

BAB II

SEFT TOTAL SOLUTION, REMAJA, TRAUMA PERKOSAAN REMAJA, BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

A. Tinjauan Umum Tentang Pelaksanaan Metode *SEFT Total Solution*

1. Pengertian Metode *SEFT Total Solution*

Metode berasal dari Bahasa Yunani *methodos* yang berarti cara atau jalan yang ditempuh. Sehubungan dengan upaya ilmiah, maka metode menyangkut masalah cara kerja untuk dapat memahami objek yang menjadi sasaran ilmu yang bersangkutan. Metode dimaksudkan berfungsi sebagai alat untuk mencapai tujuan, atau bagaimana melakukan atau membuat sesuatu. Cara teratur digunakan untuk melaksanakan pekerjaan dalam rangka untuk mencapai sesuatu yang diinginkan (<http://www.sekolahanbaru.com/2016/01/19-arti-kata-pengertian-metode-menurut.html>).

SEFT adalah salah satu varian dari satu cabang ilmu baru yang dinamai *energy psychology*. Karena itu, untuk menjelaskan secara ilmiah tentang *SEFT*, perlu dijelaskan terlebih dahulu apa itu *energy psychology*. Selain itu, karena *SEFT* adalah gabungan antara *spiritual power* dengan *energy psychology*, maka perlu dibahas secara ilmiah bagaimana peran spiritualitas dalam penyembuhan (Zainudin, 2006: 41).

Menurut Dr. John Diamondi *energy psychology* adalah seperangkat prinsip yang menggunakan sistem energi tubuh untuk mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku. Sedangkan menurut Dr. David Frenstein, *energy psychology* adalah seperangkat prinsip dan teknik yang memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku (Zainudin, 2006: 42).

Menurut Larry Dossey MD, seorang dokter ahli penyakit dalam yang 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: 37).

Setelah menelisik lebih lanjut terhadap bukti-bukti ilmiah tentang efektifitas teori *energy psychology* serta do'a dan spritualitas dalam penyembuhan, Ahmad Faiz Zainuddin menggabungkan dua kekuatan dari *energy psychology* dengan *spiritual power* yang disebut *SEFT* dan baru diperkenalkan kekhlayak ramai pada akhir tahun 2005.

Dengan demikian ppelaksanaan metode *SEFT Total Solution* adalah teknik penyembuhan yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan do'a dan spiritualitas.

Energy psychology adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku.

2. Teknik Pelaksanaan Metode *SEFT Total Solution*

Menurut Ahmad Faiz Zainuddin (2006: 62) teknik pelaksanaan metode *SEFT Total Solution* merupakan sistem energi tubuh yaitu sebuah energi untuk mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku. Jika aliran energi tubuh terganggu karena dipicu kenangan masa lalu atau trauma yang tersimpan seperti bad mood, malas, tidak termotivasi melakukan sesuatu, PTSD (*Post Traumatic Stres Disorder*) yaitu suatu kondisi kesehatan mental yang dipicu oleh peristiwa mengerikan. Gejala yang mungkin muncul termasuk kilas balik, mimpi buruk dan kecemasan yang parah, serta pikiran tak terkendali tentang kejadian yang dialaminya. depresi akut, phobia, kecemasan berlebihan, dan stress berkepanjangan. Semua itu disebabkan karena terganggunya sistem energi tubuh, solusinya adalah dengan menetralsir kembali gangguan energi tubuh dengan cara mengetuk dua ujung jari (*tapping*) dibagian tubuh tertentu.

Berikut ini adalah uraian tentang bagaimana pelaksanaan metode *SEFT Total Solution* untuk membebaskan aliran energi tubuh.

a. *The Set-Up*

The Set-Up bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarah dengan tepat. Langkah ini adalah untuk menetralsir *Psychological Reversal* atau perlawanan psikologi yang berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif, seperti:

- 1) Saya tidak bisa mencapai impian saya
- 2) Saya tidak dapat bicara di depan publik dengan percaya diri
- 3) Saya adalah korban pelecehan seksual yang malang
- 4) Saya kesal dengan anak-anak, karena mereka susah diatur
- 5) Saya tidak bisa melepaskan diri dari kecanduan rokok

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 (tidak bisa melepaskan diri dari kecanduan rokok), saya ikhlas menerima sakit atau masalah, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya”.

Ketika mengucapkan kalimat diatas dengan penuh rasa khusyu’, ikhlas, dan pasrah sebanyak tiga kali, 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: 63-64).

b. *The tune-in*

Untuk masalah fisik, lakukan *tune-in* dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit kemudian hati dan mulut mengatakan, “Ya Allah saya ikhlas menerima sakit, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya”.

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 dan sebagainya) hati dan mulut mengucapkan, “Ya Allah... saya ikhlas...saya pasrah...”

Bersamaan dengan *tune-in*, kemudian lakukan langkah yang ke-3 (*tapping*). Pada proses inilah (*tune-in* yang bersamaan dengan *tapping*) sehingga dapat menetralkan emosi negatif atau rasa sakit fisik (Zainuddin, 2006: 66).

c. *The tapping*

The tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di bagian tubuh bersamaan dengan *tune-in*. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari *The Major Energy Meridians*, yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya 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 pada titik di bagian atas kepala
- 2) *EB = Eye Brow*, yaitu pada 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 di ujung 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 (di bagian yang menghadap ibu jari)
- 15) *RF = Ring Finger*, yaitu jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- 16) *BF = Baby Finger*, yaitu di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian 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 otak. 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.

Sembilan gerakan itu adalah:

- (a) Menutup mata
- (b) Membuka mata
- (c) Mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah
- (d) Mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah

- (e) Memutar bola mata searah jarum jam
- (f) Memutar bola mata berlawanan arah jarum jam
- (g) Bergumam dengan berirama selama 3 detik
- (h) Menghitung 1, 2, 3, 4, 5
- (i) 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...” (Zainuddin, 2006: 66-69).

Tapping tidak harus dilakukan secara berurutan, 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 atas ke bagian bawah, agar mudah dihafal dan dilakukan secara otomatis.

Pelaksanaan metode *SEFT Total Solution* menjadi menarik ketika metode ini mengkolaborasikan antara sistem kerja *energy psychology* dengan pendekatan spiritual sehingga lahir istilah *amplifying effect* (efek pelipat gandaan). Pada tahap pelaksanaan metode *SEFT Total*

Solution dibutuhkan lima hal yang harus dilakukan terapis dan pasien dengan serius yaitu : yakin, khusyu', ikhlas, pasrah, dan syukur. Kelima hal inilah yang menjadi kunci kesuksesan pada pelaksanaan metode *SEFT Total Solution* (Zainuddin, 2006: 73-75).

3. Pelaksanaan Metode *SEFT Total Solution*

Pelaksanaan metode *SEFT Total Solution* dapat diterapkan dalam beberapa bidang, yaitu:

a. Individu (pengembangan diri)

Pelaksanaan metode *SEFT Total Solution* dalam individu merupakan media pengembangan diri yang masih menanggung beban emosi yang belum terselesaikan. Metode ini membantu membebaskan diri dari masalah pribadi dan mengembangkan potensi diri dengan optimal (Zainuddin, 2006: 82).

b. Keluarga (hubungan suami-istri dan mengasuh anak)

Keluarga adalah tempat mendapatkan keputusan, berpotensi sebagai sumber kepedihan. Pepatah mengatakan keluarga dapat menjadikan surga dan neraka di dunia. Kebahagiaan atau kepedihan dalam keluarga sebagian besar dengan hubungan yang dibangun antara suami-istri dan orang tua-anak.

Pelaksanaan metode *SEFT Total Solution* bermanfaat untuk menetralsir emosi negatif yang sering timbul dalam keluarga, misalnya: rasa cemburu yang

berlebihan, mudah tersinggung atau mudah marah, rasa kecewa terhadap istri, suami, atau anak, rasa terlalu posesif atau protektif (Zainuddin, 2006: 83).

c. Sekolah (*SEFT* untuk guru, pelajar, dan mahasiswa)

Pelaksanaan metode *SEFT Total Solution* dapat digunakan oleh guru, pelajar, dosen dan mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai masalah yang berkaitan dengan pendidikan, misalnya:

- 1) Guru atau guru bimbingan dan konseling (BK) dapat mengajarkan metode *SEFT Total Solution* pada muridnya yang mengalami gangguan emosi, bandel, sukar konsentrasi, malas belajar, *moody*, masalah yang berkaitan dengan perubahan hormon seksual pada remaja, dan sebagainya.
- 2) Pelajar atau mahasiswa dapat menggunakan metode *SEFT Total Solution* 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: 84).

d. Organisasi (manajemen konflik, *team work and leadership*)

Pemimpin atau menjadi bagian dari satu organisasi menuntut kecerdasan emosi yang tinggi. Beberapa keterampilan vital dalam berorganisasi adalah manajemen,

konflik, kerjasama kelompok, dan kepemimpinan. Metode *SEFT Total Solution* dapat ikut berperan diantaranya:

- 1) Mengendalikan emosi negatif yang sering kali muncul saat timbul konflik, misalnya, marah, kecewa, takut, dendam, apatis, pesimis, cemas, dan sebagainya.
- 2) Dalam kerjasama kelompok, metode *SEFT Total Solution* dapat digunakan untuk mengeliminasi sikap defensif, mementingkan diri sendiri, tidak berempati, mentalitas kelangkaan (*scarcity mentality*) sukar memahami pikiran dan perasaan orang lain, dan sebagainya.
- 3) Dalam kepemimpinan, metode *SEFT Total Solution* dapat dimanfaatkan sebagai alat yang efektif untuk memimpin diri sendiri dan orang lain. 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: 84).

e. Bisnis (*entrepreneurship, sales and peak performance*)

Dunia bisnis saat ini penuh dengan tantangan yang semakin berat karena ketatnya persaingan, sekaligus menawarkan peluang yang sangat besar bagi mereka yang siap berjuang untuk menang. Dalam hal ini metode *SEFT Total Solution* dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah yang sering menghambat *businessman* atau *woman* untuk melakukan kinerja unggul seperti: takut gagal atau

takut sukses, kesulitan dalam menyusun target (*goals*) atau dalam mengeksekusinya, takut berbicara di depan publik (memberikan presentasi), cemas menjelang negosiasi atau bertemu prospek atau klien, malas atau enggan (tidak termotivasi), dan sebagainya (Zainuddin, 2006: 84).

f. Olah raga dan seni (mental juara)

Atlet atau seniman memiliki dunia yang unik. Kebanyakan orang tua takut masa depan anaknya suram jika menggeluti dunia ini. Memang para atlet atau seniman sepertinya menjalani *zero sum game* (sukses besar atau gagal total). Beberapa masalah atlet dan seniman yang dapat diselesaikan dengan metode *SEFT Total Solution* 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: 85).

g. Training, konseling, dan terapi

Pada bidang training, konseling dan terapi, metode *SEFT Total Solution* sangat efektif karena teknik atau metode terapi ini sangat sederhana, mudah dipraktikkan oleh siapapun, tidak membutuhkan kualifikasi khusus untuk mempelajarinya, 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)*, *Hypnotherapy*, *Reiki*, *Prana*, *Ruqyah*, Seni pernafasan atau teknik terapi lainnya (Zainuddin, 2006: 86-87).

4. Manfaat Pelaksanaan Metode *SEFT Total Solution*

Menurut Ahmad Faiz Zainuddin (2006: 95-121) manfaat pelaksanaan metode *SEFT Total Solution* adalah:

- a) Mengatasi masalah atau penyakit fisik, seperti: sakit kepala, nyeri punggung, maag, asma, sakit jantung, over weight, alergi, diabetes, kanker, vertigo, migran, pegel-pegel.
- b) Mengatasi masalah atau penyakit psikis seperti: trauma, stress (depresi), phobia, kecanduan rokok, miras, narkoba, sulit tidur, mudah marah atau sedih, emosi, tidak percaya diri, sulit konsentrasi, sering gugup.
- c) Mengatasi masalah keluarga dan anak-anak, seperti: keluarga tidak harmonis, selingkuh, masalah seksual, anak nakal, malas, mengompol, autis.
- d) Meningkatkan prestasi, seperti: meningkatkan prestasi di bidang olahraga, akademik, karir, bisnis, meningkatkan performa sales, mencapai target penjualan, negosiasi.
- e) Meningkatkan keberuntungan dalam 6 bidang, seperti: finansial, hubungan antar manusia, kesehatan, pekerjaan, spiritual dan kebahagiaan hati.
- f) Membersihkan diri dari emosi negatif dan meraih kedamaian hati dengan teknik *personal peace procedure*.

- g) Meraih kebahagiaan dan kemuliaan hidup dengan *Loving God, Blessing Others and Self Improvement (LoGOS) Spirit*.

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut Golinko, kata “remaja” berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity*. Banyak tokoh yang memberikan definisi tentang remaja, Papalia dan Olds, masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun dan awal dua puluh tahun. Sedangkan menurut Feldman dan Elliott, 1990 mendefinisikan remaja adalah masa transisi dari masa anak ke masa dewasa, dan dalam masa transisi itu remaja menjajaki alternatif dan mencoba berbagai pilihan sebagai bagian dari perkembangan identitas (Santrock, 2003: 18).

Menurut Piaget yang dikutip oleh Ali Moh dan Moh Asrori (2009: 9), yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia di mana anak tidak merasa bahwa dirinya berada dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama atau sejajar.

Masa remaja disebut juga sebagai periode perubahan, tingkat perubahan dalam sikap, dan perilaku selama masa

remaja sejajar dengan perubahan fisik (Hurlock, 2004). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO (*World Health Organization*) remaja adalah suatu masa ketika: (a) individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual; (b) individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa; (c) terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri (Sarwono, 2005: 9).

Dalam Islam, masa remaja berarti mulainya masa akil baligh. Keadaan fisik, kognitif, dan psikososial remaja berbeda dengan keadaan pada tahap perkembangan lain. Karena sudah baligh, mereka menanggung kewajiban beribadah wajib. Kewajiban menunaikan ibadah ini ditunjang oleh perubahan raga yang makin menguat dan besar, sekresi hormon baru, dan perubahan taraf berfikir mereka. Namun kematangan organ *internal* tubuh mereka tidak serta merta membuat mereka lebih matang perasaan dan pemikirannya (Mahfiana, 2009: 13).

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa dari segi psikologis, remaja berada dalam masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Mereka dalam masa kematangan fisik namun secara psikis mereka masih belum matang. Sehingga mereka memerlukan orang lain dalam membentuk jati diri mereka atas tujuan hidup mereka.

2. Perkembangan Remaja

Perkembangan adalah perubahan yang dialami oleh individu atau organisme menuju tingkat kedewasaannya dan kematangannya (*maturation*) yang berlangsung secara sistematis (saling kebergantungan atau saling mempengaruhi antara bagian-bagian organism dan merupakan suatu kesatuan yang utuh), *progresif* (bersifat maju, meningkat dan mendalam baik secara kuantitatif maupun kualitatif) dan berkesinambungan (secara beraturan, berurutan, bukan secara kebetulan) menyangkut fisik maupun psikis.

Perkembangan dapat juga diartikan sebagai pola gerakan atau perubahan yang dimulai pada waktu konsepsi dan berlanjut sepanjang siklus hidup. Sebagian besar perkembangan mencakup pertumbuhan, walaupun ia mencakup penurunan seperti dalam kematian dan sekarat (Santrock, 2003: 23).

Perkembangan berkaitan erat dengan pertumbuhan. Dengan adanya pertumbuhan maka pada saatnya anak akan mencapai kematangan. Perbedaan antara pertumbuhan dengan kematangan adalah pertumbuhan menunjukkan perubahan biologis yang bersifat *kuantitatif* sedangkan kematangan menunjukkan perubahan yang bersifat *kualitatif*. Pertumbuhan dan kematangan merupakan proses yang saling berkaitan dan keduanya merupakan perubahan yang berasal dari dalam diri anak (Ali, 2004: 11).

Untuk mengetahui gambaran pertumbuhan manusia dari masa kanak-kanak hingga remaja dalam hal ini Sujanto (1996:

1) membagi tahapan sebagai berikut: Pertama, masa kanak-kanak, yaitu sejak lahir sampai 5 tahun. Kedua, masa anak, yaitu umur 6 sampai 12 tahun. Ketiga, masa pubertas, yaitu umur 13 tahun sampai kurang lebih 18 tahun bagi anak putri dan sampai umur 22 tahun bagi anak putra. Keempat, masa adolesen, sebagai masa transisi ke masa dewasa.

Menurut Sarlito Wirawan Sarwono, ada 3 tahap perkembangan remaja:

- a) Remaja awal (*early adolescence*). Seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Dengan dipegang bahunya saja oleh lawan jenis, ia sudah berfantasi erotik. Kepekaan yang berlebih-lebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap "ego" menyebabkan para remaja awal ini sulit mengerti dan dimengerti orang dewasa.
- b) Remaja madya (*middle adolescence*). Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Ia senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan "*narcistic*", yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang punya sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-

ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis dan sebagainya. Remaja pria harus membebaskan diri dari *oedipoes complex* (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa kanak-kanak) dengan mempererat hubungan dengan kawan-kawan dari lain jenis.

- c) Remaja akhir (*late adolescence*). Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian 5 hal, yaitu:
- 1) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
 - 2) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
 - 3) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
 - 4) *Egosentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
 - 5) Tumbuh "dinding" yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*) (Sarwono, 200^o: 24-25).

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa perkembangan remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun sampai awal dua puluhan tahun. Perkembangan juga berkaitan erat dengan pertumbuhan.

Dengan adanya pertumbuhan maka pada saatnya anak akan mencapai kematangan.

C. Trauma Perkosaan

1. Pengertian Trauma

Trauma psikologi atau biasa disebut PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) menurut Reenberg (2006: 49) adalah suatu kondisi yang dialami seseorang yang pernah mengalami kejadian fisik atau psikologis yang ekstrim yang dianggap sebagai kesedihan utama. Dalam kamus psikologi, trauma adalah pengalaman yang tiba-tiba, mengejutkan yang meninggalkan kesan yang mendalam pada jiwa seseorang sehingga dapat merusak fisik maupun psikologis (Sudarsono, 1997: 231).

Menurut ahli lain, trauma merupakan reaksi fisik dan psikis yang bersifat stres buruk akibat suatu peristiwa, kejadian atau pengalaman spontanitas atau mendadak (tiba-tiba) yang membuat individu terkejut, kaget, menegangkan, shock, tidak sadarkan diri, dan sebagainya yang tidak mudah hilang begitu saja dalam ingatan manusia. Sedangkan James Drever mengatakan trauma adalah setiap luka, kesakitan atau shock yang terjadi pada fisik dan mental individu yang berakibat timbulnya gangguan yang serius. Menurut Sarwono, trauma adalah sebagai pengalaman yang tiba-tiba, mengejutkan, dan meninggalkan bekas (kesan) yang mendalam pada jiwa

seseorang yang mengalaminya (<http://safwankita.wordpress.com/2010/10/31/trauma-deteksi-diri-penanganan-awal-di-realitas-sosial/>).

Dari pendapat-pendapat yang berbeda ini, dapat dikatakan bahwa trauma merupakan suatu kondisi yang tidak menyenangkan atau buruk yang datang secara *spontanitas* (tiba-tiba) yang mempengaruhi kehidupan individu dan mengganggu kejiwaan individu sehingga membuat individu tidak dapat mengendalikan dirinya. Hidup mereka juga tidak lagi normal seperti biasanya, mereka tidak sepenuhnya lepas dari pengalaman traumatis.

2. Gejala-gejala Trauma

Seseorang mengembangkan trauma adalah akibat respon terhadap sebuah kejadian yang mengerikan, baik yang dialami sendiri atau dialami orang lain yang disaksikan. Tidak semua orang yang mendapat pengalaman traumatis akan mengembangkan trauma. Karena masing-masing orang memiliki daya tahan yang berbeda-beda. Beberapa orang mengalami gejala trauma segera setelah pengalaman buruk itu terjadi. Sementara yang lainnya ada yang baru mengalaminya setelah beberapa bulan dan bahkan beberapa tahun. Ada yang cepat kembali ke keadaan normal, mengalaminya sekali-kali, dan ada juga yang menderita karenanya selama bertahun-tahun (Christian,2005: 59).

Seseorang yang mendapat pengalaman traumatis akan memperlihatkan beberapa gejala dan kombinasinya seperti:

- a) Memutar kembali peristiwa traumatis; seseorang yang mengalami trauma sering merasa peristiwanya terulang kembali. Hal ini disebut *flashback*, atau menghidupkan kembali peristiwa. Gejala ini sering menyebabkan seseorang kehilangan "saat sekarang" dan bereaksi seolah-olah mereka mengalaminya seperti awal trauma terjadi.
- b) Penghindaran; seseorang yang mengalami trauma berusaha untuk menghindari segala sesuatu yang mengingatkan mereka kembali pada kejadian traumatis. Mereka mungkin akan menghindari orang-orang, tempat, benda-benda yang mengingatkan termasuk juga bersikap dingin untuk menghindari rasa sakit, perasaan yang berlebihan. Membekukan pikiran dan perasaan disebut juga "*disasociation*" dan merupakan karakteristik trauma.
- c) Pelampiasan; seseorang yang menderita trauma kadang mengkonsumsi obat penenang atau alkohol atau rokok untuk menghindari ingatan dan perasaan yang berhubungan dengan trauma.
- d) Pemicu; gejala pemicu psikologis dan fisiologis sangat berbeda pada setiap orang. Mereka mungkin sangat cemas, mudah gelisah, mudah tersinggung atau marah, dan mungkin mengalami sulit tidur seperti insomnia, atau mimpi buruk. Mereka akan terlihat terus menerus waspada dan mengalami

kesulitan konsentrasi. Sering orang dengan trauma akan mengalami *panic attack* yang dibarengi dengan nafas yang pendek dan sakit di bagian dada ([http:// www. hipnoterapi. Asia / trauma.htm//](http://www.hipnoterapi.Asia/trauma.htm//)).

3. Pengertian Perkosaan

Perkosaan adalah suatu tindak kriminal kekerasan dan penghinaan terhadap seorang wanita yang dilakukan melalui hubungan seksual yang dipaksakan dengan seseorang yang tidak memberikan persetujuannya, baik secara paksa atau wanita takut akan paksaan atau karena obat-obatan atau minuman keras (Santrock, 2003: 427).

Dalam hal ini terjadi pemaksaan bahkan efek dari obat-obatan terhadap wanita korban dari perkosaan termasuk wanita yang tidak mampu melakukan penilaian yang rasional dan juga wanita berusia di bawah usia yang sudah dapat memberi persetujuan. Taylor, dkk (2009: 528) juga mengemukakan bahwa Rape atau perkosaan adalah aktivitas seksual paksa tanpa persetujuan partner.

Ahli lain menyebutkan perkosaan selalu didorong oleh nafsu seks yang sangat kuat dan dibarengi oleh emosi yang tidak matang, serta terdapat unsur-unsur kekejaman dan sifat sadisme (Semium, 2007: 55). Namun realita menunjukkan bahwa perkosaan dapat dilakukan pada siapa saja, dan oleh siapa saja, baik oleh orang yang dikenal maupun oleh orang yang tidak dikenal. Tidak jarang perkosaan dilakukan oleh

orang yang dikenal dan dalam hubungan dekat dengan korban (ayah, pacar, suami, saudara, dan lain sebagainya). Perkosaan yang dilakukan oleh orang yang dikenal korban biasanya terjadi secara berulang, tetapi jarang dilaporkan karena posisi korban yang serba salah. Sementara perkosaan oleh kelompok lebih sering korban tidak mengenal pelaku.

4. Dampak Perkosaan

Perkosaan adalah pengalaman yang traumatis bagi korban dan mereka yang dekat dengannya. Korban perkosaan pada awalnya merasa terkejut dan mati rasa, dan sering kali mengalami kebingungan yang akut. Beberapa perempuan menunjukkan perasaan tertekan mereka melalui kata-kata dan tangisan, sementara yang lain menunjukkan penderitaan yang lebih terinternalisasi. Ketika korban berusaha mengembalikan kehidupannya menjadi normal, korban mengalami depresi, ketakutan, dan kecemasan selama berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun (Santrock, 2003: 428). Hal ini akan menimbulkan dampak fisik dan psikologis bagi perempuan yang menjadi korban perkosaan.

a) Dampak Fisik

Korban perkosaan dapat mengalami akibat yang sangat serius baik secara fisik maupun secara kejiwaan (psikologis). Akibat fisik yang dapat dialami oleh korban antara lain:

- 1) Kerusakan organ tubuh seperti robeknya selaput darah, pingsan, meninggal
- 2) Korban sangat mungkin terkena penyakit menular seksual (PMS)
- 3) Kehamilan tidak dikehendaki

Perkosaan sebagai salah satu bentuk kekerasan jelas dilakukan dengan adanya paksaan baik secara halus maupun kasar. Hal ini akan menimbulkan dampak sosial bagi perempuan yang menjadi korban perkosaan tersebut. Hubungan seksual seharusnya dilakukan dengan adanya berbagai persiapan baik fisik maupun psikis dari pasangan yang akan melakukannya. Hubungan yang dilakukan dengan cara tidak wajar, apalagi dengan cara paksaan akan menyebabkan gangguan pada perilaku seksual. Sementara itu, korban perkosaan berpotensi untuk mengalami trauma yang cukup parah karena peristiwa perkosaan tersebut merupakan suatu hal yang membuat shock bagi korban. Korban perkosaan dapat menjadi murung, menangis, mengucilkan diri, menyesali diri, merasa takut, dan sebagainya (<http://catdog02.blogspot.co.id/2014/01/makalah-pemeriksaan.html>).

b) Dampak Psikologi

Upaya korban untuk menghilangkan pengalaman buruk dari alam bawah sadar mereka sering tidak berhasil. Selain kemungkinan untuk terserang depresi, fobia, dan

mimpi buruk, korban juga dapat menaruh kecurigaan terhadap orang lain dalam waktu yang cukup lama. Ada pula yang merasa terbatas di dalam berhubungan dengan orang lain, berhubungan seksual dan disertai dengan ketakutan akan munculnya kehamilan akibat dari perkosaan. Bagi korban perkosaan yang mengalami trauma psikologis yang sangat hebat, ada kemungkinan akan merasakan dorongan yang kuat untuk bunuh diri (<http://fatur.staff.ugm.ac.id/file/JURNAL%20%20Dampak%20Sosial-Psikologis%20Perkosaan.pdf>).

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa trauma perkosaan adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan atau buruk yang datang secara *spontanitas* (tiba-tiba) yang mempengaruhi kehidupan individu dan mengganggu kejiwaan individu sehingga membuat individu tidak dapat mengendalikan dirinya. Hidup mereka juga tidak lagi normal seperti biasanya, mereka tidak sepenuhnya lepas dari pengalaman traumatis, dan meninggalkan kesan yang mendalam pada jiwa individu sehingga dapat merusak fisik maupun psikologis. Hal ini terjadi karena tindak kriminal kekerasan melalui kekerasan seksual.

D. Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan merupakan terjemahan dari *guidance* yang didalamnya terkandung beberapa makna. Shertzer dan Stone

mengemukakan bahwa *guidance* berasal dari kata *guide*, yang mempunyai arti *to direct, pilot, manager, or steer* (menunjukkan, menentukan, mengatur, atau mengemudikan) (Hamdani, 2012: 79).

Menurut Bimo Walgito (2005: 6) bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya. Smith, dalam *McDaniel*, 1959 mendefinisikan bimbingan sebagai proses layanan yang diberikan kepada individu-individu guna membantu mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang diperlukan dalam membuat pilihan-pilihan, rencana-rencana, dan interpretasi-interpretasi yang diperlukan untuk menyesuaikan diri yang baik (Prayitno, 2004: 94).

Sedangkan istilah konseling secara etimologis 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, 2004: 99).

Dalam bukunya Bimo Walgito (2005: 7) Konseling adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan wawancara dan dengan cara yang sesuai dengan keadaan yang dihadapi individu untuk mencapai kesejahteraan hidupnya. Menurut Winkel konseling sebagai

serangkaian kegiatan paling pokok dari bimbingan dalam usaha membantu konseli atau klien secara tatap muka dengan tujuan agar klien dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus (Hamdani, 2012: 85).

Berbicara tentang agama terhadap kehidupan manusia memang cukup menarik, khususnya agama Islam. Hal ini tidak terlepas dari tugas para Nabi yang membimbing dan mengarahkan manusia ke arah kebaikan yang hakiki dan juga para Nabi sebagai figur konselor yang sangat mumpuni dalam memecahkan permasalahan (*problem solving*) yang berkaitan dengan jiwa manusia, agar manusia keluar dari tipu daya syaitan menuju jalan yang lurus bahagia dunia dan akhirat.

Dengan demikian bimbingan dan konseling Islam adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan *fitrah-iman* dan atau kembali kepada *fitrah-iman*, dengan cara memberdayakan fitrah-fitrah (jasmani, rohani, nafs, dan iman) mempelajari dan melaksanakan tuntunan Allah dan rasul-Nya, agar fitrah-fitrah yang ada pada individu berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar. Pada akhirnya agar individu selamat dan memperoleh kebahagiaan yang sejati di dunia dan akhirat (Sutoyo, 2014: 207).

1. Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam

Trauma merupakan gangguan psikis karena suatu peristiwa yang datangnya spontanitas dan meninggalkan kesan yang mendalam pada jiwa sehingga dapat menjadikan stres serta mempengaruhi kehidupannya. Remaja yang menjadi

korban perkosaan mengalami penderitaan fisik dan psikis sekaligus. Gejala-gejala yang ditunjukkan remaja korban perkosaan biasanya berupa mimpi buruk, menjadi *introvert*, ketakutan, kecemasan, merasa bersalah, menganggap hina dirinya sendiri serta hilangnya kepercayaan pada diri sendiri dan orang lain.

Oleh karena itu betapa pentingnya bimbingan dan konseling Islam bagi remaja yang menjadi korban perkosaan dalam rangka penyembuhan trauma. Adapun proses pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam yang dapat dilakukan sebagai berikut:

- a) Membantu mengetahui, mengenal, dan memahami kembali keadaan dirinya sesuai dengan hakekatnya atau mengingatkan kembali akan fitrahnya, karena dalam keadaan tertentu individu tidak mengenal atau tidak menyadari dirinya yang sebenarnya.
- b) Membantu menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, baik buruknya, kekuatan-kelemahannya sebagai sesuatu yang telah ditetapkan Allah, tetapi juga harus berikhtiar. Atau dapat dikatakan membantu individu tawakal atau berserah diri pada Allah SWT.
- c) Membantu memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapinya saat ini. Dengan memahami keadaan yang dihadapi dan memahami sumber masalah, individu akan lebih mudah mengatasi masalahnya tersebut.

- d) Membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah. Secara Islami, pemecahan masalah yang dianjurkan dalam Al-Qur'an adalah berlaku sabar, membaca dan memahami Al-Qur'an, serta berzikir atau mengingat Allah SWT.
- e) Membantu individu mengembangkan kemampuan untuk mengantisipasi masa depan, sehingga mampu memperkirakan kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan keadaan sekarang. Pengalaman masa lalu merupakan cermin untuk meneropong masa depan, mana yang baik (membawa manfaat) dan mana yang tidak baik (membawa mudarat) (Faqih, 2001: 37-43).

Dalam bukunya Musfir bin Said Az-Zahrani (2005: 34-35) bimbingan konseling Islam dapat dilakukan dengan langkah-langkah:

- (1) Membangun hubungan yang kuat dan baik yang didasari dengan saling menghargai, membuka diri dan juga saling percaya antar konselor dengan kliennya.
- (2) Konselor membantu klien dalam mengenali permasalahan yang sedang dihadapi klien dan menelaah pikiran klien dalam menyikapi permasalahannya dan penyebab permasalahan tersebut, hingga klien dapat menyadari hal tersebut. Proses pengakuan atau kesadaran klien akan permasalahan yang sedang dihadapi, dapat membantu klien

dalam menjernihkan jiwanya yang sedang bimbang dan penuh dengan keterguncangan.

- (3) Menawarkan tobat. Hal ini dilakukan setelah klien mencapai kesadarannya dan dapat menyelesaikan permasalahannya dengan segala penyebab dan hasilnya. Karena tobatlah yang mampu menyucikan jiwanya dan membebaskannya dari perasaan bersalah.
- (4) Mengajarkan kembali akan ajaran-ajaran agama yang benar kepada klien, menerangkan tujuan dari eksistensinya di dunia dan membantunya dalam membentuk pikiran, nilai dan kecenderungan yang sejalan dengan nilai-nilai syar'i (Az-Zahrani, 2005: 34-35).

Dengan bimbingan dan konseling Islam diharapkan remaja korban perkosaan dapat pulih dari rasa trauma yang dialami serta membantunya dalam menghadapi masalah. Selain itu, dengan bimbingan dan konseling Islam diharapkan remaja korban perkosaan dapat konsisten dalam menjalankan perintah Allah SWT.

2. Metode Bimbingan dan Konseling Islam

Sejalan dengan tujuan yang hendak dicapai dalam mengadakan bimbingan dan konseling Islam bagi penyembuhan trauma remaja korban perkosaan maka diperlukan metode yang dapat digunakan demi terlaksananya bimbingan yang baik. Metode bimbingan dan konseling Islam dapat diklasifikasikan

berdasarkan dari segi komunikasi. Pengelompokannya yaitu: *pertama*, metode komunikasi langsung atau disebut metode langsung, dan *kedua*, metode komunikasi tidak langsung atau metode tidak langsung, maka untuk lebih jelasnya akan dikemukakan secara rinci metode bimbingan dan konseling Islam ini menurut Faqih sebagai berikut:

- a) Metode langsung (metode komunikasi langsung) adalah metode dimana pembimbing melakukan komunikasi langsung (bertatap muka) dengan orang yang dibimbingnya dengan menggunakan metode individual:
 - 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 atau konseling jabatan, melakukan percakapan individual sekaligus mengamati kerja klien dan lingkungannya.
- b) Metode tidak langsung (metode komunikasi tidak langsung) adalah metode bimbingan atau konseling yang dilakukan melalui media komunikasi masa. Hal ini dapat dilakukan secara individual maupun kelompok bahkan massal.
 - 1) Metode individual, yakni melalui surat menyurat dan telepon, dan sebagainya.

- 2) Metode kelompok atau massal yakni melalui papan bimbingan, surat kabar atau majalah, brosur, radio (media audio), dan televisi (Faqih, 2001: 54-55).
- c) Metode kelompok adalah pembimbing melakukan komunikasi langsung dengan klien dalam kelompok. Hal ini dapat dilakukan dengan teknik-teknik:
- 1) Diskusi kelompok yakni pembimbing melaksanakan bimbingan dengan cara mengadakan diskusi dengan 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 atau konseling yang dilakukan dengan cara bermain peran untuk memecahkan atau mencegah timbulnya masalah (psikologis).
 - 4) Psikodrama yakni bimbingan atau konseling yang dilakukan dengan cara bermain peran untuk mencegah atau mencegah timbulnya masalah (psikologis) (Faqih, 2001: 54).

Berbagai macam metode memiliki kekhususan dan pengaruh terhadap jiwa yang berbeda-beda. Seorang konselor harus mampu memilih metode yang sesuai dengan keadaan klien, dimana metode yang diambil bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah, serta mengambil model yang diterapkan oleh

Rasulullah (Az-Zahrani, 2005: 37). Islam banyak menggunakan metode konseling diantaranya sebagai berikut:

(a) Metode keteladanan

Digambarkan dengan suri teladan yang baik, sebagaimana firman Allah dalam surah al-Ahzab ayat 21:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ
يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Artinya: “Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan Dia banyak menyebut Allah (Az-Zahrani, 2005: 26)”.

(b) Metode penyadaran

Menggunakan ungkapan-ungkapan nasihat dan juga janji dan ancaman. Allah berfirman dalam surat al-Hajj ayat 1-2:

يَأْتِيهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ ۚ إِنَّ زَلْزَلَةَ السَّاعَةِ
شَيْءٌ عَظِيمٌ ۝ يَوْمَ تَرَوْنَهَا تَذْهَلُ كُلُّ مُرْضِعَةٍ
عَمَّا أَرْضَعَتْ وَتَضَعُ كُلُّ ذَاتِ حَمَلٍ حَمْلَهَا وَتَرَى

النَّاسَ سُكَرَىٰ وَمَا هُمْ بِسُكَرَىٰ وَلَٰكِنَّ عَذَابَ اللَّهِ
شَدِيدٌ

Artinya: “(1) Hai manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu; Sesungguhnya kegoncangan hari kiamat itu adalah suatu kejadian yang sangat besar (dahsyat).

(2) (ingatlah) pada hari (ketika) kamu melihat kegoncangan itu, lalailah semua wanita yang menyusui anaknya dari anak yang disusuihnya dan gugurlah kandungan segala wanita yang hamil, dan kamu Lihat manusia dalam Keadaan mabuk, Padahal sebenarnya mereka tidak mabuk, akan tetapi azab Allah itu sangat kerasnya (Az-Zahrani, 2005: 27).

(c) Metode penalaran logis

Berkisar tentang dialog dengan akal dan perasaan individu, sebagaimana firman Allah dalam surah al-Hujaraat ayat 12:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ
بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ۖ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم
بَعْضًا ۗ اُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا
فَكَرَهُتُمُوهُ ۗ وَأَتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang (Az-Zahrani, 2005: 27).”

(d) Metode kisah

Al-quran merangkum banyak kisah para nabi serta dialog yang terjadi antara mereka dengan umatnya. Kisah-kisah ini bisa dijadikan contoh dan model yang mampu menjadi penjelas akan perilaku yang diharapkan, hingga bisa dibiasakan, dan juga perilaku yang tercela hingga bisa dihindarkan (Az-Zahrani, 2005: 27).

3. Materi Bimbingan dan Konseling Islam

Materi bimbingan dan konseling Islam pada dasarnya bersumber pada Al-Qur'an dan Hadits. Materi yang disampaikan bertujuan untuk memberikan bimbingan atau pengajaran ilmu yang bersumber pada ayat Al-Qur'an dan Hadits. Materi bimbingan baik dari Al-Qur'an maupun Hadits yang sesuai untuk disampaikan kepada pasien diantaranya mencakup akidah, akhlaq, ukhuwah, pendidikan, dan amar ma'ruf nahi mungkar.

Sebagaimana yang dikemukakan (Abidin, 2003: 60), materi bimbingan merupakan ajakan, gerakan, dan ide gerakan untuk mencapai tujuan. Isi ajakan itu dimaksudkan agar manusia mau menerima dan memahami serta mengikuti ajaran tersebut sehingga ajaran Islam ini benar-benar diketahui, dipahami, dihayati, dan selanjutnya diamalkan sebagai pedoman hidup dalam kehidupannya. Semua ajaran Islam tertuang dalam wahyu yang diterima oleh Rasul yang perwujudannya terkandung dalam Al-Qur'an dan Sunnah. Materi pokok bimbingan yang diberikan meliputi:

a) Materi Aqidah

Aqidah yang bersifat keyakinan batin menyangkut masalah-masalah yang erat hubungannya dengan rukun iman. Hal ini menjadi landasan yang fundamental dalam keseluruhan aktifitas seorang Muslim, baik menyangkut sikap, mental, maupun tingkah lakunya.

b) Materi Ibadah

Tujuan utama pemberian materi praktek ibadah adalah untuk mengetahui kemampuan dan keaktifan klien dalam mengaplikasikan materi ibadah yang telah diterima. Materi ini tepat sekali disampaikan karena dapat dijadikan sebagai evaluasi terhadap kemampuan dan keaktifan klien dalam menjalankan ibadah, seperti shalat, dzikir, dan doa sehari-hari. Sekaligus menjadi barometer sejauh mana pelaksanaan

ibadah yang selama ini dilakukan, selanjutnya diperbaiki jika ada kekeliruan oleh pembimbing.

c) Materi Akhlak

Materi akhlak yang diberikan berkaitan dengan dua hal yaitu akhlak selaku hamba kepada Tuhannya dan akhlak sebagai manusia terhadap manusia yang lain. Akhlak selaku hamba pada Allah dalam beribadah harus dilandasi sikap khusus⁴ dan ikhlas semata-mata hanya karena Allah. Sedang akhlak yang berkaitan dengan sesama manusia bertujuan agar seseorang memiliki budi pekerti yang luhur dan rasa sosial yang tinggi agar mereka selalu menghormati orang tua dan mengasihi yang lebih muda, suka menolong, tidak melanggar norma-norma agama maupun norma yang berlaku di masyarakat.