

BAB II

KERANGKA TEORITIK

2.1 Bimbingan Keagamaan

2.1.1 Pengertian Bimbingan Keagamaan

Secara etimologi kata bimbingan merupakan terjemahan dari bahasa Inggris yaitu *guidance* yang berasal dari kata kerja *to guide* yang berarti menunjukkan, memberi jalan, atau menuntun orang lain ke arah tujuan yang bermanfaat bagi kehidupannya di masa kini dan masa mendatang (Arifin, 1977: 18).

Sedangkan bimbingan secara terminologi, sebagaimana diungkapkan Rahman Natawidjaya dalam Winkel (1997: 67) adalah proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga ia sanggup mengarahkan diri dan dapat bertindak wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan keluarga serta masyarakat. Menurut Robert L. Gibson dalam bukunya *introduction to guidance* bimbingan adalah:

"the process of assisting individuals in making life adjustment. It is needed in the home, school, community, and in all other phases of the individual's environment" (Gibson, 1981: 14).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada seseorang atau kelompok, agar

mampu mengembangkan potensi (bakat, minat, dan kemampuan yang dimiliki, mengenali dirinya, mengatasi persoalan-persoalan) sehingga mereka dapat menentukan sendiri jalan hidupnya secara bertanggung jawab sesuai dengan apa yang dicita-citakan yaitu menjadi lebih baik.

Sedangkan kata keagamaan berasal dari kata agama yang kemudian mendapat awalan “ke” dan akhiran “an” sehingga membentuk kata baru yaitu keagamaan yang berarti segenap kepercayaan (kepada Tuhan) serta dengan ajaran kebaktian dan kewajiban-kewajiban yang berkaitan dengan kepercayaan.

Menurut Arifin, bimbingan keagamaan adalah segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniyah dalam lingkungan hidupnya, agar orang tersebut mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran terhadap kekuasaan Tuhan, sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup saat sekarang dan masa depannya (Arifin, 1977: 24).

Menurut Thohari Musnamar, bimbingan keagamaan adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk-Nya, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat (Musnamar, 1992: 05). Samsul Munir Amin berpendapat, bimbingan keagamaan

adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinyu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam al-Qur'an dan as-Sunnah Rasulullah kedalam dirinya sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan al-Qur'an dan as-Sunnah Rasulullah Saw (Amin, 2010: 23).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan bimbingan keagamaan adalah suatu aktivitas pemberian bantuan kepada individu yang mengalami permasalahan rohaniyah dalam hidupnya dengan nilai-nilai agama, agar individu mampu mengatasinya sendiri sesuai dengan ketentuan dan petunjuk-Nya, sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat kelak.

2.1.2 Fungsi Bimbingan Keagamaan

Fungsi bimbingan keagamaan menurut Thohari Musnamar (1992: 34) meliputi empat fungsi, yaitu: fungsi preventif, yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya. Fungsi kuratif atau korektif, yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya. Fungsi preservatif, yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) yang telah menjadi baik (terpecahkan) itu kembali menjadi tidak baik

(menimbulkan masalah kembali). Fungsi developmental atau pengembangan, yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkan menjadi sebab munculnya masalah baginya.

Dari fungsi-fungsi di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan keagamaan itu mempunyai fungsi sebagai pendorong (motivasi), pemantap (stabilitas), penggerak (dinamisator), dan menjadi pengarah bagi pelaksanaan bimbingan supaya sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan klien. Mampu melihat bakat dan minat yang dimiliki klien agar berkembang secara optimal sesuai dengan cita-cita yang ingin dicapainya.

2.1.3 Landasan dan Tujuan Bimbingan Keagamaan

1. Landasan Bimbingan Keagamaan

Landasan utama bimbingan keagamaan adalah al-Qur'an dan Hadits, sebab keduanya merupakan sumber dari segala sumber pedoman kehidupan umat islam.

Allah Swt berfirman:

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (آل عمران: 104)

Artinya: “Dan hendaklah di antara kamu ada segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyeru (berbuat) yang ma’ruf, dan mencegah dari yang munkar. Dan mereka itulah orang-orang yang

beruntung” (QS. Ali Imran: 104) (Depag RI, 2005: 64).

Hadits Nabi:

وعنه رضى الله عنه قال : اني اتيت رسول الله صلى الله عليه وسلم قلت ,
ابا يعك على الاسلام : فشرط علي والنصح لكل مسلم , فبايعته على هذا

Aku datang kepada Rasulullah dan berkata: tolong jelaskan kepadaku tentang Islam, maka Saya (Rasul) memberikan syarat dan nasihat, maka Saya (Rasul) membaiaat kamu masuk Islam (Zaiduddin, 1488: 29).

Jika al-Qur'an dan al-Hadits merupakan landasan utama yang bersifat “naqliyah” maka landasan lain yang di pergunakan oleh bimbingan keagamaan yang bersfat “aqliyah” adalah filsafat Islami dan ilmu yang sejalan dengan ajaran Islam.

Landasan filosofis Islami antara lain adalah:

- a. Falsafah tentang dunia manusia (citra manusia).
- b. Falsafah tentang dunia dan kehidupan.
- c. Falsafah tentang pernikahan dan keluarga.
- d. Falsafah tentang pendidikan.
- e. Falsafah tentang masyarakat dan hidup kemasyarakatan.
- f. Falsafah tentang upaya mencari nafkah atau falsafah kerja.

Ilmu-ilmu yang membantu dan dijadikan landasan bimbingan keagamaan, antara lain adalah:

- a. Ilmu Jiwa (Psikologi).
- b. Ilmu Hukum Islam (Syari'ah).

- c. Ilmu-ilmu Kemasyarakatan (Sosiologi, Antropologi sosial, dan sebagainya) (Musnamar, 1992: 05-06).
- d. Ilmu Dakwah (Kusniawan, 2004: 1).

2. Tujuan Bimbingan Keagamaan

Menurut Amin (2010: 43), tujuan bimbingan keagamaan adalah sebagai berikut: *Pertama*, untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental. *Kedua*, untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku, yang dapat memberikan manfaat, baik pada diri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja, lingkungan sosial dan alam sekitarnya. *Ketiga*, untuk menghasilkan kecerdasan emosi pada diri individu. *Keempat*, untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu. *Kelima*, untuk menghasilkan potensi ilahiah.

Sedangkan menurut Thohari Musnamar (1992: 33), tujuan bimbingan keagamaan adalah membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat, artinya setelah mendapat bimbingan, individu diharapkan dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kepribadiannya, keimanannya, keyakinannya dan menjadikan agama sebagai pedoman dalam menanggulangi problematika hidup sehingga tercapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

2.1.4 Asas-asas Bimbingan Keagamaan

Menurut Thohari Musnamar (1992: 20-32) ada lima belas asas-asas bimbingan keagamaan yang terdiri dari:

1. Asas kebahagiaan dunia dan akhirat, ialah membantu klien untuk mencapai kebahagiaan hidup yang didambakan oleh setiap muslim.
2. Asas fitrah, ialah membantu klien untuk mengenal, memahami, dan menghayati fitrahnya, sehingga segala tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut.
3. Asas *lillahi ta'ala*, ialah pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan, tanpa pamrih, sementara yang dibimbing pun menerima dengan ikhlas, karena semua pihak merasa bahwa semua yang dilakukan adalah karna dan untuk pengabdian kepada Allah semata.
4. Asas bimbingan seumur hidup, ialah manusia hidup tidak ada yang sempurna dan selalu bahagia. Dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itu bimbingan keagamaan di perlukan selama manusia masih hidup.
5. Asas kesatuan jasmani dan rohani, ialah bimbingan keagamaan memperlakuan klien sebagai makhluk jasmani dan rohani, tidak memandangnya sebagai makhluk biologis semata, atau makhluk

rohaniah semata. Bimbingan keagamaan membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmani dan rohani.

6. Asas keseimbangan rohaniah, ialah mengajak klien untuk mengetahui apa-apa yang perlu diketahuinya, kemudian memikirkan apa-apa yang perlu dipikirkannya, sehingga memperoleh keyakinan, tidak menerima begitu saja, tetapi juga tidak menlak begitu saja. Kemudian diajak memahami apa yang perlu diahami dan dihayatinya setelah berdasarkan pemikiran dan analisis yang jernih diperoleh keyakinan tersebut.
7. Asas kemaujudan individu (eksistensi), ialah bimbingan keagamaan memandang individu sebagai suatu maujud (eksistensi) tersendiri. Individu mempunyai hak, mempunyai perbezaan dari individu yang lainya, dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuan fundamental potensi rohaniannya.
8. Asas sosialitas manusia, ialah dalam bimbingan keagamaan sosialitas manusia diakui dengan memperhatikan hak individu yang diakui dalam batas tanggung jawab sosial dan hak “alam” yang harus dipenuhi manusia (perinsip ekosistem), begitu pula hak Tuhan, seperti yang telah disebutkan dalam asas kemaujudan (eksistensi) individu.
9. Asas kekhalifahan manusia, ialah manusia sebagai pengelola alam semesta (*khalifatullah fil ard*). Dengan kata lain, manusia di

pandang sebagai makhluk budaya yang mengelola alam dengan sebaik-baiknya. Sebagai khalifah, manusia harus memelihara keseimbangan ekosistem,

10. Asas keselarasan dan keadilan, ialah Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan, keseimbangan, keserasian dalam segala segi. Islam menghendaki manusia berlaku adil terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain, hak alam semesta, dan hak Tuhan.
11. Asas pembinaan akhlaqul karimah, ialah bimbingan keagamaan membantu klien untuk memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang baik pada diri klien.
12. Asas kasih sayang, ialah setiap manusia memerlukan cinta, kasih, dan sayang dari orang lain. Bimbingan keagamaan dilakukan dengan berlandaskan kasih dan sayang.
13. Asas saling menghargai dan menghormati, ialah dalam bimbingan keagamaan kedudukan pembimbing dan klien pada dasarnya sama dan sederajat, perbedaannya terletak pada fungsinya saja. Hubungan yang terjalin antara pembimbing dan klien merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah.
14. Asas musyawarah, ialah antara pembimbing dengan klien terjadi dialog yang baik satu sama lain, tidak saling mendiktekan, tidak ada perasaan tertekan, dan menekan.

15. Asas keahlian, ialah bimbingan keagamaan dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki keahlian di bidang tersebut, baik keahlian dalam bidang metodologi dan tehnik-tehnik bimbingan keagamaan maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan.

2.1.5 Materi Bimbingan Keagamaan

Bimbingan keagamaan berkaitan erat dengan masalah yang dihadapi individu. Dalam realitasnya, masalah yang dihadapi sangat kompleks yang menyangkut seluruh aspek kehidupan, misalnya: pekerjaan, pendidikan, keluarga dan lain sebagainya. Oleh karena itu, materi yang diberikan kepada individu juga sangat variatif, meliputi aspek sebagai berikut:

1. Aqidah

Aqidah adalah dimensi yang paling dasar yang membedakan satu agama dengan agama lainnya yaitu iman atau keyakinan. Dalam akidah Islam (*aqidah Islamiyah*), pokok-pokok keyakinan Islam yang terangkum dalam istilah rukun iman yang menjadi asas seluruh ajaran Islam. Rukun iman berjumlah enam, yaitu: 1). keyakinan kepada Allah, Tuhan Yang Maha Esa; 2). keyakinan pada malaikat-malaikat; 3). keyakinan pada kitab-kitab suci; 4). keyakinan pada para Nabi dan Rasul Allah; 5). keyakinan akan adanya hari akhir; 6). keyakinan pada kaidah dan kadar Allah (Ali, 1998: 199).

2. Syari'ah

Syari'at (syari'ah) dalam bahasa arab bersal dari kata *syari'* secara harfiah berarti jalan yang harus dilalui oleh setiap muslim. Syari'ah ditetapkan Allah menjadi patokan hidup. Dimensi ini merujuk pada seberapa tingkat kepatuhan muslim dalam mengerjakan kegiatan-kegiatan ritual sebagaimana diajarkan agamanya, misalnya shalat, haji, puasa dan lain sebagainya. Dalam Islam, dimensi peribadatan merupakan pusat ajaran agama dan jalan hidup Islam yang berupa berbagai kewajiban beribadah (Ali, 1998: 235).

3. Akhlak

Akhlak berasal dari bahasa Arab *akhlaq*, bentuk jamak dari kata *khuluq* atau *al-khulq*, yang berarti budi pekerti, perangai, tingkah laku atau *tabi'at*. Akhlak diartikan juga sikap yang melahirkan perbuatan (perilaku, tingkah laku) (Ali, 1998: 346). Banyak sekali akhlak (terpuji) yang harus diterapkan manusia dalam kaitannya dengan sesama manusia. Hal ini mengingat manusia sebagai makhluk sosial yang membutuhkan bantuan orang lain. Apalagi manusia yang hidup di tengah-tengah masyarakat, yang segalanya saling bergantung satu sama lainnya.

Islam sangat menganjurkan pemeluknya untuk saling menghormati dan saling tolong-menolong antara satu sama lain.

Akhlak karimah yang harus diterapkan antara lain: saling hormat-menghormati, saling menolong, menepati janji, berkata sopan, berlaku adil. Dan masih banyak lagi akhlak karimah yang lain yang harus diterapkan dalam bermasyarakat.

2.1.6 Metode Bimbingan Keagamaan

Metode bimbingan keagamaan secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu:

1. Metode wawancara

Metode wawancara digunakan pembimbing untuk memperoleh fakta-fakta kejiwaan anak bimbing yang dapat dijadikan bahan pemetaan tentang pemberian pelayanan bimbingan. Dalam pelaksanaan wawancara ini diperlukan adanya saling percaya mempercayai antara pembimbing dan yang dibimbing (Arifin, 1991: 40).

2. Metode kelompok

Metode kelompok dilakukan oleh pembimbing dengan melakukan komunikasi langsung dengan klien dalam bentuk kelompok. Dalam pelaksanaannya metode kelompok ini dilakukan dengan cara diskusi kelompok, karyawisata, sosiodrama, psikodrama, dan group teaching (Arifin, 1977: 52).

3. *Client-centered method* (metode yang dipusatkan pada keadaan client)

Dalam metode ini terdapat dasar pandangan bahwa anak didik sebagai makhluk yang bulat yang memiliki kemampuan berkembang sendiri dan sebagai pencari kemantapan diri sendiri. Dengan metode ini pembimbing akan lebih dapat memahami kenyataan penderitaan peserta didik yang biasanya bersumber pada perasaan dosa yang banyak menimbulkan perasaan cemas, konflik kejiwaan dan gangguan jiwa lainnya.

Bilamana pembimbing menggunakan metode ini, maka harus bersikap sabar mendengarkan dengan penuh perhatian segala ungkapan batin peserta didik yang diutarakan kepadanya. Dengan demikian pembimbing seolah-olah passif, tetapi sesungguhnya bersikap aktif menganalisa segala apa yang dirasakan oleh peserta didik sebagai beban batin (Arifin, 1977: 53).

4. Metode *psikoanalitis* (penganalisan jiwa)

Metode ini berasal dari teori psiko-analisa Freud yang dipergunakan untuk mengungkapkan segala tekanan perasaan terutama perasaan yang sudah tidak lagi disadari. Menurut teori ini, manusia yang senantiasa mengalami kegagalan usaha dalam mengejar cita-cita keinginan, menyebabkan timbulnya perasaan tertekan yang makin lama makin menumpuk. Bilamana tumpukan perasaan gagal tersebut tidak dapat diselesaikan, maka

akan mengedap kedalam lapisan alam bawah sadarnya (Arifin, 1991: 43).

5. Metode *direktif* (metode yang bersifat mengarahkan)

Metode ini lebih bersifat mengarahkan kepada anak bimbing untuk berusaha mengatasi kesulitan (problema) yang dihadapi. Pengarahan yang diberikan kepada anak bimbing ialah dengan memberikan secara langsung jawaban-jawaban terhadap permasalahan yang menjadi sebab kesulitan yang dihadapi atau dialami peserta didik (Arifin, 1991: 45).

6. Metode keteladanan

Metode keteladanan adalah metode dengan memberi contoh, baik berupa tingkah laku sifat cara berfikir dan sebagainya. Keteladanan memberikan pengaruh yang lebih besar dari pada memarahi atau menasehati. Metode keteladanan sangat menentukan keberhasilan dalam membentuk sikap dan perilaku moral, spiritual dan sosial seseorang.

Allah berfirman:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ
كَثِيرًا (الأحزاب: 21)

Artinya: “*Sesungguhnya telah ada pada diri Rasulullah itu suri tauladan yang baik bagimu, yaitu bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan kedatangan hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah*” (QS. al-Ahzab: 21) (Depag RI, 2005: 421).

Ayat tersebut menunjukkan pentingnya keteladan dalam upaya membentuk kepribadian seseorang. Oleh karena itu, dalam kerangka bimbingan keagamaan, maka pembimbing harus dapat berperan menjadi contoh yang baik bagi kliennya.

Dalam penggunaan metode-metode diatas pembimbing sebagai orang yang melakukan bimbingan keagamaan perlu menjiwai langkah-langkah sesuai dengan petunjuk agama, sebagaimana dijelaskan dalam al-Qur'an surat Ali Imran ayat 159 (Arifin, 1977: 57):

فِيمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ
وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَا وَرَهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (آل
عمران: 159)

Artinya: “Maka disebabkan rahmat dari Allah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai mereka bertawakal kepadaNya” (Q.S. Ali Imran. 159) (Depag RI, 2005: 72).

Ayat diatas pembimbing diharuskan bersikap lemah-lembut terhadap peserta didik karena apabila bersikap keras maka peserta didik tidak mau menerima bimbingan bahkan mereka akan menjauh dari pembimbing.

2.2 Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)

2.2.1 Pengertian Terapi SEFT

Terapi berasal dari bahasa Inggris *therapy* yang berarti pengobatan. Sedangkan menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* terapi berarti usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, perawatan penyakit (Sugono, 2008: 1506). Selanjutnya dalam *Kamus Lengkap Psikologi* kata *therapy* berarti suatu perlakuan dan pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan satu kondisi patologis (Chaplin, 2002: 507).

Menurut Amin Syukur, terapi adalah istilah lain dari proses upaya penyembuhan suatu penyakit yang diderita oleh seseorang (Syukur, 2012: 41). Dari pendapat di atas bahwa pengertian terapi adalah suatu cara pengobatan alam pikiran dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis.

SEFT adalah salah satu varian dari satu cabang ilmu baru yang dinamai *energy psychology*. Karena itu, untuk menjelaskan tentang *SEFT*, perlu dijelaskan terlebih dahulu apa itu *energy psychology*. Selain itu, karena *SEFT* adalah gabungan antara *spiritual power* dan *energy psychology*, maka perlu dibahas secara ilmiah bagaimana peran spiritualitas dalam penyembuhan.

Menurut David Frenstein, *energy psychology* adalah seperangkat prinsip dan teknik yang memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku. Pada

tahun 1960 seorang professor dari Stanford University yang bernama Dr. William A Tiller telah meneliti tentang realitas sistem energi tubuh manusia. Ia meneliti dengan pendekatan ilmu fisika modern dan mengembangkan alat *IIED (Intention-Imprinted-Electronic-Devices)* yang berfungsi untuk mengukur gelombang energi yang ditimbulkan oleh intensitas pikiran dan kemauan manusia.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sistem energi tubuh telah diyakini sebagai suatu yang dapat berpengaruh terhadap tubuh manusia, bahkan ilmu kedokteran modern menciptakan alat *EEG (Electro-Encephalo-Gram)* yang berfungsi untuk merekam aktivitas otak manusia dan alat *ECG (Electro-Cardio-Graph)* yang berfungsi merekam gelombang jantung yang bekerja secara elektromagnetik. Denyut jantung juga menyimpan berbagai informasi terkait dengan kualitas jiwa seseorang. Alat lainnya yang digunakan untuk mengukur gelombang energi manusia, yaitu kamera aura, yang berfungsi untuk mengamati energi manusia secara *holistik*, yakni energi yang dipancarkan oleh tubuh mulai dari kepala sampai ujung kaki (Mustofa, 2013: 27).

Menurut Larry Dossey MD, seorang dokter ahli penyakit dalam, melakukan penelitian ekstensif tentang efek do'a terhadap kesembuhan pasien. Penelitian ilmiah yang sempat mengguncang dunia kedokteran barat ini menjelaskan secara rinci bahwa do'a dan spiritualitas terbukti memiliki kekuatan yang sama besar dengan

pengobatan dan pembedahan. Sejak itu pada tahun 1994 peran do'a dan religiusitas dalam penyembuhan diajarkan di 80 fakultas kedokteran di Amerika sebagai mata kuliah (Zainuddin, 2006: 12)

Mengingat bukti-bukti ilmiah tentang kemampuan *energy psychology* serta do'a dan spiritualitas dalam penyembuhan, Ahmad Faiz Zainuddin menggabungkan dua kekuatan *energy psychology* dengan *spiritual power* yang disebut *SEFT* dan baru diperkenalkan ke publik di akhir 2005.

Terapi *SEFT* adalah teknik penyembuhan yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan do'a dan spiritualitas. *energi psikologi* adalah ilmu yang menerapkan berbagai prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku seseorang (Zainuddin, 2006: 15).

2.2.2 Metode Terapi SEFT

Menurut Zainuddin (2006: 95) terapi *SEFT* adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan masalah permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian serta kebermaknaan hidup. Rangkaian metode yang dilakukan adalah :

1. *The set-up* yaitu menetralsir energi negatif yang ada di tubuh.

The set-up bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarahkan dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralsir *psychological reversal* (perlawanan

psikologis yang berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan dibawah sadar negatif), seperti:

- Saya selalu gagal mencapai sesuatu
- Saya tidak mungkin mampu bersaing
- Saya tidak bisa lepas dari kecanduan rokok
- Saya sakit hati karena orang tua selalu menyalahkan saya.

Caranya dengan mengucapkan *the set-up words*, yaitu kata-kata yang diucapkan dengan khusyu, ikhlas dan pasrah untuk menetralsir keyakinan dan pikiran negatif.

Contoh kalimat *set-up*:

“Ya Allah... meskipun saya (menderita sakit kepala yang tak kunjung sembuh), saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya”

ketika mengucakan kalimat diatas dengan penuh rasa khusyu’, ikhlas, dan pasrah sebanyak tiga kali, dibarengi dengan menekan dada tepatnya di bagian *sore spot* (titik nyeri, di daerah sekitar dada atas yang jika di tekan terasa sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari di bagian *karate chop* (di daerah bagian bawah telapak tangan dekat jari kelingking atau di bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate) (Zainuddin, 2006: 33-35).

2. *The tune-in* yaitu mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit,

Untuk masalah fisik, lakukan *tune-in* dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke

tempat rasa sakit dan sambil terus melakukan dua hal tersebut, hati dan mulut kita mengatakan,

“saya ikhlas, saya pasrah... Ya Allah...”

Untuk masalah emosi, lakukan *tune-in* dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut dsb) hati dan mulut mengucapkan,

“Saya ikhlas, saya pasrah... Yaa Allah..”

Bersamaan dengan *tune-in* ini lakukan langkah yang ke-3 (*the tapping*). Pada proses inilah (*tune-in* yang dibarengi *tapping*) sehingga dapat menetralsir emosi negatif atau rasa sakit fisik (Zainuddin, 2006: 36).

3. *The tapping* yaitu mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada 18 titik tertentu ditubuh manusia (Zainuddin, 2006: 37).

The tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di bagian tubuh yang dibarengi dengan *tune-in*. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari *the major energy meridians*, yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralsirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang di rasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali.

Titik-titik tersebut adalah:

- 1) *Cr = Crown* yaitu titik di bagian atas kepala
- 2) *EB = Eye Brow*, yaitu titik permulaan alis mata
- 3) *SE = Side of the Eye*, yaitu di atas tulang di samping mata
- 4) *UE = Under the Eye*, yaitu 2 cm dibawah kelopak mata
- 5) *UN = Under the Nose*, yaitu tepat dibawah hidung
- 6) *Ch = Chin*, yaitu diantara dagu dan bagian bawah bibir
- 7) *CB = Collar Bone*, yaitu diujung tempat bertemunya tulang dada, *collar bone* dan tulang rusuk pertama
- 8) *UA = Under the Arm*, yaitu dibawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) Atau tepat dibagian tengah tali bra (wanita).
- 9) *BN = Bellow Nipple*, yaitu 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di Perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara (wanita).
- 10) *IH = Inside of Hand*, yaitu dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- 11) *OH = Outside of Hand*, yaitu dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- 12) *Th = Thumb*, yaitu ibu jari disamping luar bagian bawah kuku
- 13) *IF = Index Finger*, yaitu jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)

- 14) *MF = Middle Finger*, yaitu jari tengah samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)
- 15) *RF = Ring Finger*, yaitu jari manis di samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)
- 16) *BF = Baby Finger*, yaitu di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)
- 17) *KC = Karate Chop*, yaitu di samping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate.
- 18) *GS = Gamut Spot*, yaitu dibagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.

Khusus untuk titik terakhir, sambil men-tapping titik tersebut lakukan *the 9 gamut procedure*. Ini adalah 9 gerakan untuk merangsang bagian otak tertentu. Sembilan gerakan itu dilakukan sambil tapping pada salah satu titik energi tubuh yang dinamakan *Gamut Spot*, yang terletak diantara ruas tulang jari kelingking dan jari manis.

9 Gerakan itu adalah:

- 1) Menutup mata
- 2) Membuka mata
- 3) Mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah
- 4) Mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah
- 5) Memutar bola mata searah jarum jam
- 6) Memutar bola mata berlawanan arah jarum jam

- 7) Bergumam dengan berirama selama 3 detik
- 8) Menghitung 1, 2, 3, 4, 5
- 9) Bergumam lagi selama 3 detik

Ini adalah langkah yang terlihat aneh dan lucu. Dalam psikoterapi kontemporer, ini disebut teknik *EMDR (Eye Movement Desensitization Repatterning)*.

Setelah menyelesaikan 9 *gamut procedure*, langkah terakhir adalah mengulang lagi tapping dari titik pertama hingga ke-17 (berakhir di *karate chop*), dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucap rasa syukur, “Alhamdulillah...”

Tapping tidak harus dilakukan secara berurutan seperti dikemukakan di atas, bisa secara acak asal dilakukan semua, dan boleh melakukannya pada sisi sebelah kiri atau sebelah kanan atau kedua-duanya. Tetapi dianjurkan untuk melakukannya secara berurutan dari bagian tubuh dari bagian atas ke bagian bawah, agar mudah dihafal.

Terapi *SEFT* menggabungkan antara sistem kerja *energy psychology* dengan kekuatan spiritual sehingga menyebutnya dengan *amplifying effect* (efek pelipat gandaan). Pada tahap pelaksanaan dibutuhkan tiga hal yang harus dilakukan terapis dan pasien dengan serius yaitu : khusyu’, ikhlas, pasrah. Ketiga

hal inilah yang menjadi kunci kesuksesan pada pelaksanaan terapi *SEFT* (Zainuddin, 2006: 37-43).

2.2.3 Penerapan Terapi *SEFT*

Terapi *SEFT* dapat diterapkan dalam beberapa bidang, yaitu:

1. Individu (pengembangan diri)

Penerapan terapi *SEFT* dalam individu merupakan media pengembangan diri. Terapi ini membantu membebaskan diri dari masalah masalah pribadi dan mengembangkan potensi diri dengan optimal (Zainuddin, 2006: 73).

2. Keluarga (hubungan suami-istri dan anak)

Terapi *SEFT* bermanfaat untuk menetralkan emosi negatif yang sering timbul dalam keluarga, misalnya: rasa cemburu yang berlebihan, mudah tersinggung atau mudah marah, Rasa kecewa terhadap istri/suami/anak, rasa terlalu posesif atau protektif (Zainuddin, 2006: 75).

3. Sekolah

Dapat digunakan oleh guru, pelajar, dosen dan mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai masalah yang berkaitan dengan pendidikan, misalnya:

- a) Guru atau Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dapat menggunakan terapi *SEFT* pada muridnya yang mengalami gangguan emosi, sukar konsentrasi, malas belajar, *moody*,

masalah yang berkaitan dengan perubahan hormon seksual pada remaja, dan sebagainya.

- b) Pelajar atau mahasiswa dapat menggunakan *SEFT* saat malas belajar, mempelajari pelajaran yang dibenci, menghadapi guru atau dosen *killer*, atau *nervous* menjelang ujian, serta mengendalikan emosi untuk meraih prestasi yang tinggi (Zainuddin, 2006: 76).

4. Organisasi

Terapi *SEFT* dapat ikut berperan dalam:

- a. Dalam kerja sama kelompok, bisa digunakan untuk menghilangkan sikap defensif, mementingkan diri sendiri, tidak berempati, dan sebagainya.
- b. Dalam kepemimpinan, dapat dimanfaatkan sebagai alat yang efektif untuk memimpin orang lain dan diri sendiri. Memimpin diri sendiri menuntut kemampuan mengenali dan mengendalikan emosi diri sendiri. Memimpin orang lain membutuhkan keterampilan mengenali dan mengendalikan perasaan orang yang dipimpin (Zainuddin, 2006: 76).

5. Bisnis

Dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah yang sering menghambat *businessman* atau *businesswoman* untuk melakukan kinerja unggul seperti: takut gagal dan takut

sukses, kesulitan dalam menyusun target (*goals*) atau dalam mengeksekusinya, takut berbicara didepan publik (memberikan presentasi), cemas menjelang negosiasi atau bertemu prospek atau klien, malas atau enggan (tidak termotivasi), dan sebagainya (Zainuddin, 2006: 77).

6. Olah raga dan Seni

Beberapa masalah atlet dan seniman yang dapat diselesaikan dengan *SEFT* antara lain: *performance anxiety* (demam panggung atau cemas sebelum bertanding), sulit berkonsentrasi, tidak termotivasi untuk menjalani rutinitas latihan yang membosankan, takut gagal atau sulit bangkit dari kegagalan, dan sebagainya (Zainuddin, 2006: 78).

7. Training, konseling dan terapi

Pada bidang training, konseling dan terapi, terapi *SEFT* sangat efektif karena teknik atau metode terapi ini sangat sederhana, mudah dipelajari, tidak ada efek samping, sifatnya yang *universal* dapat diterapkan untuk membantu masalah fisik ataupun masalah emosi dan dapat dikombinasikan dengan teknik lain seperti *NPL (Neuro Linguistic Programming)*, *Self Hypnotherapy*, *Visualization*, *Meditation*, *Behavioral Therapy* dan lain sebagainya (Zainuddin, 2006: 79).

2.2.4 Manfaat Terapi SEFT

Menurut Ahmad Faiz Zainuddin (2006: 95-121) manfaat terapi SEFT adalah:

1. Mengatasi masalah atau penyakit fisik, seperti: sakit kepala, nyeri punggung, maag, asma, sakit jantung, over weight, alergi, diabetes, kanker, vertigo, migran, pegel-pegel.
2. Mengatasi masalah/penyakit psikis seperti: trauma, stress (depresi), phobia, kecanduan rokok/miras/narkoba, sulit tidur, mudah marah/sedih, emosi, tidak percaya diri, sulit konsentrasi, sering gugup.
3. Mengatasi masalah keluarga dan anak-anak, seperti: keluarga tidak harmonis, selingkuh, masalah seksual, anak nakal, malas, mengompol, autis.
4. Meningkatkan prestasi, seperti: meningkatkan prestasi di bidang olahraga, akademik, karir, bisnis, meningkatkan performa sales, mencapai target penjualan, negosiasi.
5. Meningkatkan keberuntungan dalam 6 bidang, seperti: finansial, hubungan antar manusia, kesehatan, pekerjaan, spiritual dan kebahagiaan hati.
6. Membersihkan diri dari emosi negatif dan meraih kedamaian hati dengan teknik *personal peace procedure*.
7. Meraih kebahagiaan dan kemuliaan hidup dengan *Loving God, Blessing Others and Self Improvemen (LoGOS) Spirit*.

2.3 *Self Control* (Pengendalian Diri)

2.3.1 Pengertian *Self Control*

Menurut Calhoun dan Acocella dalam Ghufron (2012: 22), mendefinisikan pengendalian diri (*self control*) adalah sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Sedangkan menurut Arthur dan Emily (2010: 871), *self control* adalah kemampuan mengendalikan impulsivitas dengan menghambat hasrat-hasrat jangka pendek yang muncul spontan.

Dalam *Kamus Lengkap Psikologi* (Chaplin, 2002: 450), *self control* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah-lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada.

Sedangkan menurut Berk (2012: 274), *self control* adalah kemampuan individu dalam mengatur dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai situasi dan kondisi, mengelola emosi negatif, dan mencegah munculnya reaksi yang berlebihan dalam diri.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud *self control* adalah kemampuan individu dalam mengatur pikiran atau diri terhadap situasi atau kondisi yang ada sehingga terbentuknya perilaku sesuai dengan apa yang diinginkan.

2.3.2 Aspek *Self Control*

Menurut Averill dalam Ghufron (2012: 29), *Self control* dengan sebutan kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), mengontrol keputusan (*decesional control*).

1. Kontrol perilaku (*behavior control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

2. Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

3. Mengontrol keputusan (*decesional control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

2.3.3 Faktor yang mempengaruhi *Self Control*

Kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, menurut Ghufron dan Rini (2012: 32), secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari faktor internal (diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu).

1. Faktor internal

Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri adalah usia dan kepribadian.

- a. Usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang. Menurut Mischel dalam Olson (2013: 602) bertambahnya usia seseorang pada dasarnya akan diikuti dengan bertambahnya kematangan diri dalam berfikir dan bertindak, orang yang lebih tua cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik dibandingkan orang yang lebih muda.
- b. Kepribadian. Kepribadian mempengaruhi kontrol diri dalam konteks bagaimana seseorang dengan karakter tertentu

bereaksi dengan tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya. Setiap orang mempunyai kepribadian yang berbeda dan hal inilah yang akan membedakan pola reaksi terhadap situasi yang dihadapi.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol diri adalah lingkungan keluarga, etnis atau budaya, dan situasi.

- a. Lingkungan keluarga. lingkungan keluarga juga memegang peran penting dalam kontrol diri seseorang, khususnya pada masa anak-anak, dan pada masa selanjutnya seseorang bereaksi dengan menggunakan pola fikir yang lebih kompleks dalam melakukan tindakan.
- b. Etnis atau budaya. Budaya mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran, dimana setiap kebudayaan memiliki nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan dengan lingkungan. Budaya telah mengajarkan nilai-nilai yang akan menjadi salah satu penentu terbentuknya perilaku seseorang, sehingga seseorang yang hidup dalam budaya yang berbeda akan menampilkan reaksi yang berbeda dalam menghadapi situasi tertentu.

- c. Situasi, merupakan faktor yang berperan penting dalam proses kontrol diri. Situasi yang dihadapi akan dipahami berbeda oleh setiap orang, bahkan terkadang situasi yang sama dapat dipahami berbeda, sehingga akan mempengaruhi cara memberikan reaksi terhadap situasi tersebut. Setiap situasi mempunyai karakteristik tertentu yang dapat mempengaruhi pola reaksi yang akan dilakukan oleh seseorang (Ghufron, 2012: 32).

2.4 Bimbingan Keagamaan Menggunakan Terapi *SEFT* untuk Mengembangkan *Self Control*

Self control adalah kemampuan individu dalam mengatur pikiran atau diri terhadap situasi atau kondisi yang ada sehingga terbentuknya perilaku sesuai dengan apa yang diinginkan. Menurut Calhoun dan Acocella, mendefinisikan pengendalian diri (*self control*) adalah sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri (Ghufron, 2012: 22).

Self control sangat berperan penting dalam mengendalikan aktualisasi pola pikir, rasa dan perilaku dalam menghadapi setiap situasi yang ada di dalam lingkungannya dan berperan penting dalam menjaga hubungan sesama masyarakat (interaksi sosial). Begitu pula warga binaan, bila warga binaan memiliki *self control* yang baik, mereka akan mampu memandu, mengarahkan, dan mengatur perilakunya, sehingga mereka dapat

mengurangi gangguan psikologis pada dirinya, dapat berperilaku lebih baik, dan menjaga situasi yang ada di lingkungannya (lembaga pemasyarakatan). Untuk mengembangkan kontrol diri pada warga binaan diperlukan pembinaan.

Sebagai bentuk pembinaan yang dilakukan di lembaga pemasyarakatan salah satu diantaranya adalah dengan memberikan pembinaan keagamaan bagi narapidana. Pembinaan keagamaan sebagai sarana pembelajaran dan penanaman nilai-nilai Agama. Meskipun narapidana merupakan para pelanggar hukum, namun mereka tetap mendapat hak untuk mendapatkan perawatan, baik perawatan rohani maupun jasmani. Dengan pembinaan keagamaan diharapkan para narapidana dapat mengendalikan dirinya, sadar akan perbuatannya dan bertaubat sehingga kembali pada jalan yang benar serta tegar dalam menjalani kehidupan.

Kegiatan dalam pembinaan keagamaan banyak menggunakan nilai-nilai agama sebagai metode pembinaan, salah satu diantaranya adalah terapi kesehatan fisik dan jiwa dengan menggunakan metode terapi *SEFT*. Terapi *SEFT* adalah teknik penyembuhan yang memadukan kemampuan *energy psychology* dengan doa dan spiritualitas. *energy psychology* adalah ilmu yang menerapkan berbagai prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku seseorang (Zainuddin, 2006: 15).

Terapi *SEFT* menjadi salah satu metode pembinaan keagamaan di Madrasah Diniyah at-Taubah Lapas Klas 1 Kedungpane Semarang, yang bertujuan untuk membantu menyembuhkan berbagai macam gangguan psikologis dan penyakit kejiwaan pada warga binaan, sehingga mereka sanggup mengontrol dirinya untuk menghadapi dan mengatasi permasalahan hidup, baik ketika masih didalam lembaga pasyarakatan ataupun didalam masyarakat.

2.5 Hubungan *Self Control* (Kontrol Diri) dan Dakwah

Dakwah secara bahasa adalah memanggil, mengundang, minta tolong, meminta, memohon, menanamkan, menyuruh datang, mendorong, menyebabkan, dan mendoakan (Aziz, 2004: 6). Secara terminologi dakwah adalah sesuatu kegiatan untuk menyampaikan dan mengajarkan serta mempraktikkan ajaran Islam di kehidupan sehari-hari (Faizah, 2009: 7).

Menurut Syekh Muhammad ar-Rawi mendefinisikan dakwah semata-mata dengan landasan moral dan etika, tanpa melihat status sosial, budaya dan agama, karena dakwah Islam menurut beliau adalah dakwah universal yang mencakup semua unsur dalam masyarakat. Beliau mengatakan bahwa dakwah adalah norma-norma yang sempurna bagi etika kemanusiaan dalam pelaksanaan hak-hak dan kewajiban (Faizah, 2009: 7).

Berdasarkan definisi dakwah yang telah disebutkan di atas, sesungguhnya esensi dakwah terletak pada pencegahan (*preventif*) dari penyakit-penyakit masyarakat yang bersifat psikis dengan cara mengajak, memotivasi merangsang serta membimbing individu atau kelompok agar

sehat dan sejahtera jiwa dan raganya, sehingga mereka dapat menerima ajaran agama dengan penuh kesadaran dan dapat menjalankan ajaran agama sesuai dengan tuntutan syariat Islam.

Menurut al-Sayyid Sabiq, Dakwah Islam memberikan perhatian terhadap manusia sebagai individu dalam tiga hal, yaitu: jasmani, rohani dan moral. Perhatian terhadap jasmani mencakup penjangaan terhadap kesehatan jasmani agar ia mempunyai raga yang kuat yang jauh dari penyakit, sehingga akan mampu menghadapi berbagai macam kesulitan. Sedangkan yang berkaitan dengan akal, islam mengajak agar setiap individu dapat berfikir sehat dan jernih sehingga dapat mengambil keputusan berdasarkan kejujuran, keadilan, dan mampu untuk memahami lingkungan yang mengelilingi dan dapat belajar dari perjalanan umat-umat terdahulu. Sedangkan moral berkaitan dengan ajakan untuk melatih hati agar mempunyai kecenderungan akan kebaikan dan menjauhi keburukan (Faizah, 2009: 86).

Ruang lingkup dakwah dalam hal ini adalah bagaimana membentuk sikap mental atau kejiwaan yang mengarah pada perubahan tingkah laku individu dan masyarakat sebagai objek dakwah sesuai dengan ajaran agama yang diserukan oleh seorang juru dakwah (da'i) (Faizah, 2009: 8).

Juru dakwah (da'i) adalah salah satu faktor dalam kegiatan dakwah yang menempati posisi yang sangat penting dalam menentukan berhasil atau tidaknya kegiatan dakwah. Bagi setiap muslim yang hendak menyampaikan dakwah khususnya da'i diharapkan memiliki kepribadian yang baik. Pada

haikatnya berdakwah tidak hanya menyampaikan teori, tetapi juga harus memberikan teladan bagi individu dan masyarakat. Klasifikasi kepribadian da'i mencakup sifat, sikap, dan kemampuan diri pribadi da'i, ketiga hal tersebut menjadi keseluruhan kepribadian yang harus dimiliki oleh seorang da'i.

Klasifikasi kepribadian da'i (Faizah, 2009: 90-100), yaitu:

1. Sifat-sifat yang harus dimiliki seorang da'i, diantaranya: beriman dan bertakwa kepada Allah SWT, ahli tobat, ahli ibadah, amanah dan shidq, pandai bersyukur, tulus, ikhlas, dan tidak mementingkan pribadi, ramah dan penuh pengertian, tawaddu (rendah hati), sederhana dan jujur, tidak memiliki sifat egois, sabar dan tawakal, memiliki jiwa toleran, sifat terbuka (demokratis), tidak memiliki penyakit hati
2. Sikap yang harus dimiliki seorang da'i, diantaranya: berahlak mulia, ing ngarso sung tulodho, ing madyo mangun karso, tut wuri handayani, disiplin dan bijaksana, wara' dan berwibawa, berpandangan luas, berpengetahuan yang cukup.
3. Kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang da'i, antara lain adalah: *Pertama*, kemampuan intelektual, seorang da'i harus mampu berfikir jernih, rasional, berpandangan luas dan kritis. *Kedua*, kemampuan emosional, seorang da'i harus mampu mengendalikan emosinya, memiliki kontrol diri yang kuat, tekun dan tabah dalam segala situasi. *Ketiga*, kemampuan sosial, seorang da'i harus mampu berinteraksi di tengah-tengah lapisan masyarakat yang beranekaragam. *Keempat*.

Kematangan spiritual, seorang da'i harus mempunyai kearifan dalam menghadapi berbagai masalah, sanggup melakukan koreksi diri.

Menurut Abul A'la al-Maududi sifat yang harus dimiliki oleh seorang da'i (Aziz, 2004: 219), adalah sebagai berikut:

1. Sanggup memerangi musuh dalam dirinya sendiri yaitu hawa nafsu.
2. Sanggup berhijrah dari hal-hal maksiat yang dapat merendahkan dirinya di hadapan Allah SWT, dan masyarakat.
3. Mampu menjadi *uswatun hasanah* dengan budi dan akhlaknya bagi para objek dakwah (mad'u).
4. Memiliki persiapan mental:
 - a. Sabar, tekad yang kuat, tidak bersifat pesimis dan putus asa, kuat pendirian serta selalu memelihara keseimbangan antara akal dan emosi.
 - b. Senang memberikan pertolongan kepada orang dan bersedia berkorban, mengorbankan waktu, tenaga, pikiran, dan harta, serta kepentingan yang lain.
 - c. Cinta dan memiliki semangat yang tinggi dalam mencapai tujuan.
 - d. Menyediakan diri untuk berkorban dan bekerja terus menerus secara teratur dan berkesinambungan.

Kriteria-kriteria kepribadian bagi seorang da'i sangat banyak dan beragam, kepribadian seorang da'i dalam berdakwah tidak lepas dari kemampuan dalam mengendalikan dirinya, baik emosi, pikiran dan tingkah laku. Kontrol diri pada da'i dirasa sangat penting karena apabila seorang

da'i tidak memiliki kontrol diri yang baik maka proses dakwah tidak akan berhasil dan tujuan dakwah tidak akan tercapai.

Kontrol diri (*self control*) diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah yang positif (Ghufron, 2012: 21). Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu terbuka dengan orang lain, dan menjaga perasaannya (Ghufron, 2012: 21).

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Hal ini menitik beratkan pada pengendalian, kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun, reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan psikis. kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik dan psikis individu. Artinya, dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik (Ghufron, 2012: 24).

Dalam Islam kontrol diri disebut mujahadah an-Nafs yang mengandung arti suatu sikap yang diajarkan Islam agar manusia mampu menjadi pribadi yang tidak selalu mengedepankan hawa nafsu dan emosinya dalam menjalani kehidupan. Akan tetapi mampu mengendalikan emosi dan hawa nafsunya dengan selalu mengedepankan kejernihan hati dan pikiran serta perilaku mulia.

Rasulullah saw bersabda, yang artinya:

“Orang yang cerdas adalah orang yang mampu mengendalikan dirinya dan beramal untuk kehidupan setelah mati” (H.R. Tarmidzi: 2383).

Berdasarkan pengertian tersebut kontrol diri sangat penting bagi seorang da'i, karena dengan kontrol diri, seorang da'i mampu mengontrol pikiran, sikap, tindakan dan perilakunya, sehingga tujuan berdakwah dapat tercapai.