan ke terapi dasar adalah karena ‘Tidak akan masuk surga bila masih ada setitik noda kesombongan’ (Hadis Nabi Muhammad Saw.). Pada layanan responsif terdapat enam terapi untuk mengatasi masalah yang memerlukan solusi segera. Beberapa layanan ini dapat menjadi layanan dasar, terutama terapi keserakahan, terapi kedengkian karena ia terkait dengan kesombongan. Sementara itu pada layanan perencanaan individual diberikan terapi untuk menjangkitkan semangat sukses dengan meniru tokoh, dengan memperjalankan rohaninya melalui terapi neo-Sufisme, dan terapi munajat sebagai pendukung utama.

#### e. Prosedur dan Teknik Konseling dan Psikoterapi Qur’ani

Pada umumnya dikenal paling tidak tiga tahap dalam konseling dan psikoterapi, yakni tahap awal, pertengahan dan pengakhiran sesi (lihat Willis, 2011: 240). Sementara itu Rahayu (2009: 206-208) memberikan empat tahap, yakni wawancara awal, proses terapi, tahap pengertian ke tindakan, dan mengakhiri terapi. Akan tetapi, artikel ini memperbaiki tahapan tersebut dengan mengacu kepada QS. Ali ‘Imran [03] ayat 159, yakni menekankan pada musyawarah, tekad kuat (azam) untuk berubah, dan tawakal pada Tuhan, dengan menambahkan tahap tadabur sebelum musyawarah. Pada ayat tersebut juga sudah termasuk sifat utama konselor yang perlu dimiliki. Ayat tersebut juga pernah digunakan Suherman (2005) dalam konseling Qur’aninya. Oleh karena itu, maka tahapannya adalah: (1) *wawancara awal*, yakni melakukan analisis kebutuhan; (2) *proses psikoterapi*, yang meliputi tadabur, musyawarah, dilanjutkan dengan jenis terapi spesifik yang dibutuhkan, (3) tahap *pengertian ke tindakan* dalam bentuk

azam dan tawakal, dan (4) mengakhiri konseling. Ridwan (2018: 129-143) menjelaskan tahapan tersebut sebagai berikut.

- 1) *Analisis kebutuhan akan Korini*, yakni untuk mengungkap kebutuhan dan masalah konseli, dan jenis terapi Korini yang dibutuhkannya.
- 2) *Tadabur ayat*, yakni atas dasar kebutuhan tersebut, konselor menawarkan dan menerangkan ayat atau kisah tertentu, yang selanjutnya perlu ditadaburi bersama. Dalam mentadaburi, bisa jadi konselor *memaafkan dan memohonkan ampunan* atas penentangan atau penolakan, meski tidak dinyatakan dengan jelas oleh konseli.
- 3) *Bermusyawarah dan menyeru dengan hikmah*, yakni konselor dan konseli membahas hasil tadabur, dan memusyawarahkan jalan keluar, mengambil keputusan dan tindakan. Untuk musyawarah digunakan teknik-teknik komunikasi dan teknik-teknik penyembuhan, dengan menggunakan bahasa yang sesuai kemampuan konseli. Di sini juga konselor dapat melatih keterampilan tertentu sesuai jenis terapi.
- 4) Tahap *azam*, yakni konselor memotivasi konseli agar bertekad kuat melaksanakan keputusan hasil Korini; siap menghadapi rintangan, dst.
- 5) Akhirnya *tawakal*, yakni azam tersebut perlu disandarkan pada kehendak Tuhan untuk implementasi dan mencapai hasil.
- 6) *Mengakhiri konseling*, bila tujuan telah tercapai, setelah dilakukan muhasabah dan nampak indikator keberhasilan.

Di samping itu, Korini dapat dijalankan dengan sejumlah teknik. Misalnya, dapat memilih di antara 40 teknik yang harus diketahui oleh konselor (Erford, 2017), antara lain teknik *I-Message*, teknik *Modelling*, dan teknik *Behavior Contract*. Selanjutnya, dapat menerapkan strategi dan intervensi konseling dari Cormier (2017), terutama dalam hal keterampilan *attending*, keterampilan mendengarkan, dan keterampilan tindakan.

#### **f. Materi Konseling dan Psikoterapi Qur'ani**

Setiap jenis terapi pada tabel di atas mengacu kepada materi tertentu, sesuai dengan tahapan konseling yang dijalankan. Materi berikut didasarkan atas Imam al-Ghazali (2009), Ridwan (2018), Sutoyo (2017) dan Ahmad & Mansyur (2017).

- 1) Terapi fitrah adalah penyembuhan perasaan dan pikiran (spiritual-mental) dengan mengembalikan yang bersangkutan pada fitrahnya; dari kelalaian atau pengingkaran dikembalikan kepada fitrahnya yang bertuhan (Ridwan, 2018: 217). Pada tahap tadabur materi terapi antara lain tadabur dampak buruk bila hidup tak sesuai fitrah, upaya untuk meraih anugerah iman, tujuan penciptaan

manusia dan balasan bagi yang kafir. Pada tahap musyawarah digunakan teknik penjangkitan keyakinan dengan meminta pada konseli untuk membuktikan Tuhan ada, dan pengalamannya pernah ditolong Tuhan. Pada tahap azam dan tawakal dilakukan dengan mengukuhkan tekad untuk berubah dan menyandarkan kekuatan perubahan pada kekuatan Tuhan.

- 2) Terapi pertobatan adalah proses penyembuhan penyakit spiritual-mental (perasaan dan pikiran) yang gelisah, bingung, ragu dst. akibat dari banyak melakukan pelanggaran dan penyimpangan (Ridwan, 2018: 254). Pada tahap tadabur materinya antara lain tadabur efek pertobatan, sambutan Allah bagi yang bertobat, tadabur tanda-tanda tobat diterima. Pada tahap musyawarah digunakan teknik muhasabah, empati, konfrontasi, dst., untuk menimbulkan penyesalan, mengkonfrontasi ketidaksesuaian dan melatih tatakara tobat. Padatahap azam dan tawakal dilakukan seperti di atas.
- 3) Terapi kesombongan adalah proses penyembuhan rasa tinggi hati (tinggi rasa), merasa diri lebih penting (pikiran), sehingga meremehkan orang lain (Ridwan, 2018: 337). Pada tahap tadabur materi yang dibahas adalah tadabur efek negatif sombong, tanda-tanda orang sombong, dampak positif tawaduk, dan ayat tentang bahan dasar penciptaan manusia. Pada tahap musyawarah adalah untuk mengkonfrontasikan kesombongan karena ilmu, karena keturunan, kecantikan, harta dan pengikut, atau karena amal ibadah (dalam al-Ghazali, 2009c).
- 4) Terapi kemarahan adalah proses penyembuhan penyakit perasaan yang tidak terkendali akibat dari kekecewaan, atau tujuan tidak tercapai sehingga menyakitkan, yang dapat berakibat pada menuntut balas (al-Ghazali, 2009b: 508). Pada tahap tadabur materinya antara lain dampak negatif kemarahan, sebab-sebab kemarahan, dan latihan untuk menghilangkannya.
- 5) Terapi *problem-solving* Qur'ani adalah penggunaan ayat-ayat suci al-Qur'an yang berbasis pada pemecahan masalah (Ahmad dan Mansyur, 2017: 47). Materi terapi sepenuhnya didasarkan pada kebutuhan pemecahan masalah, yakni dilakukan dengan membuka mushaf al-Qur'an berdasarkan suara hati (secara *random*) dan kemudian dilakukan *sharing* pendapat dengan mentor (Ahmad dan Mansyur, 2017: 55).
- 6) Terapi keserakahan adalah proses penyembuhan pikiran dan perasaan yang tidak pernah cukup, yang tidak mau menerima takdirnya hari itu (Ridwan, 2018: 404). Pada tahap tadabur materi yang dibahas adalah dampak buruk keserakahan, gaya hidup, tingkatan kaya menurut agama, prinsip hidup *qana'ah*, dan ayat pembersihan diri. Pada tahap musyawarah digunakan teknik penalaran dan pembalikan rasa, serta konfrontasi, dan latihan hidup sederhana.

- 7) Terapi kedengkian adalah proses penyembuhan sisi emosi yang irasional, pikiran picik sehingga kemudian menjadi berakal sehat (Ridwan, 2018: 371). Pada tahap tadabur yang dibahas antara lain penyebab kedengkian, efek dengki, ayat-ayat untuk melapangkan dada. Pada tahap musyawarah diterapkan teknik penalaran dan pembalikan rasa dari al-Ghazali (2009b).
- 8) Terapi kesedihan adalah proses penyembuhan gangguan emosi sedih yang berkepanjangan akibat dari kehilangan hal yang dicintai atau diinginkan; mengubah atau memperbaiki jiwa dari rasa depresi (Ridwan, 2018: 433). Pada tahap tadabur dibahas antara lain gejala-gejala depresi, dan musibah adalah ketentuan Allah. Pada tahap musyawarah dibahas ketentuan musibah, konfrontasi kesedihan, latihan dan logodrama.
- 9) Terapi sufistik (neo-Sufisme). Ada dua jenis, yakni untuk mengatasi penyakit, dan gangguan dalam perjalanan rohani menuju Allah. Sutoyo (2017: 6) menggabungkan pengertian keduanya; konseling sufistik adalah upaya membantu mengembangkan “potensi” yang dikaruniakan Allah Swt. dan atau menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi atas dasar ajaran Islam dengan meneladani kehidupan kaum sufi dalam mendekati diri kepada Allah. Sementara menurut Ridwan (2017: 107-108) bahwa konseling neo-Sufisme adalah upaya memfasilitasi individu dalam perjalanan rohaninya menuju Tuhan, melalui penyucian dan menghiasi diri dengan akhlak mulia sehingga dapat makrifat kepada-Nya. Terapinya dibawah bimbingan guru rohani.
- 10) Terapi munajat adalah proses penyembuhan seluruh aspek manusia, yang dilakukan dengan merenungi atau mencerna ayat atau surah al-Qur’an yang dipilih, atau hadis Nabi Saw., atau kalimat gubahan orang-orang saleh; dibaca dengan lembut, syahdu dan tartil sehingga menimbulkan kesan mendalam (Ridwan, 2018: 175). Pada tahap tadabur dibahas antara lain efek dan makna munajat, munajat Nabi Ibrahim As., munajat Nabi Muhammad Saw. Selanjutnya bermusyawarah untuk meniru munajat para nabi yang sukses besar, dan latihan untuk implementasinya.
- 11) Terapi penjangkit sukses adalah proses penyembuhan semua aspek: spiritual, mental, moral dan fisik. Yakni dengan menjangkitkan keyakinan sukses akibat dari ketidak beranian melangkah karena lemahnya iman (Ridwan, 2018: 289). Pada tahap tadabur dibahas kisah berani mati dengan iman, kisah Nabi Sulaiman dan Musa As. yang sukses besar, dst. Selanjutnya musyawarah untuk menantang jiwa agar bangkit, meniru para tokoh (Nabi) yang sukses besar, dan alternatif tindakan serta berlatih.

#### **g. Kualifikasi dan Kompetensi Konselor**

Konselor dalam dalam hal ini adalah sebagai guru rohani (Ridwan, 2014: 84). Guru rohani adalah bertingkat-tingkat, mulai dari sebagai mubalig, kemudian di atasnya ada kiai, wakil syeh (wakil *talqin*) dan guru rohani tertinggi yang disebut syeh Sufi atau Mursyid; di bawah mubalig adalah jamaah atau pengikut, yang dalam tarekat tertentu disebut ikhwan (Praja, 1990: 132-133). Konselor dalam Korini paling tidak pada level kisaran mubalig dan kiai (Ridwan, 2014: 84).

Dilihat dari segi kualifikasi, seorang kiai, atau syeh (Mursyid) adalah juga sebagai konselor. Mubarak (2000: 19) mengatakan bahwa, sebenarnya dalam memberikan bimbingan dan konseling, sudah banyak dilakukan oleh mubalig dan kiai, namun tidak berangkat menjadikan bimbingan dan konseling sebagai ilmu. Sementara itu, seorang Mursyid (syeh) kualifikasinya berada di atas mubalig dan kiai; dialah yang mendampingi murid dalam perjalanan rohani menuju Tuhan (Frager, 2002: 252). Kualifikasi syeh yang mampu membimbing sang murid dalam perjalanan rohani adalah karena ia telah mengenal jalan menuju Tuhan, dan telah bolak-balik melalui jalan tersebut (Tafsir, 2012: 23).

Di samping kualifikasi, konselor juga dituntut memiliki kompetensi tertentu. Ridwan (2018: 104) mengemukakan kualifikasi tersebut antara lain kompetensi al-Qur'an dan hadis, kompeten dalam praktik Korini, dalam konseling konvensional dan riset, serta berzikir di bawah bimbingan guru rohani. Sementara itu, sifat utama yang perlu dimilikinya adalah sifat lemah lembut, suka memaafkan dan memohonkan ampun pada Tuhan (lihat QS. 'Ali Imran [03]: 159). Sifat-sifat utama konselor tersebut melebihi sifat-sifat konseling konvensional, yang tidak hanya menerima konseli apa adanya, tetapi juga memaafkan serta memohonkan ampunan Tuhan.

#### **h. Indikator Keberhasilan**

Untuk mengevaluasi hasil-hasil terapi di atas, Korini banyak bergantung kepada kondisi hati (rasa) dan akal-pikiran. Sebagaimana disebut di atas bahwa, sasaran Korini pada aspek spiritual-mental-moral-fisik, yakni berupaya agar kalbu (hati) individu dibersihkan dari penyakit-penyakit hati, agar pikiran cerah dan badan sehat. Hati yang telah dibersihkan akan mampu memahami, yang tidak dapat dicapai oleh pikiran semata. Dengan apakah hati memahami? Al-Ghazali (2002b: 225) mengatakan, isi hati nurani adalah perasaan halus (*lathifah*), di mana dengan itu ia memiliki kemampuan memahami, mengetahui serta berdialog. Selanjutnya Shihab (2011: 130), Mubarak (2010: 58) dan Rahmat (2010: 172) mengatakan bahwa, hati adalah sebagai pusat rasa, yakni kepekaan yang



merupakan gabungan dari kesadaran moral dan daya pikir. Badan atau anggota tubuh juga bisa merasakan tetapi hati adalah pusat rasa. Fikriono (2012: 202-203) mengatakan bahwa rasa memiliki tiga lapis, yakni rasa luar, rasa dalam dan rasa *qadim*. Rasa luar dirasakan ketika kulit tersentuh atau kena pukulan, atau oleh hembusan angin. Rasa bagian dalam, misalnya ketika lidah merasakan manisnya sirup, di mana kulit tidak merasakan ketika ia terkena tumpahan sirup. Rasa *qadim* dirasakan ketika seseorang terdesak oleh kebutuhan yang tidak bisa dirasakan oleh lidah dan kulit. Pada rasa *qadim* atau *lathifah rabbâniyyah* dan *rûhâniyyah* inilah semua rasa lain berasal.

Hati yang mulai dibersihkan akan mampu merasakan secara objektif, memahami kenyataan yang dihadapi, dan melihat wujud apa yang dirasakan (Ridwan, 2018: 89). Beda dengan hati yang kotor dan banyak penyakitnya tidak akan merasakan dan melihat sesuatu secara objektif. Misalnya, ia akan mudah memfitnah tetapi kalau ia difitnah tidak akan rela; mudah mengambil barang orang tanpa ijin sementara kalau miliknya dicuri tidak akan terima. Hati yang sakit tidak objektif. Oleh karena itu, indikator keberhasilan Korini dapat ditunjukkan jika hati individu sudah mulai dibersihkan sehingga dapat merasakan secara objektif, mampu memahami kenyataan yang dihadapi dan melihat wujud apa yang dirasakan. Inilah pengetahuan yang paling objektif.

Salah satu contoh keberhasilan terapi fitrah adalah meningkatnya ketakwaan kepada Allah Swt. Indikatornya keberhasilannya antara lain meningkat frekuensi melakukan kewajiban ibadah. Tetapi tidak cukup dilihat dari segi tersebut, yang lebih penting adalah indikator meningkatnya rasa iman. Karena itu, individu diminta untuk bermuhasabah: (1) merasakan bagaimana peningkatan imannya secara positif, (2) tunjukkan bagaimana pikirannya ketika merasakan peningkatan itu, dan (3) tunjukkan bagaimana bukti bagaimana peningkatan iman itu pada badan fisiknya. Dengan demikian, indikator keberhasilan Korini dapat ditunjukkan baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kedua-duanya adalah objektif.

### **3. Implementasi Konseling dan Psikoterapi Qur'ani**

Korini komprehensif adalah proses perjalanan hidup; yang dimulai dari layanan dasar untuk mengatasi masalah karena tertutupnya fitrah, kemudian bertobat; selanjutnya mengatasi masalah-masalah mendesak melalui layanan responsif, dan membuat perencanaan hidup untuk meraih sukses besar (baca: bahagia di dunia dan di akhirat). Oleh karena itu, Korini dapat dijalankan dengan sebaik-baiknya bila individu punya kehendak kuat untuk memperbaiki dirinya. Layanan terapi fitrah dan

terapi pertobatan untuk layanan dasar (untuk semua orang) di atas, tidak mungkin dapat dijalankan jika individu tidak punya kemauan untuk itu. Hal tersebut adalah karena firman Allah Swt. dalam QS. ar-Ra'd [13] ayat 11, di mana Allah tidak akan memperbaiki keadaan seseorang (suatu kaum) jika mereka tidak punya kemauan untuk mengubahnya. Karena itu, hakikat manusia menurut Nietzsche ada pada kehendak dan keberaniannya (Howard, 2005, hal. 365). Arthur Schopenhauer (1788-1860 M) dan Henry Bergson, keduanya filosof terkenal, menyetujui hal tersebut (dalam Hasan Enver, 2004, 82).

Sebagai pendidik (pembimbing) tidak boleh putus asa bila menemukan orang-orang yang menjadi tanggungjawabnya membiarkan diri mereka bermasalah. Ia pertama-tama perlu mendeteksi kehendak (kemauan) individu, ke mana arah potensi kehendaknya, apa kehendak itu kuat atau lemah untuk menjalani terapi? (Ridwan, 2018: 30). Jika kemauan utama individu tidak ditujukan kepada Tuhan, maka perlu proses penyadaran. Namun masalahnya adalah orang yang banyak dosa dan kesalahannya tidak peka akan dirinya; ia tidak peduli dengan resiko yang ditujukan kepada dirinya, bahkan ia menyangkal kalau dirinya dikatakan bermasalah (Frager, 2002: 91).

Oleh karena itu, perlu ada cara untuk membantu mereka agar peka terhadap dirinya. Konselor dapat membantu individu dengan menerapkan teknik muhasabah dengan melakukan introspeksi diri (al-Jauziyah, 2005: 123), yakni dengan menyarankan agar konseli melihat ke dalam diri, apa yang terjadi dengan perasaan dan pikiran (Siroj, 2006: 47; Schimmel, 2000: 67), sehingga tahu apa yang dilakukannya dan menimbulkan masalah. Di samping itu, Ridwan (2018: 162) menyarankan agar kebutuhan akan Korini diungkap melalui (1) wawancara konseling yang bebas dari ancaman, (2) obrolan atau observasi di luar konseling, dan (3) kualitas spiritual konselor sehingga dapat menjangkitkan semangat konseli.

Sebaiknya terapi apa yang perlu dijalani pertama kali? Dalam pengalaman praktik, Korini tidak mesti harus dijalani dengan layanan dasar. Umumnya adalah layanan responsif menjadi layanan andalan, yakni untuk merespon kebutuhan mendesak konseli. Setelah itu, dapat diberikan layanan lain sesuai kesepakatan, dan pada akhirnya konseli dapat menjalani terapi agar dapat mengembangkan potensinya secara optimal.

### C. SIMPULAN

Bahwa hakikat problematika manusia menurut al-Qur'an adalah membangkang terhadap perintah Tuhan, sombong, serakah, iri hati dan dengki, akhirnya mengalami depresi. Individu yang berproblematika, di mana masalahnya tidak berujung pangkal

adalah individu yang zalim. Masalah-masalah lain bersumber dari masalah inti yakni membantah Tuhan. Karena itu solusinya adalah perlu komprehensif sesuai dengan hakikat masalah tersebut. Solusi yang dikehendaki Tuhan adalah dengan tunduk patuh merendahkan diri memohon kepada Tuhan.

Solusi Korini yang komprehensif adalah sesuai dengan kebutuhan manusia dalam mengatasi masalahnya dan dalam perjalanannya menuju Tuhan. Manusia butuh layanan dasar, yang berupa terapi fitrah, terapi pertobatan dan terapi kesombongan; butuh layanan responsif untuk masalah mendesak yang perlu segera diselesaikan, misalnya melalui terapi kemarahan, terapi *problem-solving*, terapi keserahakan, terapi kesedihan, terapi sufistik. Juga layanan untuk pengembangan potensi secara optimal (perencanaan individual), melalui layanan terapi penjangkit sukses, terapi munajat dan terapi sufisme (neo-Sufisme).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an al-Karim*. (tth).Departemen Agama Republik Indonesia
- Ahmad dan Mansyur, A.Y. (2017). *Problem Solving* Berbasis Konseling Al-Qur'an. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islami*. Vol. 8 Nomor 1, Juni 2017, hlm. 45-64
- Al-Jauziyah, I.Q. (2005). *Manajemen Qalbu Melumpuhkan Senjata Setan*. Penerjemah Ainul Haris Umar Arifin Thayib. Jakarta: Darul Falah
- Al-Laahim, K.A.K. (2009). *The Mystery of the Quran Secret Power*. (Terjemahan). Solo: Penerbit an-Naba'
- Corey, G. (2010). *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Penerjemah E. Koeswara. Bandung: Refika Aditama
- Cormier, S. (2017). *Strategi dan Intervensi Konseling bagi Konselor. Edisi ke-9*. Penerjemah Annisa Nuriowandari. Jogjakarta: Pustaka Pelajar
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). *Pedoman Operasional Bimbingan dan Konseling di SMA*. Jakarta
- Enver, I.H. (2004). *Metafisika Iqbal*. Penerjemah M. Fauzi Arifin. Jogjakarta: Pustaka Pelajar

- Erford, B.T. (2017). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Edisi Kedua*. Penerjemah Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto. Jogjakarta: Pustaka Pelajar
- Frager, R. (2002). *Hati, Diri dan Jiwa, Psikologi Sufi untuk Transformasi*. Penerjemah Hasmiyah Rauf. Jakarta: Serambi
- Hornby, A.S. (2003). *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English. Sixth Edition*. Oxford: Oxford University Press
- Imam al-Ghazali. (2009a). *Ihya' Ulumiddin Vol. 4*. Penerjemah Moh. Zuhri, Muqoffin Muchtar, dan Moqorrobin Misbach. Semarang: CV. Asy-Syifa'
- Imam al-Ghazali. (2009a). *Ihya' Ulumiddin Vol. 5*. Penerjemah Moh. Zuhri, Muqoffin Muchtar, dan Moqorrobin Misbach. Semarang: CV. Asy-Syifa'
- Imam al-Ghazali. (2009a). *Ihya' Ulumiddin Vol. 6*. Penerjemah Moh. Zuhri, Muqoffin Muchtar, dan Moqorrobin Misbach. Semarang: CV. Asy-Syifa'
- Konseling Religi: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol. 8 Nomor 1, Juni 2017
- Mubasyaroh. (2017). Pendekatan Psikoterapi Islam dan Konseling Sufistik dalam Menangani Masalah Kejiwaan. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islami*. Vol. 8 Nomor 1, Juni 2017, hlm. 193-210
- Mubarak, A. (2000). *Konseling Agama Teori dan Kasus*. Jakarta: Bina Rina Pariwisata
- Najati, M.U. (2005). *Psikologi dalam Tinjauan Hadist Nabi Saw*. Jakarta Selatan: Mustaaqim
- Nelson-Jones, R. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi. Edisi keempat*. Penerjemah Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Parker, S. (2011). "Spirituality in Counseling: A Faith Development Perspective." *Journal of Counseling and Development*. Alexandria, 89/1, Winter, pp.112-119
- Praja, J.S. (1990). "TQN Pondok Pesanteren Suryalaya dan Perkembangannya pada Masa Abah Anom." Dalam *Thoriqot Qodiriyyah Naqsabandiyyah, Sejarah, Asal-usul dan Perkembangannya*. Dalam Nasution (Ed.). Tasikmalaya-Indonesia: Institut Agama Islam Latifah Mubarokiyah (IAILM)
- Rahayu, I.T. (2009). *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. Malang: UIN Press
- Rahman, I.K. (2017). Gestalt Profetik (G-PRO) Best Practice Pendekatan Bimbingan dan Konseling Sufistik. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islami*. Vol. 8 Nomor 1, Juni 2017, hlm. 151-172
- Rahmat, M. (2010). "Implikasi Konsep Insan Kamil dalam Pendidikan Umum di Pondok Sufi POSMODA." *Disertasi*. Bandung. Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia

- Ridwan. (2014). *Bimbingan Berlandaskan Neo-Sufisme untuk Mengembangkan Perilaku Arif (Suatu Ikhtiar Pemaduan Pendekatan Idiografik dan Nomotetik terhadap Orang Arif dan Mahasiswa)*. *Disertasi*. Bandung. Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia
- Ridwan. (2017). *Mendidik ala Sufi. Tafsir Neo-Sufisme atas Realitas Pendidikan*. Lombok Timur: Segare Kedaton Institute
- Ridwan. (2018). *Konseling dan Terapi Qur'ani*. Jogjakarta: CV. Pustaka Pelajar
- Schimmel, A. (2000). *Dimensi Mistik dalam Islam*. Penerjemah Sapardi Djoko Damono, dkk. Jakarta: Pustaka Firdaus
- Shihab, M.Q. (2010a). *Tafsir al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an. Vol. 1*. Ciputat: Lentera Hati
- Shihab, M.Q. (2010b). *Tafsir al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an. Vol. 2*. Ciputat: Lentera Hati
- Shihab, M.Q. (2010c). *Tafsir al-Mishbah. Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an Vol. 8*. Ciputat: Lentera Hati
- Sholeh, M. (2007). *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. Jakarta Selatan: Hikmah
- Siroj, S.A. (2006). *Tasawuf sebagai Kritik Sosial*. Bandung: Mizan
- Sutoyo, A. (2009). Model Bimbingan dan Konseling Sufistik untuk Mengembangkan Pribadi yang 'Alim dan Saleh. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islami*. Vol. 8 Nomor 1, Juni 2017, hlm. 1-20
- Tafsir, A. (2012). *Berjalan Menuju Langit. Rukun Islam sebagai Tarekat*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media
- Willis, S.S. (2010). *Konseling Individual. Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta