

BAB II
DO'A, KESEHATAN MENTAL DAN BIMBINGAN
KONSELING ISLAM

2.1 Do'a

2.1.1 Pengertian Do'a

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, doa adalah permohonan (harapan, permintaan, pujian) kepada Tuhan (Depdiknas, 2002: 271). Secara terminologi, do'a adalah permohonan atau permintaan dari seorang hamba kepada Tuhan dengan menggunakan lafal yang dikehendaki dan dengan memenuhi ketentuan yang ditetapkan (Dahlan, 1997: 276). Adz-Dzakiey (2005: 450) menyatakan bahwa do'a adalah suatu aktivitas ruhaniah yang mengandung permohonan kepada Allah SWT melalui lisan atau hati, dengan menggunakan kalimat-kalimat atau pernyataan-pernyataan khusus sebagaimana yang tertulis pada al-Qur'an, as-Sunnah ataupun keteladanan para sahabat Rasulullah SAW dan orang-orang yang saleh.

Menurut Tebba (2004: 93), "do'a adalah permintaan atau permohonan, yaitu permohonan manusia kepada Allah untuk mendapatkan kebaikan di dunia dan keselamatan di akhirat". Al-Khathabi yang dikutip al-Hamid (2004: 7) berkata:

Doa ialah seorang hamba memohon pertolongan kepada Rabbnya dan meminta bantuan kepada-Nya". Sedangkan hakikat doa ialah menampakkan kefakiran kepada-Nya, membebaskan dan membersihkan diri dari daya dan kekuatan, ini merupakan ciri-ciri *'ubudiah* (ibadah) seseorang, merasakan kelezatan manusiawi yang mana di dalamnya terkandung makna pujian kepada Allah serta pengakuan terhadap sifat kedermawanan Allah. Qayyim yang dikutip

al-Hamid (2004: 7) berkata: "doa ialah permohonan untuk segala sesuatu yang bermanfaat dan tuntutan untuk menjauhkan segala sesuatu yang mendatangkan kemudharatan".

Kata-kata "do'a" yang banyak sekali terdapat di dalam Al Qur'an mempunyai pengertian (makna) yang banyak pula. *Pertama:* dengan makna " 'ibadat. " Seperti dalam firman Allah SWT:

وَلَا تَدْعُ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنْفَعُكَ وَلَا يَضُرُّكَ... (يونس: ١٠٦)

Artinya: "Dan janganlah kamu berdo'a, kepada selain Allah, yaitu kepada sesuatu yang tidak dapat mendatangkan manfaat kepada engkau dan tidak kuasa pula mendatangkan mudlarat kepada engkau." (Q.S Yunus: 106) (Depag RI, 1986: 322).

Yang dimaksudkan dengan "berdo'a" di dalam ayat ini, ialah "beribadat" (mengadakan penyembahan). Yakni janganlah kamu 'ibadat (sembah) selain daripada Allah, yaitu sesuatu yang tidak kuasa memberikan manfa'at kepadamu dan tidak kuasa pula mendatangkan mudlarat kepadamu (Ash Shiddieqy, 1986: 95).

Kedua: Dengan makna "*istighatsah*" (memohon bantuan dan pertolongan). Seperti dalam firman Allah SWT:

...وَادْعُوا شُهَدَاءَكُمْ... (البقرة: ٢٣)

Artinya: "Dan mendo'alah kamu (mintalah bantuan) kepada orang-orang yang dapat membantumu." (Q.S. Al Baqarah: 23) (Depag RI, 1986: 12).

Yang dimaksudkan dengan men"do'a" dalam ayat ini, ialah "*istighatsah*" (meminta bantuan, atau pertolongan). Jadi, makna ayat ini, ialah: "Mintalah bantuan dan pertolongan dari orang-orang yang mungkin dapat

membantu dan memberikan pertolongan kepada kamu (Ash Shiddieqy, 1986: 96).

Ketiga: Dengan makna "permintaan" atau "permohonan." Seperti dalam firman Allah SWT.:

...ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ... (المومن: ٦٠)

Artinya: "Mohonlah (mintalah) kamu kepadaKu, Aku perkenankan permohonan (permintaan) kamu itu." (Q.S. Al Mu'min: 60) (Depag RI, 1986: 767).

Bertitik tolak pada uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa do'a merupakan suatu aktivitas ruhaniah yang mengandung permohonan kepada Allah SWT melalui lisan atau hati, dengan menggunakan kalimat-kalimat atau pernyataan-pernyataan khusus sebagaimana yang tertulis pada al-Qur'an, as-Sunnah ataupun keteladanan para sahabat Rasulullah SAW dan orang-orang yang saleh.

2.1.2 Landasan Berdo'a

Dewasa ini ilmu pengetahuan dan teknologi telah maju demikian pesatnya, membantu manusia untuk mendapatkan dan memenuhi sesuatu keperluan hidupnya, terutama keperluan yang bersifat material. Dalam hal moril, ilmu pengetahuan dan teknologi belum, atau dapat dikatakan tidak akan mampu membantu manusia, karena memang hal-hal yang bersifat moril dan batiniah berada di luar jangkauan ilmu pengetahuan dan teknologi. Pada kenyataannya, tidak ada manusia yang terlepas dari harapan dan keinginan untuk mendapatkan bantuan dari orang lain atau dari Yang Maha Kuasa

(Daradjat, 1992: 15). Meskipun demikian, seorang Muslim harus meyakini bahwa sumber segala kekuatan dan kekuasaan itu ada pada Allah SWT. Dia menyuruh manusia supaya bermohon kepada-Nya, dan Dia berjanji akan mengabulkan permohonan (do'a) hamba-Nya, hal ini sebagaimana disebutkan dalam QS Al-Mu'min ayat 60:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ (المومن: ٦٠)

Artinya: Dan Tuhanmu Berfirman: “berdoalah kepadaku niscaya akan kuperkenankan bagimu, sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembahku akan masuk neraka jahanam dalam keadaan hina dina (QS. Al-Mu'min: 60) (Depag RI, 1986: 759).

Berfirman Allah SWT.:

ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ { ٥٥ } وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ (الأعراف: ٥٥-٥٦)

Artinya: "Mohonlah (berdo'alah) kamu kepada Tuhanmu dengan cara merendahkan diri dan suara halus bahwasanya Allah, tiada menyukai orang-orang yang melampui batas dan janganlah kamu berbuat kebinasaan di bumi (masyarakat) setelah ia baik dan mohonlah (mendo'alah) kamu kepada Allah dengan rasa takut dan loba sangat mengharap); bahwasanya rahmat Allah itu sangat dekat kepada orang-orang yang Ihsan (Iman kepada Allah dan berbuat kebajikan)." (Q.S. Al-A'raf: 55-56) (Depag RI, 1986: 221).

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ (البقرة: ١٨٦)

Artinya: Dan apabila hamba-hambaKu bertanya kepada Engkau tentang Aku maka sesungguhnya Aku sangat dekat (kepada mereka), Aku berkenankan do'a-do'a orang-orang yang mendo'a apabila ia memohon (mendo'a) kepadaKu. Sebab itu maka hendaklah mereka memenuhi (seruan) Ku dan hendaklah mereka beriman kepadaKu, mudah-mudahan mereka mendapat petunjuk." (Q.S. Al-Baqarah:186) (Depag RI, 1986: 40).

وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا... (الأعراف: ١٨٠)

Artinya: "Dan Allah mempunyai nama-nama yang sangat indah (Al Asmaul Husna), maka memohonlah kamu kepadaNya dengan (menyebut) nama-nama itu." (Q.S. Al A'raf: 180) (Depag RI, 1986: 359).

هُوَ الْحَيُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَادْعُوهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ
(المومن: ٦٥)...

Artinya: "Tuhan adalah hidup, tiada Tuhan melainkan Dia, maka mendo'alah kamu kepadaNya dengan tulus ikhlas, (dengan mengikhlaskan thaatmu kepadaNya). Segala puji itu kepunyaan Allah, Tuhan yang memelihara seluruh alam." (Q.S. Al Mu'min: 65) (Depag RI, 1986: 761).

Bersabda Rasulullah SAW.

وعن النعمان بن بشير رضي الله عنهما عن النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:
إِنَّ الدَّعَاءَ هُوَ الْعِبَادَةُ رَوَاهُ الْأَرْبَعَةُ وَصَحَّحَهُ التِّرْمِذِيُّ

Artinya: "Dari Nu'man bin Basyir r.a mengatakan, Nabi SAW. bersabda sesungguhnya doa itu ialah ibadah." (H.R. Abu Daud, At Turmudzi, Nasa'i, dan Ibnu Majah. Disahkan oleh Tirmizi) (Al-Asqalani, tth: 311).

Apabila ayat-ayat dan hadis Nabi SAW yang tersebut di atas diperhatikan dengan seksama dan dengan segala keinsafan nyatalah, bahwa berdo'a itu adalah suatu tugas yang diperintahkan kepada hamba Allah supaya melaksanakannya. Karena do'a itu adalah ibadah maka Hamka dalam tafsirnya

mengungkapkan bahwa segala permohonan dari hambaNya yang memohon akan mendapat perhatian yang sepenuhnya dariNya. Tidak ada satu permohonan pun yang bagai air jatuh ke pasir, hilang dan sia-sia karena tidak didengar atau tidak dipedulikan (Hamka, 1999: 131-132). Menurut Ibnu Kasir (tth: 357-358) bahwa Allah SWT memberikan petunjuk kepada hamba-hambanya agar mereka berdoa memohon kepadaNya untuk kebaikan urusan dunia dan akhirat mereka. Oleh sebab itu ucapkanlah do'a dengan perasaan yang rendah diri, penuh harap, dan dengan suara yang lemah lembut. Bahkan Ash Shiddieqy dalam tafsirnya menandakan, ini memberi pengertian bahwa berdoa dalam keadaan tersembunyi jika tidak wajib pastilah *mandub* (sunnah) hukumnya, karena cara yang demikian jauh dari ria dan *sum'ah*. Lebih lanjut Ash Shiddieqy (1995: 1366) menyatakan, dalam berdoa, bukan menyeru orang yang jauh, atau orang yang lalai, Allah lebih dekat kepada kita dari pada urat kuduk kita sendiri.

Doa merupakan permohonan hamba kepada Tuhannya agar diberi *'inayah* (perhatian) dan *ma'unah* (pertolongan). Doa pada hakekatnya adalah pernyataan seorang hamba tentang betapa fakirnya, betapa lemahnya, betapa tak berdayanya dia, di hadapan Sang Pencipta. Doa adalah salah satu bukti penghambaan, pengabdian, dan ubudiyah kepada-Nya. Di dalam doa terkandung puji-pujian kepada Allah atas segala keagungan nama dan kemuliaan sifat-Nya. Di dalam doa seorang hamba mengadu, sambat, meminta, memohon, "*ngalem*" kepada Allah. Doa mengandung berbagai

makna yang berpadu hanya di dalam kelembutan hati seorang hamba yang beriman (Effendy, 2005: 8-9).

2.1.3 Urgensi Do'a

Do'a mengandung sejumlah manfaat. Di antaranya ialah untuk memohon keselamatan di akhirat, yaitu masuk surga dan terhindar dari api neraka (Tebba, 2000: 102). Ponder (1973: 5) menulis sebuah buku yang diberi judul *Pray and Grow Rich*. Buku yang tebalnya 228 halaman ini pertama kali terbit tahun 1968 di USA. dan tahun 1973 sudah terbit cetakannya yang ke dua belas — suatu indikasi, betapa dibutuhkannya buku seperti itu oleh peminat doa. Di halaman paling awal, di atas sekali dia menulis: *Prayer is receiving more consideration today than at any time during the past thousand years*, dan halaman ini diakhiri dengan: kalimat: *more things are wrought by prayer than this world dreams of*. Berdoa adalah mengerjakan sesuatu, yaitu suatu yang paling penting yang dapat dilakukan orang pertama kali menghadapi setiap persoalan, karena berdoa adalah tindakan yang tepat dan benar. Kalau tindakan fisik menyatakan kelahiran bentuk kekuatan fisik yang paling lemah, maka doa adalah tindakan mental dan spiritual yang melahirkan bentuk kekuatan yang paling tinggi. Doa merubah mental dan pikiran orang, meningkatkan dan memperbaharui manusia. Doa melahirkan bentuk kekuatan yang paling tinggi di alam semesta ini sampai menjalin manusia dengan kekuasaan Tuhan, dari mana manusia berasal. Kalau hal ini terjadi, maka doa telah meninggikan derajat manusia. Demikian antara lain penghargaan K. Ponder terhadap doa (Abdullah, 1984: 72-73).

Dalam hubungannya dengan keterangan tadi, Dhavamony (1995: 241)

menyatakan:

Doa merupakan gejala umum yang ditemukan dalam semua agama. Dalam berbagai macam bentuknya, doa muncul dari kecenderungan kodrati manusia untuk memberikan ungkapan dari pikiran dan rasa dalam hubungannya dengan yang ilahi. Sebagaimana manusia berkomunikasi secara kodrati dengan manusia-manusia lain dengan berbicara, demikian pula ia menyapa yang ilahi dengan cara yang sama, sesuai dengan kepercayaan dan keyakinannya. Doa merupakan suatu tindakan rekolektif, artinya dengan itu manusia menetapkan dan memupuk kesatuannya dengan yang ilahi. Doa merupakan bentuk pemujaan universal, dengan diam ataupun dengan bersuara, pribadi maupun umum, spontan maupun menurut aturan.

Melalui data statistik ditemukan bahwa para pelaku kriminal, pada umumnya, adalah orang yang sama sekali tidak pernah atau jarang-jarang berdoa. Sebaliknya, orang yang sering berdoa terhindar dari berbuat kriminal, walaupun kondisi finansial (keuangan) dan sosial merangsang mereka untuk melakukannya. Atau setidaknya, orang yang sering berdoa tidak pernah menjadikan tindak kriminal sebagai profesi. Yayasan Lourdes, sebagaimana ditulis Alexis Carrel dalam bukunya, setiap tahun mempublikasikan data statistik yang memuat beberapa orang yang sembuh berkat doa walaupun kemudian Carrel mengakui akan adanya penurunan jumlah mereka dalam tiga puluh tahun terakhir. Dia memberikan alasan penurunan jumlah itu: "Para peziarah yang dahulunya datang ke tempat itu dengan cinta dan harap, kini datang untuk melancong dan sambil lalu (Syariati, 2002: 27). Berdoa baik dilakukan secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama dengan dipimpin oleh seorang imam sangat dianjurkan dalam ajaran Islam, dan orang yang

melakukannya dimuliakan oleh Tuhan, karena orang tersebut menganggap dirinya lebih rendah dari Tuhan.

Berdasar pada keterangan tersebut ash-Shiddieqy (1986: 97) mengatakan bahwa berdoa adalah suatu tugas yang diperintahkan Tuhan kepada hamba-Nya agar dilaksanakan. Menurutnya doa adalah ibadah. Dalam berbagai kitab fikih, ulama fikih pada umumnya menyatakan bahwa berdoa itu merupakan ibadah yang hukumnya sunnah.

Lebih lanjut ash-Shiddieqy (1986: 98) mengatakan bahwa doa adalah perisai, senjata penangkis dari bencana, dan ibarat air yang dapat memberi manfaat dan menyejukkan kehidupan. Menurutnya lebih lanjut, doa itu berfaedah dalam memperoleh naungan rahmat Allah SWT, menunaikan kewajiban, taat, menjauhkan diri dari maksiat, menimbulkan keridaan Allah SWT, memperoleh hasil yang pasti, menolak tipu daya musuh, menghilangkan kegundahan, menghasilkan hajat, dan memudahkan kesukaran. Dalam salah satu hadisnya, Nabi SAW menyatakan bahwa Tuhanlah yang melepaskan seseorang dari bencana-bencana yang disebabkan oleh musuh-musuhnya dan Dia pulalah yang mencurahkan rezeki kepada manusia.

Al-Ghazali (ahli fikih, filsuf muslim, dan pakar tasawuf) (tth: 97) mengatakan bahwa sekalipun doa itu tidak dapat menolak *qada* (kada, keputusan) Allah SWT, namun doa itu tetap berfaedah, yaitu untuk menenangkan batin dan memantapkan keyakinan terhadap adanya pertolongan Allah SWT terhadap hamba-Nya yang taat. Karena itu Atailah (tth: 26-27) menyatakan berdoalah karena doa adalah perisai yang akan memberi dorongan

bagi seorang hamba, di saat ia sangat memerlukan pertolongan Allah Ta'ala. Kebutuhan manusia kepada Allah, dan merasakan kekurangan dan keterbatasan dirinya, akan menempatkan doa sebagai suatu yang benar-benar sangat bernilai bagi manusia.

2.1.4 Perkembangan Rohaniah

Istilah rohani dalam bahasa Inggris lebih populer digunakan kata "spiritual" yang mempunyai beberapa penafsiran makna, antara lain:

1. Yang berkaitan dengan ruh, semangat atau jiwa;
2. Religius, yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesalihan, dan menyangkut nilai-nilai transendental;
3. Bersifat mental, sebagai lawan dari material, fisik, atau jasmaniah (Chaplin, 1981: 480).

Yang dimaksud perkembangan rohaniah dalam judul skripsi ini adalah perkembangan mental dalam konteks kesehatan mental. Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO, 1959) memberikan kriteria mental yang sehat, yaitu sebagai berikut:

1. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan meskipun kenyataan itu buruk baginya.
2. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.
3. Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
4. Secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas.
5. Berhubungan dengan orang lain secara tolong-menolong dan saling memuaskan.

6. Menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran di kemudian hari.
7. Menjuruskan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
8. Mempunyai rasa kasih sayang yang besar (Hawari, 2002: 12-13).

Menurut Yusuf (2004: 20) karakteristik mental yang sehat, yaitu sebagai berikut: (1) terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa; (2) dapat menyesuaikan diri; (3) memanfaatkan potensi semaksimal mungkin; (4) tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain. Sehubungan dengan itu, Daradjat (1972 : 34) menyatakan:

Orang yang sehat mentalnya adalah orang-orang yang mampu merasakan kebahagiaan dalam hidup, karena orang-orang inilah yang dapat merasa bahwa dirinya berguna, berharga dan mampu menggunakan segala potensi dan bakatnya semaksimal mungkin dengan cara yang membawa kepada kebahagiaan dirinya dan orang lain. Di samping itu ia mampu menyesuaikan diri dalam arti yang luas (dengan dirinya, orang lain dan suasana). Orang-orang inilah yang terhindar dari kegelisahan-kegelisahan dan gangguan jiwa, serta tetap terpelihara moralnya.

Jahoda sebagaimana dikutip Jaya (1995: 140) memberikan batasan yang luas tentang kesehatan mental. Menurutnya, pengertian kesehatan mental tidak hanya terbatas pada terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, akan tetapi orang yang bersangkutan juga memiliki kepribadian sebagai berikut:

1. Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri, dalam arti ia dapat mengenal dirinya dengan baik.
2. Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik.

3. Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan sabar terhadap tekanan-tekanan yang terjadi.
4. Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan diri atau kelakuan-kelakuan bebas.
5. Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan, serta memiliki empati dan kepekaan sosial.
6. Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik

Jasmani yang sehat ditandai oleh ciri-ciri memiliki energi, daya tahan atau stamina yang tinggi, kuat bekerja, serta badan selalu sehat dan nyaman. Adapun mentalitas yang sehat memiliki gejala: posisi pribadinya harmonis dan seimbang, baik ke dalam, terhadap diri sendiri, maupun keluar, terhadap lingkungan sosialnya. Menurut Kartono (1989: 82) ciri-ciri orang yang bermental sehat, antara lain berikut ini.

1. Ada koordinasi dari segenap usaha dan potensinya sehingga mudah mengadakan adaptasi terhadap tuntutan lingkungan, standar, dan norma sosial, serta perubahan-perubahan sosial yang serba cepat.
2. Memiliki integrasi dan regulasi terhadap struktur kepribadian sendiri sehingga mampu memberikan partisipasi aktif kepada masyarakat.
3. Senantiasa giat melaksanakan proses realisasi diri (yaitu mengembangkan secara riil segenap bakat dan potensi), memiliki tujuan hidup, dan selalu mengarah pada transendensi diri, berusaha untuk melebihi kondisinya yang sekarang.

4. Bergairah, sehat lahir dan batin, tenang dan harmonis kepribadiannya, efisien dalam setiap tindakannya, serta mampu menghayati kenikmatan dan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya.

2.1.5 Relevansi Do'a dengan Kesehatan Mental

Menurut Mujib dan Mudzakir (2001: 238) melakukan do'a sama nilainya dengan terapi relaksasi (*relaxation therapy*), yaitu satu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan pasien bagaimana cara ia harus beristirahat dan bersantai-santai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis. Banyak dari kalangan psikolog-sufistik memiliki ketenangan dan kedamaian jiwa yang luar biasa. Hidup bagi mereka terasa tanpa beban, bahkan dengan musibah pun mereka dapat menikmatinya.

Menurut Mujib dan Mudzakir (2001: 238) bahwa do'a merupakan kebutuhan manusia karena dalam do'a terdapat harapan dan permohonan kepada Allah SWT agar segala gangguan dan penyakit jiwa yang dideritanya hilang. Allah SWT. yang membuat penyakit dan Dia pula yang memberikan kesembuhan (QS. al-Syu'ara: 80). Doa dan *munajah* banyak didapat dalam setiap ibadah, baik dalam shalat, puasa, haji, maupun dalam beraktivitas sehari-hari.

Pendapat yang sama dikemukakan oleh Najati (2005: 472) bahwa ketekunan seorang mukmin dalam berdo'a dan berzikir kepada Allah SWT baik dengan bertasbih, bertakbir, beristigfar, berdoa, maupun membaca Al-Qur'an, akan menimbulkan kesucian dan kebersihan jiwanya serta perasaan aman dan tentram. Najati (2005: 474) lebih lanjut menjelaskan bahwa do'a

dan *zikrullah*, karena dapat menimbulkan ketenangan dan ketentraman dalam jiwa, tak diragukan lagi merupakan obat kegelisahan yang dirasakan manusia saat mendapatkan dirinya lemah tak berdaya dihadapkan berbagai tekanan dan bahaya hidup, serta tak ada tempat bersandar dan penolong. Dengan demikian zikir dan do'a memiliki relevansi/kontribusi bagi terciptanya kesehatan mental (teoritis/praktis).

2.2 Bimbingan dan Konseling Islam

2.2.1 Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Secara etimologi, kata bimbingan merupakan terjemahan dari kata "guidance" berasal dari kata kerja "to guide" yang mempunyai arti menunjukkan, membimbing, menuntun ataupun membantu (Hallen, 2005: 2). Dalam konteks ini Arifin (2005: 1) mengatakan, pengertian harfiyyah "bimbingan" adalah "menunjukkan, memberi jalan, atau menuntun" orang lain ke arah tujuan yang bermanfaat bagi hidupnya di masa kini, dan masa mendatang. Istilah "bimbingan" merupakan terjemahan dari kata bahasa inggris *guidance* yang berasal dari kata kerja "to guide" yang berarti "menunjukkan".

Berbagai batasan tentang bimbingan dapat ditemui dalam buku-buku kepustakaan. Aneka macam batasan ini disebabkan oleh perbedaan filsafat yang mendasari penelitian buku itu. Sering pula perbedaan itu terjadi karena para peneliti buku itu tidak sama berat penekanannya pada aspek kemanusiaan tertentu yang menjadi pusat perhatian pembahasan mereka masing-masing (Wijaya, 2007: 88).

Secara terminologi, bimbingan adalah pemberian bantuan oleh seseorang kepada orang lain dalam menentukan pilihan, penyesuaian dan pemecahan masalah. Bimbingan bertujuan membantu seseorang agar bertambah kemampuan bertanggung jawab atas dirinya (Sukardi, 2004: 65). Dengan kata lain, bimbingan itu sendiri adalah pemberian bantuan kepada seseorang atau kepada sekelompok orang dalam membuat pilihan-pilihan secara bijaksana dan dalam mengadakan penyesuaian diri terhadap tuntutan-tuntutan hidup. Bantuan itu bersifat psikologi dan tidak berupa pertolongan finansial, medis dan sebagainya. Dengan adanya bantuan ini seseorang akhirnya dapat mengatasi sendiri masalah yang dihadapinya yang kelak kemudian menjadi tujuan bimbingan. Jadi yang memberikan bantuan menganggap orang lain mampu menuntun dirinya sendiri, meskipun kemampuan itu mungkin harus digali dan dikembangkan melalui bimbingan (Winkel, 2005: 17). Adapun rumusan lainnya dapat dikemukakan sebagai berikut:

Menurut Walgito (2004: 4) bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghadapi atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.

Prayitno dan Erman Amti (2004: 93-94) memaparkan bahwa rumusan tentang bimbingan formal telah diusahakan orang setidaknya sejak awal abad ke-20, sejak dimulainya bimbingan yang diprakarsai oleh Frank Parson pada

tahun 1908. Sejak itu, rumusan demi rumusan tentang bimbingan bermunculan sesuai dengan perkembangan pelayanan bimbingan itu sendiri sebagai suatu pekerjaan khas yang ditekuni para peminat dan ahlinya. Dalam kaitan ini Prayitno dan Erman Amti sebagaimana mengutip pendapat Crow & Crow, 1960, bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang, laki-laki atau perempuan, yang memiliki kepribadian yang memadai dan terlatih dengan baik kepada individu-individu setiap usia untuk membantunya mengatur kegiatan hidupnya sendiri, mengembangkan pandangan hidupnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan menanggung bebannya sendiri.

Dengan memperhatikan rumusan-rumusan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah merupakan pemberian bantuan yang diberikan kepada individu guna mengatasi berbagai kesukaran di dalam kehidupannya, agar individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.

Dalam hubungannya dengan konseling, bahwa dalam berbagai literatur diuraikan konseling dalam bermacam-macam pengertian. Sebagian ahli memaknakan konseling dengan menekankan pada pribadi klien, sementara yang lain menekankan pada pribadi konselor, serta berbagai variasi definisi yang memiliki penekanan sendiri-sendiri. Perbedaan ini terjadi karena setiap ahli memiliki latar belakang falsafah yang berbeda (Latipun, 2005: 5)

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin yaitu "*consilium*" yang berarti "dengan" atau "bersama" yang dirangkai dengan "menerima" atau "memahami". Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari "*sellan*" yang berarti "menyerahkan" atau

“menyampaikan” (Prayitno dan Amti, 2004: 99)

Konseling diartikan sebagai proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara *konseling* oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien (Priyatno dan Amti, 1999: 93-94).

Menurut Mappiare (1996: 1) bahwa konseling kadang disebut penyuluhan karena keduanya merupakan bentuk bantuan. Ia merupakan suatu proses pelayanan yang melibatkan kemampuan profesional pada pemberi layanan. Ia sekurang-kurangnya melibatkan pula orang kedua, penerima layanan, yaitu orang yang sebelumnya merasa ataupun nyata-nyata tidak dapat berbuat banyak dan setelah mendapat layanan menjadi dapat melakukan sesuatu.

2.2.2 Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Dengan memperhatikan tujuan umum dan khusus bimbingan dan konseling Islam, dapatlah dirumuskan fungsi (kelompok tugas atau kegiatan sejenis) dari bimbingan dan konseling Islam itu sebagai berikut:

1. Fungsi *preventif*; yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
2. Fungsi kuratif atau korektif; yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.

3. Fungsi preservatif; yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama (*in state of good*).
4. Fungsi *developmental* atau pengembangan; yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya (Rahim, 2001: 37-41).

Untuk mencapai tujuan seperti disebutkan di muka, dan sejalan dengan fungsi-fungsi bimbingan dan konseling Islam tersebut, maka bimbingan dan konseling Islam melakukan kegiatan yang dalam garis besarnya dapat disebutkan sebagai berikut:

1. Membantu individu mengetahui, mengenal dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakekatnya, atau memahami kembali keadaan dirinya, sebab dalam keadaan tertentu dapat terjadi individu tidak mengenal atau tidak menyadari keadaan dirinya yang sebenarnya. Secara singkat dapat dikatakan bahwa bimbingan dan konseling Islam "mengingat kembali individu akan fitrahnya.

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ
ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ (الروم: ٣٠)

Artinya: Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah); (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui. (Q.S. Ar Rum, 30: 30).

Fitrah Allah dimaksudkan bahwa manusia itu membawa fitrah ketauhidan, yakni mengetahui Allah SWT Yang Maha Esa, mengakui dirinya sebagai ciptaanNya, yang harus tunduk dan patuh pada ketentuan dan petunjukNya. Manusia ciptaan Allah yang dibekali berbagai hal dan kemampuan, termasuk naluri beragama tauhid (agama Islam). Mengenal fitrah berarti sekaligus memahami dirinya yang memiliki berbagai potensi dan kelemahan, memahami dirinya sebagai makhluk Tuhan atau makhluk religius, makhluk individu, makhluk sosial dan juga makhluk pengelola alam semesta atau makhluk berbudaya. Dengan mengenal dirinya sendiri atau mengenal fitrahnya itu individu akan lebih mudah mencegah timbulnya masalah, memecahkan masalah, dan menjaga berbagai kemungkinan timbulnya kembali masalah (Musnamar, 1992: 35).

2. Membantu individu menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, segi-segi baik dan buruknya, kekuatan serta kelemahannya, sebagai sesuatu yang memang telah ditetapkan Allah (nasib atau taqdir), tetapi juga menyadari bahwa manusia diwajibkan untuk berikhtiar, kelemahan yang ada pada dirinya bukan untuk terus menerus disesali, dan kekuatan atau kelebihan bukan pula untuk membuatnya lupa diri (Rahim, 2001: 39). Dalam satu kalimat singkat dapatlah dikatakan sebagai membantu individu tawakal atau berserah diri kepada Allah. Dengan tawakal atau berserah diri kepada Allah berarti meyakini bahwa nasib baik buruk dirinya itu ada hikmahnya yang bisa jadi manusia tidak tahu.

وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

Artinya: Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu dan boleh jadi juga kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui. (Q.S. Al Baqarah, 2 : 216).

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (البقرة: ١١٢)

Artinya: (Tidak demikian) bahkan barang siapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedangkan ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (Q.S. Al Baqarah, 2 : 112).

إِن يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِن يَخْذُلْكُمْ فَمَن ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُم مِّن بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (آل عمران: ١٦٠)

Artinya: Jika Allah menolong kamu, maka tak adalah orang yang dapat mengalahkanmu. Jika Allah membiarkanmu (tidak memberi pertolongan), siapakah gerangan yang dapat menolong kamu (selain) dari Allah sesudah itu? Karena itu hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakkal. (Q.S. Ali Imran, 3 :160).

وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُبَوِّئَنَّهُم مِّنَ الْجَنَّةِ غُرَفًا تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا نِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ { ٥٨ } الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ (العنكبوت: ٥٨-٥٩)

Artinya: Dan orang-orang yang beriman dan beramal saleh sesungguhnya akan Kami tempatkan mereka pada tempat-tempat yang tinggi di dalam syurga yang mengalir sungai-sungai di bawahnya. Mereka kekal di dalamnya. Itulah sebaik-baik pembalasan bagi orang-orang yang beramal, yaitu yang bersabar dan bertawakkal kepada Tuhannya (Q..S. Al-Ankabut, 29: 58- 59).

3. Membantu individu memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapi saat ini. Kerap kali masalah yang dihadapi individu tidak dipahami si individu itu sendiri, atau individu tidak merasakan atau tidak menyadari bahwa dirinya sedang menghadapi masalah, tertimpa masalah. Bimbingan dan konseling Islam membantu individu merumuskan masalah yang dihadapinya dan membantunya mendiagnosis masalah yang sedang dihadapinya itu. Masalah bisa timbul dari bermacam faktor. Bimbingan dan konseling Islam membantu individu melihat faktor-faktor penyebab timbulnya masalah tersebut.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوا هُمْ وَإِنْ
تَعَفَوْا وَتَصَفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ { ١٤ } إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ
وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ (التغابن: ١٤-١٥)

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya di antara isteri-isterimu dan anak-anakmu ada yang menjadi musuh bagimu, maka berhati-hatilah kamu terhadap mereka, dan jika kamu memaafkan dan tak memarahi serta mengampuni (mereka) maka sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. Sesungguhnya hartamu, dan anak-anakmu hanyalah cobaan (bagimu), dan disisi Allah-lah pahala yang besar. (Q.S.At Tagabun, 64:14-15).

زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ
مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ
مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَبَإِ (آل عمران: ١٤)

Artinya: Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, yaitu wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah

kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (syurga). (Q.S. Ali Imran, 3 :14).

وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا (الفجر: ٢٠)

Artinya: Dan kamu mencintai harta benda dengan kecintaan yang berlebihan. (Q.S. Al-Fajr.89:20).

Sumber masalah demikian banyaknya antara lain disebutkan dalam firman-firman Tuhan tersebut, yakni tidak selaras antara dunia dan akhirat, antara kebutuhan keduniaan dengan mental spiritual (*ukhrawi*). Dengan memahami keadaan yang dihadapi dan memahami sumber masalah, individu akan dapat lebih mudah mengatasi masalahnya (Rahim, 2001: 41).

2.2.3 Azas Bimbingan dan Konseling Islam

Asas-asas atau prinsip-prinsip bimbingan dan konseling Islam terdiri dari:

1. Asas-asas kebahagiaan di dunia dan akhirat

Bimbingan dan konseling Islam tujuan akhirnya adalah membantu klien, atau konseling, yakni orang yang dibimbing, mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan oleh setiap muslim.

2. Asas fitrah

Bimbingan dan konseling Islam merupakan bantuan kepada klien atau konseling untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya, sehingga segala gerak tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut.

3. Asas “*lillahi ta’ala*”

Bimbingan dan konseling Islam diselenggarakan semata-mata

karena Allah. Konsekuensi dari asas ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan, tanpa pamrih, sementara yang dibimbing pun menerima atau meminta bimbingan dan atau konseling pun dengan ikhlas dan rela, karena semua pihak merasa bahwa semua yang dilakukan adalah karena dan untuk pengabdian kepada Allah semata, sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa mengabdikan pada-Nya.

4. Asas Bimbingan seumur hidup

Manusia hidup betapapun tidak akan ada yang sempurna dan selalu bahagia, dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itulah maka bimbingan dan konseling Islam diperlukan selama hayat dikandung badan.

5. Asas kesatuan jasmaniah-rohaniah

Seperti telah diketahui dalam uraian mengenai citra manusia menurut Islam, manusia itu dalam hidupnya di dunia merupakan satu kesatuan jasmaniah-rohaniah. Bimbingan dan konseling Islam memperlakukan kliennya sebagai makhluk jasmaniah-rohaniah tersebut, tidak memandangnya sebagai makhluk biologis semata atau makhluk rohaniah semata.

6. Asas keseimbangan rohaniah

Rohani manusia memiliki unsur daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak atau hawa nafsu serta juga akal. Kemampuan ini merupakan sisi lain kemampuan fundamental potensial

untuk: (1) mengetahui (=”mendengar), (2) memperhatikan atau menganalisis (=”melihat”; dengan bantuan atau dukungan pikiran), dan (3) menghayati (=”hati” atau *af’idah*, dengan dukungan kalbu dan akal).

7. Asas kemaujudan individu (eksistensi)

Bimbingan dan konseling Islami, memandang seorang individu merupakan maujud (eksistensi) tersendiri. Individu mempunyai hak, mempunyai perbedaan individu dari yang lainnya, dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuan fundamental potensial rohaniannya.

8. Asas sosialitas manusia

Manusia merupakan makhluk sosial, hal ini diakui dan diperhatikan dalam bimbingan dan konseling Islami. Pergaulan, cinta kasih, rasa aman, penghargaan pada diri sendiri dan orang lain, rasa memiliki dan dimiliki, semuanya merupakan aspek-aspek yang diperhatikan di dalam bimbingan dan konseling Islam, karena merupakan ciri hakiki manusia (Faqih, 2002: 200)

9. Asas kekhalifahan manusia

Manusia, menurut Islam diberi kedudukan yang tinggi sekaligus tanggung jawab yang besar, yaitu sebagai pengelola alam semesta. Dengan kata lain, manusia dipandang sebagai makhluk berbudaya yang mengelola alam sekitar sebaik baiknya. Sebagai khalifah, manusia harus memelihara keseimbangan ekosistem sebab problem-problem kehidupan kerap kali muncul dari ketidakseimbangan ekosistem tersebut yang diperbuat oleh

manusia itu sendiri. bimbingan dan fungsinya tersebut untuk kebahagiaan dirinya dan umat manusia.

10. Asas keselarasan dan keadilan. Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan, keseimbangan, keserasian dalam segala segi.
11. Asas pembinaan akhlakul karimah, manusia menurut pandangan Islam memiliki sifat-sifat yang baik (mulia). Sekaligus mempunyai sifat-sifat lemah.
12. Asas kasih sayang. Setiap manusia memerlukan cinta kasih dan rasa kasih sayang dari orang lain.
13. Asas saling menghargai dan menghormati. Dalam bimbingan dan konseling Islam kedudukan pembimbing atau konselor dengan yang dibimbing sama atau sederajat.
14. Asas musyawarah. Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah.

Asas keahlian, bimbingan dan konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan keahlian dibidang tersebut.(Musnamar, 1992: 20-33).

2.2.4 Metode Bimbingan dan Konseling Islam

Metode adalah jalan yang harus dilalui untuk mencapai suatu tujuan, karena kata *metode* berasal dari meta yang berarti melalui dan *hodos* berarti jalan (Arifin, 1994: 43). Metode lazim diartikan sebagai jarak untuk mendekati masalah sehingga diperoleh hasil yang memuaskan, sementara teknik merupakan penerapan metode tersebut dalam praktek. Dalam

pembicaraan ini akan terlihat bimbingan dan konseling sebagai proses komunikasi. Karenanya, berbeda sedikit dari bahasan-bahasan dalam berbagai buku tentang bimbingan dan konseling, metode bimbingan dan konseling Islam ini akan diklasifikasikan berdasarkan segi komunikasi tersebut.

Metode bimbingan dan konseling Islam berbeda halnya dengan metode dakwah. Metode dakwah meliputi : metode ceramah, metode tanya jawab, metode debat, metode percakapan antar pribadi, metode demonstrasi, metode dakwah Rasulullah SAW, pendidikan agama dan mengunjungi rumah (silaturahmi) (Syukir, 1983: 104).

Demikian pula bimbingan dan konseling Islam bila diklasifikasikan berdasarkan segi komunikasi, pengelompokannya menjadi: metode komunikasi langsung atau disingkat metode langsung dan metode komunikasi tidak langsung atau metode tidak langsung.

1. Metode langsung

Metode langsung (metode komunikasi langsung) adalah metode di mana pembimbing melakukan komunikasi langsung (bertatap muka) dengan orang yang dibimbingnya. Metode ini dapat dirinci lagi menjadi: (Musnamar, 1992: 49).

a. Metode individual

Pembimbing dalam hal ini melakukan komunikasi langsung secara individual dengan pihak yang dibimbingnya. Hal ini dapat dilakukan dengan mempergunakan teknik:

- 1) Percakapan pribadi, yakni pembimbing melakukan dialog langsung tatap muka dengan pihak yang dibimbing;

- 2) Kunjungan ke rumah (home visit), yakni pembimbing mengadakan dialog dengan kliennya tetapi dilaksanakan di rumah klien sekaligus untuk mengamati keadaan rumah klien dan lingkungannya;
- 3) Kunjungan dan observasi kerja yakni pembimbing/konseling jabatan melakukan percakapan individual sekaligus mengamati kerja klien dan lingkungannya.

b. Metode kelompok

Pembimbing melakukan komunikasi langsung dengan klien dalam kelompok. Hal ini menurut Faqih (2001: 54). dapat dilakukan dengan teknik-teknik:

- 1) Diskusi kelompok, yakni pembimbing melaksanakan bimbingan dengan cara mengadakan diskusi dengan/bersama kelompok klien yang mempunyai masalah yang sama.
- 2). Karya wisata, yakni bimbingan kelompok yang dilakukan secara langsung dengan mempergunakan ajang karya wisata sebagai forumnya.
- 3). Sosiodrama, yakni bimbingan/konseling yang dilakukan dengan cara bermain peran untuk memecahkan/mencegah timbulnya masalah (psikologis) (Musnamar, 1992: 49-51).
- 4). Psikodrama, yakni bimbingan/konseling yang dilakukan dengan cara bermain peran untuk memecahkan/mencegah timbulnya masalah (psikologis).
- 5). Group teaching, yakni pemberian bimbingan/konseling dengan memberikan materi bimbingan/konseling tertentu (ceramah) kepada kelompok yang telah disiapkan. Di dalam bimbingan pendidikan, metode kelompok ini dilakukan pula secara klasikal, karena sekolah umumnya mempunyai kelas-kelas belajar.

2. Metode tidak langsung

Metode tidak langsung (metode komunikasi tidak langsung) adalah metode bimbingan/konseling yang dilakukan melalui media komunikasi massa. Hal ini dapat dilakukan secara individual maupun kelompok, bahkan massal (Musnamar, 1992: 49-51).

2.2.5 Materi Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islami berkaitan dengan masalah yang dihadapi individu, yang mungkin dihadapi individu, atau yang sudah dialami individu. Masalah itu sendiri, dapat muncul dari berbagai faktor atau bidang kehidupan. Jika dirinci, dengan pengelompokan, masalah-masalah itu dapat menyangkut bidang-bidang:

1. Pernikahan dan keluarga

Anak dilahirkan dan dibesarkan (umumnya) di lingkungan keluarga, entah itu keluarga intinya (ayah dan ibunya sendiri), entah itu keluarga lain, atau keluarga besar (sanak keluarga). Keluarga lazimnya diikat oleh tali pernikahan. Pernikahan dan ikatan keluarga di satu sisi merupakan manfaat, di sisi lain dapat mengandung mudarat atau menimbulkan kekecewaan-kekecewaan. Dalam pada itu pernikahan dan kekeluargaan sudah barang tentu tidak terlepas dari lingkungannya (sosial maupun fisik) yang mau tidak mau mempengaruhi kehidupan keluarga dan keadaan pernikahan. Karena itulah maka bimbingan dan konseling Islami kerap kali amat diperlukan untuk menangani bidang ini.

2. Pendidikan

Semenjak lahir anak sudah belajar, belajar mengenal lingkungannya. Dan manakala telah cukup usia, dalam sistem kehidupan dewasa ini, anak belajar dalam lembaga formal (di sekolah). Dalam belajar (pendidikan) pun kerap kali berbagai masalah timbul, baik yang berkaitan dengan belajar itu sendiri maupun lainnya. Problem-problem yang

berkaitan dengan pendidikan ini sedikit banyak juga memerlukan bantuan bimbingan dan konseling Islami untuk menanganinya.

3. Sosial (kemasyarakatan)

Manusia merupakan makhluk sosial yang hidup dan kehidupannya sedikit banyak tergantung pada orang lain. Kehidupan kemasyarakatan (pergaulan) ini pun kerap kali menimbulkan masalah bagi individu yang memerlukan penanganan bimbingan dan konseling Islami (Musnamar, 1992: 41)

4. Pekerjaan (jabatan)

Untuk memenuhi hajat hidupnya, nafkah hidupnya, dan sesuai dengan hakekatnya sebagai khalifah di muka bumi (pengelola alam), manusia harus bekerja. Mencari pekerjaan yang sesuai dan membawa manfaat besar, mengembangkan karier dalam pekerjaan, dan sebagainya, kerap kali menimbulkan permasalahan pula, bimbingan dan konseling Islami pun diperlukan untuk menanganinya.

5. Keagamaan

Manusia merupakan makhluk religius. Akan tetapi dalam perjalanan hidupnya manusia dapat jauh dari hakekatnya tersebut. Bahkan dalam kehidupan keagamaan pun kerap kali muncul pula berbagai masalah yang menimpa dan menyulitkan individu. Hal ini memerlukan penanganan bimbingan dan konseling Islami. Sudah barang tentu masih banyak bidang yang digarap bimbingan dan konseling Islami di samping apa yang tersebut di atas. (Faqih, 2001: 45).

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling Islam tujuan akhirnya adalah membantu klien, atau konseling, yakni orang yang dibimbing, mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan oleh setiap muslim. Bimbingan dan konseling Islam merupakan bantuan kepada klien atau konseling untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya, sehingga segala gerak tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut. Bimbingan dan konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah. Konsekuensi dari asas ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan, tanpa pamrih, sementara yang dibimbing pun menerima atau meminta bimbingan dan atau konseling pun dengan ikhlas dan rela, karena semua pihak merasa bahwa semua yang dilakukan adalah karena dan untuk pengabdian kepada Allah semata, sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa mengabdikan pada-Nya.