

# Model Utuh Keterampilan Konseling

Ridwan  
Nandang Budiman

Model Utuh  
Keterampilan Konseling

KEAHLIAN DASAR DALAM  
PENGUBAHAN TINGKAH LAKU



Ridwan  
Nandang Budiman

Sebenarnya upaya konseling adalah upaya untuk meraih hidayah *irsyaddan* hidayah taufik. Dengan hidayah *irsyad*, individu akan cerdas otaknya sehingga dapat mengatasi problemnya, ia menjadi pintar, namun belum tentu menjadi benar. Konseling yang biasa hanya sampai pada hidayah ini saja. Guru bimbingan dan konseling/guru BK atau konselor perlu mampu memfasilitasi agar individu menjadi pintar dan benar, yakni dengan berusaha untuk dapat meraih hidayah taufik dari Tuhan. Melalui Buku ini, calon guru BK (konselor) akan mendapat pencerahan baru. Apabila ia menjadi terampil dan mampu menjadi perantara sehingga individu orang baik, maka ia akan mendapat hadiah yang tidak mampu ditampung oleh dunia ini (Hadis Nabi Muhammad Saw.).

Konseling seharusnya sebagai upaya pertolongan agar orang selamat. Yakni bebas dari gangguan dan ancaman, di duma dan di akhirat. Untuk itu perlu ilmu konseling yang sehat, dan penolongnya perlu jiwanya afiat. Iman dan takwa sebagai seutama-utamanya syarat.

Tetapi, banyak pertanyaan yang masih belum terjawab Di Buku ini diungkap untuk menemukan masalah dan Penyebab mengapa penanganan masalah individu hanya di permukaan, dan belum menyentuh inti kepribadian? Apakah karena peran Tuhan diabaikan!?

Karena itu Buku ini menawarkan solusi yang nyata, dengan melatih kemampuan hati, jiwa dan raga. Sehingga menjadi ahli mengelola hati, cakap dalam mengelola Jiwa dan terampil dalam tindakan raga



Ridwan  
Nandang Budiman

**KEAHLIAN DASAR  
DALAM PENGUBAHAN TINGKAH LAKU**

Studi Model Utuh Keterampilan Konseling



Universitas Hamzawadi Press

KEAHLIAN DASAR  
DALAM PENGUBAHAN TINGKAH LAKU  
Model Utuh Keterampilan Konseling

Dr. Ridwan, M.Pd

Dr. Nandang Budiman, M.Pd

Editor : Ridwan

ISBN 978-623-5855-20-2

16 cm x 24 cm 242 halaman + xx

Diterbitkan oleh Universitas Hamzawadi Press

Jl. TGKH. Muhammad Zainuddin Abdul Majid nomor 132 Pancor, Selong

Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat, 83611

Email perpustakaan@hamzanwadi.ac.id

Cetakan pertama, Januari 2023

Anggota IKAPI

Hak Cipta dilindungi Undang-undang oleh penulis

## **KATA-KATA PERSEMBAHAN**

*Buku sederhana ini diperuntukkan kepada para pecinta  
dan yang yang dicinta  
Kalian memiliki potensi hati, jiwa dan raga  
Maka kembangkanlah mereka agar dapat menolong diri sendiri  
dan orang lain agar hidup menjadi bermakna*



## KATA PENGANTAR

*Bismillâhirrohmanirrohîm*

*Alhamdulillah*, puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah Swt., Yang Maha Agung Maha Cerdas, atas segala limpahan hidayah *tawfik, inayah* dan *maghfiroh*. Nyakepadakamisehingga naskah buku ini dapat diselesaikan sesuai harapan. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada kecintaan kami, Nabi Muhammad Saw., beserta keluarga, shahabat dan pengikutnya hingga akhir zaman.

Sekali lagi segala puja dan puji hanya bagi Allah, Tuhan Yang Mengatur, Memelihara dan Mengurus tulisan kecil ini, di mana semula ia hanya catatan kecil untuk bahan-bahan kuliah Keterampilan Dasar Konseling (KDK), yang kami asuh sekitar 7 tahun. Kini yang hadir di hadapan para pembaca ini ialah dari hasil riset terhadap literatur yang terkait, dan kemudian diteliti efektivitasnya pada sampel mahasiswa.

Hadirnya buku ini ialah dengan semangat untuk mengembalikan konsep pengubahan tingkah laku (penyembuhan) kepada Yang Maha Menyembuhkan semua penyakit (*Syâfi' al amrâd*). Dan sesungguhnya Dia telah menganugerahkan potensi menyembuhkan itu kepada manusia, maka kembangkanlah potensi itu. Sebagai potensi, hati, jiwa dan raga manusia dalam profesi Bimbingan dan Konseling belum mendapat perhatian yang seimbang; apalagi dalam layanan konseling, keterampilan konselor baru sebatas mengembangkan keterampilan fisik, dan belum pada kecakapan mengelola hati dan jiwa.

Sebenarnya upaya konseling adalah upaya untuk hidayah *irsyad*, yakni memberikan bimbingan agar konseli cerdas otaknya sehingga dapat mengatasi masalahnya. Dengan bimbingan tersebut, konseli akan menjadi pintar, akan tetapi belum tentu menjadi benar. Oleh karena itu, konselor perlu mampu memfasilitasi agar konseli menjadi pintar dan benar, di mana untuk menjadi benar perlu yang bersangkutan berusaha untuk dapat meraih hidayah taufik dari Tuhan. Tanpa hidayah taufik maka individu menjadi orang pintar tapi tak benar. Orang-orang seperti inilah yang banyak lahir dari proses konseling dengan keterampilan dasar konseling yang terbatas.

Maka Buku ini hadir untuk memberikan bahan bacaan yang, insya Allah dapat bermanfaat, yakni agar konselor mampu memfasilitasi orang-orang agar mampu meraih hidayah *irsyad* dan hidayah taufik. Untuk itulah, maka pada Bab 1 dikupas terlebih dahulu tentang keterbatasan konsep keterampilan dasar yang selama ini digunakan. Dan kemudian pada Bab 2 dilahirkanlah Model Utuh Ke-

ahlian Dasar Konseling. Disebut dengan keahlian dasar konseling, adalah karena pertama-tama konselor perlu menjadi ahli dalam mengelola hati. Yakni untuk menjadi *Ahlullah* (termasuk dalam “keluarga” Allah) dan *ahlul Qur’an*, dan ahli dalam meneladani para Utusan Tuhan. Kesemua hal tersebut dibahas pada Bab 3 dan Bab 4. Selanjutnya, para konselor perlu cakap dalam mengelola jiwa, di mana hal ini meliputi kecakapan mengeloal diri pribadi sehingga menjadi kongruen (selaras) dan cakap menerima orang dan empatik. Kesemua hal ini dibahas pada Bab 5 dan Bab 6.

Apabila konselor mampu mengelola hati dan jiwanya, maka kemudian dia akan terampil mengelola raganya. Semua kemampuan ini adalah dikembangkan dengan meneladani Nabi Musa As. dan Nabi Muhammad Saw., dalam menjalankan Misi Kenabian, yang pada hakikatnya adalah untuk membebaskan manusia dari himpitan penderitaan dan kesengsaraan. Maka kalau konselor sudah mampu mengelola hati dan jiwanya, diharapkan dia akan terampil dalam *attending*, yakni terampil dalam menerima secara fisik kea daan konseli, ekspresi wajah, tatapan mata, dst., Juga dalam mendengarkan dan merespons terhadap pesan-pesan (ung-kapan) konseli. Semua kemampuan tersebut dimaksudkan agar konselor mampu mengajak individu ke jalan Tuhan.

Itulah gambaran umum isi buku ini. Dan seperti biasa, buku ini banyak diisi dengan ilustrasi berupa sajak, dan kotak-kotak yang berisi informasi penting dan untuk latihan-latihan. Tidak lupa juga ada gambar-gambar skema dan matriks-matriks untuk merefleksi. Buku ini akan memberikan manfaat yang lebih besar, insya Allah, jika banyak berlatih. *Alah bisa karena biasa*.

Akhirnya Buku sederhanaini kami serahkan kepada para pembaca yang budiman, untuk dikaji lebih lanjut. Tegur sapa untuk perbaikan penulis tunggu dengan ucapan terimakasih. Mudah-mudahan menjadi amal *jâriah* dan bermanfaat bagi para pembaca, *aamiin*.

Lombok Timur, 17Januari 2023

Tim Penulis

## UCAPAN TERIMA KASIH

Buku ini juga tidak dapat diselesaikan tanpa kontribusi dari banyak pihak. Oleh karena itu, ini kami haturkan ucapan *tampi asih* yang dalam dan penghar-gaan yang besar kepada yth.:

1. para Syekh dan segenar Ustadz, yang tidak dapat disebut satu per satu di sini, yang telah terus menerus menginspirasi untuk melahirkan karya - karya sebagai bahan pelajaran bagi para penuntut ilmu
2. para mahasiswa yang telah menjadi subjek penelitian ini, dan mahasiswa- mahasiswa yang telah memberikan koreksi langsung terhadap tulisan ini
3. segenap manajemen Kampus Universitas Hamzanwadi dan seg enap dosen, yang telah mendorong dan memfasilitasi untuk lahir dan terbitnya Buku ini.

Juga secara khusus disampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak penerbit Universitas Hamzanwadi Press, dan percetakan yang telah bersedia menerbitkan buku sederhana ini. Mudah-mudahan Buku ini dapat membawa maslahat aamiin.

Salam hormat Penulis



# DAFTAR ISI

## **Bab 1 Pendahuluan**

Tujuan Bab Ini .....	1
Rasional Isi Bab .....	2
A. Latar Belakang .....	2
B. Membangun Kesadaran Akan Masalah .....	8
1. Terampil Tanpa Takut Kepada Tuhan Akan Merusak .....	9
2. Terampil Dengan Ilmu Abu-Abu Adalah Berbahaya .....	10
3. Terampil Yang Tunduk Dan Patuh Kepada Tuhan .....	14
C. Pertanyaan Yang Hendak Dijawab .....	16
D. Manfaat Bagi Pembaca .....	17
Rangkuman .....	18
Refleksi .....	19
Tugas Diskusi .....	20

## **Bab 2. Konsep Utama: Model Utuh Keahlian Dasar Konselor**

Tujuan Bab ini .....	21
Rasional Isi Bab .....	21
A. Tingkah Laku dan Pengubahannya .....	22
1. Tingkah Laku dan Fitrah Manusia .....	22
2. Tingkah Laku Yang Dapat Dan Tidak Dapat Diamati .....	23
3. Berbahaya Bila Tingkah Laku Tidak Selaras Dikembangkan .....	26
4. Perubahan dan Tingkah Laku Yang Diharapkan .....	27
B. Model utuh Yang Bagaimana Dibutuhkan? .....	30
1. Pengertian Model Utuh .....	31
2. Individu Yang Pintar Tapi Tak Benar .....	32
3. Bagaimana Menjadikan Benar Orang Yang Pintar? .....	34
4. Model Utuh untuk Melanjutkan Misi Kenabian? .....	35
C. Konsep Dasar Keahlian, Kecakapan dan Keterampilan .....	36
1. Pengertian Ahli, Cakap dan Terampil .....	36
2. Hubungan Antara Konsep Ahli, Cakap dan Terampil .....	39
D. Keahlian Konselor Dalam Memfasilitasi Konseli .....	40
1. Layanan Konseling Untuk Meraih Hidayah .....	41
2. Keahlian Konselor Dalam Memfasilitasi Meraih Hidayah .....	43
3. Apakah Hidayah Irsyad Dan Hidayah Taufik Itu? .....	44
E. Model Utuh Keahlian Dasar Konseling .....	47

Rangkuman .....	51
Refleksi .....	52
Tugas Diskusi .....	53

### **Bab 3. Keahlian Dasar Pertama: Ahli Meneladani Utusan Tuhan**

Tujuan Bab ini .....	54
Rasional Isi Bab .....	55
A. Meneladani keahlian para Utusan Tuhan .....	55
1. Apa tugas para Utusan Tuhan? .....	55
2. Mengapa Perlu Meneladani Para Utusan Tuhan? .....	59
B. Berjuang agar mampu meneladani .....	61
C. Keahlian dasar para Utusan Tuhan .....	63
1. Keahlian Nabi Musa dan Harun As. ....	65
2. Dua keahlian konselor dan kecakapannya .....	67
D. Keahlian spesifik Nabi Muhammad Saw. ....	68
1. Keahlian Nabi Musa As. dan Nabi Muhammad Saw. ....	68
2. Sifat Nabi Muhammad Saw. ....	69
3. Tugas konselor sebagai penerus Misi Nabi Muhammad Saw. .	70
E. Teladan dari kisah Nabi Ibrahim dan Nabi Ayyub As. ....	72
1. Penyembuhan menurut Nabi Ibrahim As. ....	72
2. Penyembuhan menurut Nabi Ayyub As. ....	74
Rangkuman .....	75
Refleksi .....	77
Tugas Diskusi .....	77

### **Bab 4 Keahlian Dasar Kedua: Ahli Menolong Menurut Kitab Suci**

Tujuan Bab ini .....	79
Rasional Isi Bab .....	80
A. Kandungan dan tujuan Kitab Suci .....	80
1. Tiga Kandungan al-Qur'an .....	80
2. Tujuan Hadirnya al-Qur'an .....	82
B. Cara-cara Mencapai Tujuan al-Qur'an: Untuk Penyembuhan ....	86
1. Mencari petunjuk Allah untuk Pennyembuhan .....	87
2. Ayat-ayat Bimbingan dan Konseling .....	90
C. Cara Penyembuhan Menurut Kitab Suci .....	92
1. Ikuti ajakan Tuhan Agar Sembuh .....	93
2. Cara Penyembuhan Menurut al-Qur'an .....	95
3. Latihan menghafal dan Memahami Ayat -Ayat .....	97

D. Ahli dalam Memohon Pertolongan Tuhan .....	98
1. Mengapa Perlu Zikir? .....	98
2. Tingkatan Zikir .....	101
3. Zikir yang Bagaimana Dibutuhkan? .....	102
E. Ahli Meminta dalam Bantuan kepada Rasul Tuhan .....	104
1. Meraih Bantuan Dengan Shalawat .....	104
2. Latihan Shalawat Dengan Konsisten .....	106
Rangkuman .....	107
Refleksi .....	108
Tugas Diskusi .....	109

## **Bab 5. Kecakapan Dasar Pertama: Cakap dengan Pribadi Kongruen**

Tujuan Bab ini .....	110
Rasional Isi Bab .....	110
A. Kecakapan dasar apa yang dibutuhkan? .....	111
1. Apa yang dimaksud dengan cakap mengelola jiwa? .....	111
2. Kecakapan Nabi Musa As., dan teori Carl Rogers .....	113
B. Kongruensi dengan lapang dada .....	114
1. Pengertian lapang dada dan kongruen .....	114
2. Luaskan dada sempit dengan kalimat Tauhid .....	115
3. Latihan melapangkan dada dengan kalimat Tauhid .....	117
C. Bagaimana agar tulus hati dalam menolong .....	117
1. Pengertian ketulusan hati dalam melayani .....	118
2. Mengapa berniat karena Tuhan? .....	119
3. Latihan berniat dengan benar agar menjadi tulus .....	120
D. Menjadi konselor yang terbuka .....	121
1. Mengakui keterbatasan diri sendiri .....	121
2. Latihan untuk menjadi rendah hati .....	123
E. Menjadi sadar akan pikiran dan perasaan .....	126
1. Pengertian kesadaran akan pikiran dan perasaan .....	126
2. Penghalang-penghalang kesadaran .....	128
3. Latihan meningkatkan kesadaran .....	129
4. Latihan untuk menjadi selaras (kongruen) .....	129
Rangkuman .....	130
Refleksi .....	132
Tugas diskusi .....	132

## **Bab 6. Kecakapan Dasar Kedua : Cakap Menerima dan Empatik**

Tujuan Bab ini .....	134
Rasional Isi Bab .....	135
A. Menghargai orang yang ditolong tanpa syarat .....	135
1. Pengertian menerima orang apa adanya, tanpa syarat .....	136
2. Mengapa harus memaafkan dan memohonkan ampunan? .....	137
B. Mengatasi hambatan dan menerima apa adanya .....	141
1. Macam-macam hambatan dalam komunikasi .....	141
2. Latihan mengatasi hambatan dalam komunikasi .....	143
3. Latihan dalam menghargai, memaafkan dan mendoakan .....	144
C. Cakap Berempati dengan Energi Baru .....	145
1. Pengertian empati dan istilah lain yang terkait .....	146
2. Konsep empati dan rahmat Tuhan .....	148
3. Konsep empati dan konsep Ihsan dengan energi baru .....	149
D. Ahli dan Cakap Berempati dengan Meniru Utusan Tuhan .....	152
1. Meniru kecakapan Nabi Muhammad Saw. dalam empati .....	152
2. Empati dengan jiwa yang lembut .....	155
3. Latihan berempati untuk mampu beresonansi .....	158
Rangkuman .....	160
Refleksi .....	162
Tugas diskusi .....	163

## **Bab 7. Keterampilan Dasar Pertama: Terampil Attending dan Mendengarkan**

Tujuan Bab ini .....	164
Rasional Isi Bab .....	164
A. Attending itu apa dan yang bagaimana? .....	165
B. Bagaimana membina hubungan di awal layanan? .....	167
1. Menerima dan menghargai dengan tulus dan empatik .....	168
2. Membicarakan topik netral dengan konseli .....	170
3. Memberi info: struktur konseling yang akan dijalani .....	171
4. Menyepakati waktu .....	173
C. Mengatur gestur dan mimik .....	174
1. Pengertian ekspresi wajah .....	175
2. Ekspresi wajah yang diinginkan .....	176
3. Berlatih untuk terampil mengatur mimik .....	176
4. Makna kontak mata dalam konseling .....	177
5. Latihan kontak mata .....	179

6. Mengatur posisi badan dan fisik ruangan .....	179
D. Berlatih mengamati ungkapan non-verbal .....	181
1. Pengertian dan tujuan mengamati .....	181
2. Cara-cara mengamati dan merespons .....	182
3. Latihan mengamati ungkapan non-verbal .....	184
E. Berlatih mendengarkan ungkapan verbal .....	185
1. Makna mendengarkan ungkapan verbal .....	185
2. Cara meningkatkan kemampuan mendengarkan .....	186
3. Latihan meningkatkan kemampuan mendengarkan .....	188
F. Mengenali pesan kognitif dan afektif .....	189
1. Latihan memahami pesan-pesan kognitif .....	190
2. Mengenali jenis dan level-level pesan afektif .....	191
3. Latihan mengenali unsur afektif .....	193
Rangkuman .....	194
Refleksi .....	196
Tugas diskusi .....	196

## **Bab 8. Keterampilan Dasar Kedua: Terampil Merespons**

Tujuan Bab ini .....	198
Rasional Isi Bab .....	198
A. Merespons yang bagaimana? .....	199
1. Dengarkan, dengarkan dan dengarkan lagi baru merespons ...	199
2. Tiga M: mendengarkan, memaha mi dan meresons .....	201
3. Untuk apa banyak mendengarkan? .....	202
B. Mendengarkan untuk memimpin (leading) proses konseling .....	203
1. Latar belakang dan pengertian respons leading .....	203
2. Tujuan penggunaan responsleading .....	204
3. Kedudukan konselor dalam respons leading .....	207
4. Latihan merespons leading .....	208
C. Mendengarkan untuk memparafrasa muatan kognitif .....	216
1. Latar belakang, pengertian dan tujuan .....	216
2. Latihan memparafrasa ungkapan ko gnitif .....	217
D. Mendengarkan untuk mempengaruhi: refleksi perasaan .....	219
1. Latar belakang dan pengertian refleksi perasaan .....	219
2. Tujuan dan manfaat refleksi perasaan .....	220
3. Latihan merefleksi perasaan .....	221
E. Mendengarkan berbagai ungkapan: merangkum .....	222
1. Pengertian, tujuan dan manfaat merangkum pembicaraan .....	222
2. Contoh merangkum dan menyimpulkan sementara .....	223
3. Latihan merangkum ungkapan .....	224

F. Merespons makna di balik ungkapan konseli .....	225
1. Latar belakang, pengertian dan tujuan .....	225
2. Latihan merespons makna .....	227
3. Bagaimana hubungan respons makna dengan leading? .....	230
4. Respons tambahan: eksplorasi .....	231
Rangkuman .....	234
Refleksi .....	236
Tugas diskusi .....	237

## DAFTAR KOTAK

Kotak 01. Keterampilan yang didasari Pengetahuan yang Benar .....	9
Kotak 02. Pertarungan ilmu putih dan ilmu hitam .....	10
Kotak 03. Refleksi terhadap hati, jiwa dan raga .....	19
Kotak 04. Siapa orang baik menurut Nabi Muhammad Saw? .....	34
Kotak 05. Hadiah untuk konselor untuk memfasilitasi hidayah .....	43
Kotak 06. Hanya dengan hidayah taufik orang menjadi baik .....	45
Kotak 07. “Konseling” individu oleh Nabi Muhammad Saw. ....	57
Kotak 08. Konselor: penerus Misi Nabi Muhammad Saw. ....	71
Kotak 09. Menghafal al-Qur’an dengan tujuan menolong .....	86
Kotak 10. Akibat lupa mengucapkan Insya Allah .....	89
Kotak 11. Kisah Raja Durhaka yang Diseamatkan Allah .....	94
Kotak 12. Zikir Menyembuhkan Penyakit Fisik dan Psikis .....	98
Kotak 13. Alasan perlunya Berguru .....	102
Kotak 14. Bershalawat untuk mendapat limpahan rahmat .....	104
Kotak 15. Keajaiban shalawat .....	105
Kotak 16. Seruan Nabi Yahya As. ....	119
Kotak 17. Kisah Nabi Musa As. dan anjing yang berpenyakit .....	122
Kotak 18. Doa agar dianugerahi Allah kemuliaan dan kekuatan .....	123
Kotak 19. Kisah Merasakan Kehadiran Tuhan .....	127
Kotak 20. Latihan untuk menjadi selaras .....	130
Kotak 21. Perlu memaafkan dan memohonkan ampunan? .....	139
Kotak 22. Kisah memaafkan orang adi jalan meraih hidayah taufik	140
Kotak 23. Menjadi ghibah kalau menghakimi orang .....	142
Kotak 24. Latihan untuk menghargai, memaafkan dan mendoakan .	145
Kotak 25. Simpulan tentang empati .....	147
Kotak 26. Sambutan Allah Swt. kepada hamba-Nya .....	149
Kotak 27. Hadis Qudsi tentang Kesatuan Tuhan dan Makhluk-Nya	151
Kotak 28. Ada yang menderita dan ada yang menolong .....	153
Kotak 29. Kisah Empati Sejati Nabi Muhammad Saw. ....	155
Kotak 30. Meneladani empati Nabi Muhammad Saw. ....	157
Kotak 31. Latihan untuk empati dan berihsan dengan akurat .....	159
Kotak 32. Merespons instrumen untuk mengetahui empati Anda ....	160

Kotak 33. Keterbatasan konsep professional .....	166
Kotak 34. Hadis-hadis Nabi Muhammad Saw. tentang senyuman ...	169
Kotak 35. Verbatim wawancara konseling (pengakraban) .....	170
Kotak 36. Verbatim wawancara konseling (membahas topik netral)	171
Kotak 37. Verbatim wawancara konseling (penstrukturan) .....	172
Kotak 38. Verbatim wawancara konseling (kontrak waktu) .....	174
Kotak 39. Latihan mendengarkan dan menyimak isyarat wajah .....	177
Kotak 40. Tatapan mata dengan rendah hati dapat mengubah orang	178
Kotak 41. Latihan kontak mata .....	179
Kotak 42. Latihan mengamati ungkapan non-verbal .....	184
Kotak 43. Dengan saling mendengarkan, masalah terselesaikan .....	187
Kotak 44. Latihan mendengarkan dengan hati .....	188
Kotak 45. Latihan mengenali dan merespon muatan kognitif .....	190
Kotak 46. Mengenali unsur afektif .....	193
Kotak 47. Latihan respons leading dari ungkapan penderitaan .....	209
Kotak 48. Latihan respons leading dari ungkapan ‘maaf’ konseli ....	211
Kotak 49. Latihan leading: meluruskan ucap insya Allah .....	213
Kotak 50. Latihan respons leading: nawarkan konseling religius .....	215
Kotak 51. Makna dan manfaat memparafrasa dalam konseling .....	217
Kotak 52. Latihan mendengarkan untuk memparafrasa .....	218
Kotak 53. Tujuan dan manfaat refleksi perasaan .....	220
Kotak 54. Latihan merefleksi perasaan: untuk mempengaruhi .....	221
Kotak 55. Latihan merangkum ungkapan .....	224
Kotak 56. Beberapa saran agar respons makna menjadi efektif .....	227
Kotak 57. Latihan merespons makna .....	228
Kotak 58. Latihan mengeksplorasi masalah konseli .....	233

## DAFTAR TABEL

Tabel 01. Perbandingan ilmu hitam, ilmu abu-abu dan ilmu putih ....	12
Tabel 02. Perbandingan: keahlian, kecakapan dan keterampilan .....	39
Tabel 03. Perbandingan hidayah irsyad dan hidayah taufik .....	44
Tabel 04. Perbandingan Kecakapan Nabi Musa dgn Teori Rogers ..	114
Tabel 05. Perbandingan antara empati dan simpati .....	146
Tabel 06. Perilaku Attending Konselor .....	180
Tabel 07. Jenis dan tingkatan perasaan yang dialami individu .....	191

## DAFTAR MATRIKS

Matriks 01. Empat jendela untuk memahami individu manusia .....	32
Matriks 02. Refleksi thd. Model Utuh keahlian dasar konselor .....	52
Matriks 03. Refleksi keteladanan para Nabi dan Rasul Tuhan .....	77
Matriks 04. Latihan untuk meningkatkan keyakinan kepada Tuhan .	85
Matriks 05. Latihan agar faham ayat al-Qur'an dan maknanya .....	97
Matriks 06. Latihan berzikir untuk meraih ridha Allah .....	106
Matriks 07. Refleksi terhadap Makna Kitab Suci .....	108
Matriks 08. Latihan melapangkan dada dengan kalimat Tauhid .....	117
Matriks 09. Latihan membersihkan a mal dengan niat karena Allah ..	120
Matriks 10. Latihan untuk rendah hati .....	125
Matriks 11. Latihan meningkatkan kesadaran perasaan dan pikiran ..	129
Matriks 12. Refleksi untuk menjadi kongruen dalam konseling .....	132
Matriks 13. Latihan mengatasi hambatan dalam komunikasi .....	144
Matriks 14. Refleksi menerima, memaafkan & mohon ampunan .....	162
Matriks 15. Refleksi untuk terampil attending dan mendengarkan ...	196
Matriks 16. Refleksi tentang pengalaman direspons dan merespons	236

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 01. Tingkatan tingkah laku dalam kenyataannya .....	25
Gambar 02. Hubungan keahlian, kecakapan dan keterampilan .....	40
Gambar 03: Kerangka kerja utuh bimbingan dan konseling .....	48
Gambar 04: Tahap awal dan Tahap kerja konseling menurut Ivey ...	49
Gambar 05: Skema Model Utuh Keahlian Dasar Konseling .....	50
Gambar 06. Interaksi rahmat Tuhan, masalah individu, & penolong	58
Gambar 07. Tiga kandungan al-Qur'an Menurut Quraish Shihab ....	81
Gambar 08. Skema Ajaran Akidah Ahli Sunah tentang Keesaan Tuhan .....	82
Gambar 09. Muatan yang perlu direspons setelah mendengarkan? ..	201
Gambar 10. Urutan respons dalam keahlian dasar konseling .....	226



# BAB 1

## PENDAHULUAN

Masalah:

Konseling seharusnya sebagai upaya pertolongan agar orang selamat  
Yakni bebas dari gangguan dan ancaman, di dunia dan di akhirat  
Untuk itu perlu ilmu konseling yang sehat  
dan penolongnya perlu jiwanya afiat  
Iman dan takwa sebagai seutama-utamanya syarat.  
Tetapi, banyak pertanyaan yang masih belum terjawab  
Di Bab 1 ini diungkap untuk menemukan masalah dan sebab -sebab  
Mengapa pengatasan masalah individu hanya di permukaan  
dan belum menyentuh kepribadian?  
Apakah karena peran Tuhan diabaikan!?

Bacalah Bab ini dan bab seterusnya dengan hati-hati. Maksudnya gunakanlah hati, dan gunakanlah hati. Menggunakan hati maksudnya gunakanlah rasa di hati dan jiwa, yakni rasakanlah apa yang dibaca, dan kemudian dipikirkan. Selanjutnya, rumuskan pada diri Anda apa yang dapat dipahami. Akhirnya, sebagai bukti bahwa Anda telah paham, maka capailah setiap tujuan pada setiap Bab. Anda juga dapat merumuskan tujuan yang lain agar dapat lebih menguasai.

### **Tujuan Bab ini**

Bahwa dalam profesi konseling, terdapat keterampilan dasar yang perlu dilatihkan. Menurut hemat kami, keterampilan tersebut belum mampu memfasilitasi individu menjadi orang baik, yang terjadi adalah baru mampu menjadikan individu pintar. Untuk itu sekali lagi, bacalah Bab ini dengan hati-hati dan capailah tujuan Bab ini, yakni agar pembaca mampu:

1. menganalisis sejumlah keterbatasan konsep keterampilan konseling untuk menolong sesama
2. menganalisis masalah-masalah apa yang perlu diidentifikasi terkait dengan keterbatasan tersebut
3. menunjukkan solusi yang tepat agar mampu mengatasi keterbatasan yang ada, dengan memberikan argumentasi
4. menunjukkan tujuan dari pengembangan keahlian, kecakapan dan keterampilan dasar konselor
5. mengemukakan manfaat dari solusi yang ditawarkan buku ini

## Rasional Isi Bab

Buku ini berupaya untuk melahirkan Model keterampilan dasar konseling yang tidak dipisahkan dari keahlian dan kecakapan. Oleh karena itu, perlu diungkap terlebih dahulu keadaan keterampilan yang ada kini. Untuk memotretnya, maka masalahnya dianalisis mulai dari: (1) latar belakang, (2) membangun kesadaran akan masalah, (3) pertanyaan yang akan dijawab, dan tujuan, (4) manfaat bagi pembaca. Latar belakangnya adalah banyak pertanyaan yang belum terjawab; pertanyaan itu akan disadari jika telah terbangun kesadaran, yakni dengan menyorotnya dalam kaca mata ilmu putih, ilmu hitam dan ilmu di antara keduanya (ilmu abu-abu). Hal ini menghasilkan rekomendasi perlunya dikembangkan Model Utuh keahlian dasar konselor. Yang bagaimanakah itu, silahkan dibaca materi Bab ini.

### A. Latar Belakang

*Tuntut diri untuk berubah, bantu orang lain untuk berubah . Ini-lah Misi Buku ini.* Layanan konseling adalah upaya pertolongan dengan misi perubahan. Upaya pertolongan adalah upaya memberi bantuan, dan dalam layanan konseling bantuannya bersifat psikis. Apakah itu untuk mengubah dari perasaan negatif ke positif, mengubah dari pikiran irasional ke rasional, mengubah akhlak buruk ke akhlak mulia, mengubah sikap atau tingkah laku ke arah positif, dan seterusnya. Agar mampu seperti itu, maka konselor perlu memiliki kemampuan dalam mengelolanya, terutama mengubah dirinya terlebih dahulu, baru kemudian menolong orang lain untuk berubah. Kalau tidak berubah maka ia menjadi benda mati. (Dalam tulisan ini digunakan istilah penolong dan konselor secara bergantian).

Konselor, sebagai penolong profesional, tak cukup kalau sekedar *terampil* dalam mengelola perubahan, ia perlu *ahli* dan *cakap*. Ketiga istilah tersebut adalah sesuai dengan tiga potensi dasar manusia, yakni *pertama potensi hati* dan dengan potensi ini individu perlu ahli mengelola hatinya yang bertuhan; *kedua potensi jiwa* (istilah asing: mental), dan dengan potensi ini individu perlu cakap mengelola jiwa (termasuk akal) dalam melayani. Dan *ketiga potensi raga* (jasad/tubuh), yang dengan potensi fisik ini individu perlu terampil mengelola lidah (lisan) untuk

berkomunikasi, mengatur gerak/mimik yang sesuai, dst. Oleh karena itu, istilah ahli, cakap dan terampil ketiganya memiliki konsep berbeda tetapi tidak dapat dipisahkan.

Tiga potensi dasar manusia perlu dikembangkan  
Apapun profesi yang diemban, potensi tersebut tetap dikedepankan  
Bila tidak, maka pekerjaan tak akan berhasil seperti dikehendaki Tuhan

Setiap individu memiliki *qalbu*, baik berupa *qalbu* fisik (jantung) dan yang di baliknya ada *qalbu* spiritual (al-Ghazali, 2002). Baik individu itu beriman atau tidak, di dalam *qalbu* (hati) spiritualnya ada dimensi Ilahi. Dimensi inilah yang merupakan potensi utama manusia, yakni potensi bertuhan kepada Tuhan Yang Maha Esa (lihat QS. al-A'raf [7]: 179). Disebut demikian, karena Tuhan Yang Maha Esa itu juga Maha Kuasa atas segala sesuatu, dan segala Sifat dan Asma Tuhan Yang Agung lainnya (*Asma'ul Husna*), maka apabila potensi ilahiah di hati itu dikelola, individu akan mampu menyerap Sifat dan Asma tadi. Ini artinya bahwa apabila potensi hati ini dikelola, maka ia akan menjadi *Ahlullah* dan *Ahlul Qur'an* (dibahas secara khusus pada Bab 2). Bila demikian maka inilah keahlian yang paling dasar, yakni ahli dalam mengelola hati dalam memberikan pertolongan.

Dimensi Ilahi di dalam hati bukanlah makhluk dari alam, tetapi ia berupa ruh dari Ilahi (lihat QS. as-Sajdah [32]: 7) yang ditiupkan ke dalam janin di rahim ibu saat ia (janin) berusia 120 hari (HR. Muslim). Interaksi ruh dengan fisik janin itulah yang menghasilkan *nafs* (jiwa atau pribadi) (Ridwan dan Farozin, 2021). Atau bisa juga *nafs* berarti mental; atau bisa juga di dalam *nafs* berisi kombinasi pikiran dan perasaan (unsur kognitif dan afektif). Jadi inilah potensi kedua, di mana kalau cakap mengelola interaksi ruh dan jasad (fisik) itu, maka lahir pribadi yang lapang dada, yang empatik, dst., atau disebut pula pribadi yang sehat mentalnya. Cakap dalam mengelola jiwa ini dapat dilakukan jika telah mampu mengelola hati, sebagai potensi utama di atas.

Ahli dalam mengelola hati dan cakap mengelola jiwa akan memudahkan untuk berlatih secara fisik, agar terampil dalam melakukan sesuatu. Jadi, keterampilan komunikasi dalam konseling misalnya, tidak dapat dipisahkan dari lapangnya dada (jiwa), dan hati yang ahli zikir pada Tuhan. Misalnya Nabi Musa As. mohon kepada Tuhan agar dilepaskan kekakuan dari lidah beliau As. untuk berkomunikasi kepada Fir'aun,

adalah didahului oleh permohonan agar dilapangkan dada dan dimudahkan urusan oleh Tuhan (QS. Thaha [2]: 24-28).

Bagaimana dengan pengembangan ketiga konsep tersebut—hati, jiwa, dan fisik—dalam penyiapan calon-calon penolong profesional? Sejak awal profesi konseling telah mensyaratkan kualitas pribadi calon konselor yang efektif. Misalnya kualitas pribadi yang tulus, mampu menerima orang lain apa adanya, dan empati, seperti dikembangkan oleh pendekatan *Person Centered Therapy* (PCT) dari Carl Rogers. Menurut hemat kami, kualitas pribadi tersebut menunjukkan pada *kecakapan mengelola jiwa*, dan belum mengelola hati; sementara itu istilah terampil ialah terkait dengan wujud tindakannya, yakni *terampil mengelola tindakan*. Misalnya terampil mendengarkan, terampil berempati, merespons, dst. Akan tetapi, bagaimana tentang istilah *ahli mengelola hati*? Sebagaimana akan dibahas lebih lanjut (pada bab-bab berikutnya), kemampuan mengelola hati perlu perhatian khusus.

Selanjutnya, ada sejumlah pertanyaan yang dapat diajukan terkait dengan teori PCT. Yakni, apakah kualitas pribadi penolong adalah efektif sebagai faktor penentu? Bagaimana halnya dengan penerapan teknik-teknik pengubahan tingkah laku, seperti dikembangkan oleh pendekatan kon-seling Perilaku (*Behavior*), apakah juga efektif? Mana yang lebih efektif dalam menolong: kualitas pribadi penolong atau penerapan teknik-teknik pengubahan tingkah laku? Ataupun bukan keduanya? Atau adakah kekuatan lain di luar kekuatan manusia?

*Kualitas pribadi konselorlah yang efektif mengubah orang?*

*Atau keterampilan menjalankan teknik-teknik konseling?*

*Di antara keduanya, mana yang lebih efektif?*

*Atau, adakah kekuatan lain?*

***Benarkah kualitas pribadi konselor sebagai penentu?*** Menurut Cavanagh bahwa, “hasil serangkaian penelitian menunjukkan bahwa pengalaman, orientasi teori, dan teknik yang digunakan, bukan merupakan determinan (penentu) utama keefektivan seorang terapis (konselor, pen.). Implikasi kuat yang ditunjukkan riset-riset tersebut adalah kualitas pribadi konselorlah yang merupakan kriteria evaluasi keefektivannya, dan bukan pendidikan dan pelatihannya” (dalam Yusuf, 2016, hlm. 63). Melalui ha-

sil riset ini telah ditunjukkan bahwa kualitas pribadi konselor menjadi penentu jalannya proses konseling yang efektif.

Kalau seorang manusia mampu mengubah manusia lain  
Itu suatu keberuntungan yang besar  
Karena banyak orang yang justru tidak mampu mengubah dirinya sendiri

***Benarkah penerapan teknik-teknik konseling dapat membantu?***

Menurut Erford (2017, hlm. vii) bahwa, ditemukan adanya kesulitan untuk mengarahkan konseli pada tujuan-tujuan konseling yang telah disepakati. Artinya, bagaimana tujuan akan dapat dicapai kalau tidak ada bantuan teknik? Erford melanjutkan bahwa, para konselor ingin adanya pedoman langsung dan khusus tentang apa yang harus dilakukan. Katanya, teknik-teknik konseling yang khusus akan dapat membantu proses perubahan un-tuk kemajuan konseli. Erford melanjutkan lagi bahwa, teknik-teknik konseling yang dikembangkan tidak lepas dari asal-muasal teori dan berdasar literatur yang kaya, agar lebih tepat guna dijalankan. Oleh karena itulah Erford menyusun buku 40 teknik konseling yang perlu diketahui oleh setiap konselor.

Erford percaya bahwa teknik-teknik penting untuk memudahkan perubahan  
Dan teknik-teknik khusus akan membantu mencapai tujuan  
Tapi ingat, jangan lepaskan dari pribadi yang menjalankan

Berdasarkan paparan di atas, maka terdapat dua pandangan yang berbeda, yang satu menekankan kualitas pribadi, dan satunya lagi perlu ada bantuan teknik-teknik. Akan tetapi dalam kenyataan, keduanya tidak dapat dipisahkan dari sebuah proses konseling. Sesungguhnya sebuah teknik adalah sebuah cara, maka gunakanlah cara itu dengan efektif oleh pribadi yang efektif. Namun muncul pertanyaan lagi: apakah memadukan kualitas pribadi dalam penerapan teknik tersebut sudah memuaskan semua pihak? Tampaknya belum.

*Katanya, pribadi yang efektif  
dan dibantu dengan penerapan teknik dengan efektif  
akan mampu memudahkan proses perubahan.  
Setuju? Tampaknya belum*

***Katanya, perlu keterampilan dasar konseling!*** Sebagian ahli mengatakan perlu adanya keterampilan dasar, yang mendasari penerapan

tek-nik-teknik konseling dan tidak tergantung dari pendekatan konseling tertentu. Juga ditemukan adanya hubungan antara ketrampilan dasar konseling dengan minat siswa ikut konseling (Maradhita & Kurniawan, 2017). Keterampilan dasar itu misalnya berupa keterampilan *attending*, keterampilan mendengarkan, keterampilan merespons, dst. Penerapan keterampilan dasar ini harus didukung oleh kepribadian yang mempesona, berwibawa, tegas, dan penuh panggilan jiwa, serta samapta (siap-siaga). Sejumlah keterampilan dan kualitas pribadi ini telah digunakan sebagai indikator penilaian dalam pendidikan konselor profesional.

*Akan tetapi, masih ada tiga pertanyaan yang diajukan*. *Pertama*, apakah dengan sejumlah kualitas pribadi dan keterampilan dasar tersebut sudah cukup untuk memfasilitasi konseli untuk berubah? *Kedua*, karena ada sejumlah aspek kualitas pribadi dan keterampilan, maka apa dan siapa yang mengkoordinasikan mereka semua itu di dalam diri seorang konselor? *Ketiga*, bahwa kualitas pribadi dan keterampilan dasar tersebut diduga sebagai faktor-faktor atau sebab-sebab untuk memudahkan proses perubahan, namun mana di antaranya yang menjadi penyebab langsung?

*Apakah kualitas pribadi & keterampilan itu sudah cukup?*

*Apakah dan siapa yang mengkoordinasi di dalam diri konselor?*

*Mana di antaranya sebagai penyebab langsung?*

*Jawaban pertanyaan pertama: belum cukup*. Yakni karena proses konseling adalah proses mengubah individu agar jadi orang baik. Kalau perubahan yang dimaksud hanya terkait dengan pikiran rasional dan tingkah laku, maka kualitas pribadi dan keterampilan di atas mungkin memadai. Akan tetapi secara hakikat bahwa, konseli sebagai manusia bukan hanya pada pikiran dan tingkah lakunya. Oleh karena itu, kalau sebatas mengubah pikiran dan tingkah laku, tentu belum mengubah hal yang lebih mendasar. Kalau yang berubah itu hanya pikiran dan tingkah laku, maka perubahan hanya di permukaan, dan mudah muncul masalah lagi.

Ini kakiku, apakah aku kaki?

Ini dadaku, apakah aku dada?

Ini pikiranku, apakah aku pikiran?

Ini perbuatanku, apakah aku perbuatan?

Kalau begitu, aku siapa?

Oleh karena itu, ada inti manusia yang perlu menjadi sasaran perubahan. Ridwan (2019) menjelaskan bahwa bawang akan tumbuh dari inti bawang (*kotiledon*), bukan kulit bawangnya; dan kulit-kulit bawang itu akan rusak kalau ditanam, dan yang akan tumbuh adalah inti bawang itu. Kaki manusia, adanya, pikirannya dapat diibaratkan dengan ‘kulit-kulit’ bawang tadi, dan yang akan hidup adalah inti manusia. Tanpa inti maka sesuatu dari makhluk Tuhan akan binasa.

Segala sesuatu pasti punya inti  
bahkan bila ia benda mati  
Bila sesuatu tidak punya inti  
Maka ia akan mudah lapuk dan tak berarti (Ridwan, 2019, hlm. 7)

*Jawaban pertanyaan kedua: belum jelasapa dan siapa yang mengkoordinasikan aspek kualitas pribadi di dalam diri seorang konselor. Apakah konselor sendiri mampu? Ya, kadang mampu dan kadang tidak, yakni karena dia sendiri tidak mampu menentukan nasib dan takdirnya sendiri. Kalau belum yakin siapa pengendali hidupnya, maka aspek-aspek pribadi tersebut akan tercecer dan terlepas dari kesatuannya. Bila demikian, maka pengendalian terhadap kualitas pribadi dan keterampilan tersebut tidak ada.*

*Jawaban pertanyaan ketiga: belum tahu mana di antara faktor-faktor tersebut sebagai penyebab utama. Misalnya ada faktor kepribadian dengan sejumlah aspeknya, dan ada faktor keterampilan dan sejumlah aspeknya pula, maka belum diketahui mana di antara mereka itu yang menjadi penyebab perubahan? Tanpa pengetahuan akan hal tersebut, maka kita tidak akan mendapat kepastian akan usaha membantu sesama.*

Oleh karena itu, perlu ada kesadaran *baru* (Ridwan dan Farozin, 2021). Kesadaran yang dimaksud bukan sekedar insaf dan mengerti upaya apa yang terbaik untuk dilakukan, akan tetapi “Kesadaran berarti perasaan tentang kehadiran Tuhan dan hal-hal yang diridhai-Nya” (Syekh al-Khalwati, 2019, hlm. 67). Orang yang senantiasa menyadari kehadiran Tuhan maka ia akan senantiasa pula memperbaiki keadaan. Dan orang yang terbaik untuk ini adalah Nabi Muhammad Saw.

Menurut Abu Ghuddah (2022, hlm. 366) bahwa seorang harus memiliki berbagai kelebihan dan semua kelebihan itu ada pada diri Nabi Muhammad Saw. sang guru sejati. Beliau Saw. jadi puncak keteladanan dalam dunia pengajaran dan bimbingan, dengan segala metode dan

teknik-tekniknya. Bahkan oleh Abu Ghuddah (hlm. 367) kepribadian mulia Nabi Muhammad Saw. adalah metode itu sendiri. Guru atau pembimbing, atau konselor mana yang mampu memberi pengaruh sangat luas pada manusia, sehingga mereka – dengan segala perbedaan warna kulit dan bahasanya – bisa menerima ajaran dari beliau Saw? Pasti tidak ada.

Dengan demikian, dengan meneladani pribadi Nabi Saw. dan para Utusan Tuhan sebelum beliau, buku ini akan berupaya menelusuri jejak-jejak keberhasilan para Utusan Tuhan dalam mengubah keadaan. Karena itu, diperlukan upaya riset dengan kesadaran perasaan dan pikiran yang penuh (*mindfulness*), agar dapat diperoleh solusi yang lebih komprehensif tentang keahlian, kecakapan dan keterampilan dalam mengubah tingkah laku.

*Solusi yang ditawarkan:*

*perlu ada kesadaran untuk terus memperbaiki keadaan melalui pengkajian, pengamalan dan penelitian dengan merasakan kehadiran Tuhan untuk melakukan hal-hal terbaik yang diperkenankan*

Akhirnya, di atas telah ditemukan beberapa keterbatasan dalam konsep, di mana yang ditekankan hanya pada sisi terampil. Bagaimana dengan penyiapan potensi hati dan jiwa sebagaimana dicontohkan para Utusan Tuhan?, maka ini penting dan menarik untuk dibahas. Jadi, di sinilah diperlukan kehadiran buku ini.

## **B. Membangun Kesadaran akan Masalah**

Di sini maksudnya ialah merinci lebih-dalam tentang kesadaran untuk melahirkan konsep pengubahan individu yang lebih baik. Kesadaran itu ialah untuk *merasakan kehadiran Tuhan* dalam merinci latar belakang di atas. Di mana setiap aktivitas tersebut dikerjakan dengan *merasakan pengawasan dan untuk meraih ridha-Nya (mindfulness)*. Kesadaran ini dapat dicontohkan dengan seorang pembantu rumah tangga, di mana kalau ia merasakan diawasi oleh tuannya, maka ia akan melakukan yang terbaik, dan tidak akan berani mencuri milik tuannya. Berikut ini dibangun kesadaran bahwa tanpa Tuhan semua menjadi buruk.

## 1. Terampil Tanpa Takut kepada Tuhan akan Merusak

Keahlian, kecakapan dan keterampilan konselor akan efektif jika ada rasa takut kepada Tuhan. Rasa takut ini perlu adalah agar di dalam menolong ada rasa tidak berani melakukan kesalahan. Karena bila tidak, maka hal tersebut tidak akan membawa kebaikan, dan bahkan dapat merusak. Kerusakannya dapat dilihat dari pikiran, perasaan, ucapan dan tingkah laku konselor sendiri, dan pada konseli sebagai akibatnya. Kerusakan pada diri konselor misalnya pandangannya yang rusak akibat tidak paham akan potensi fitrah manusia; perasaannya yang pura-pura merasakan derita orang, sehingga ketika memberi layanan ia akan merusak potensi konseli. Atau ucapan konselor rusak karena mengatakan hal-hal yang tidak semestinya. Sementara kalau takut kepada-Nya, maka ia akan takut berbuat salah, takut kalau-kalau konselingnya menyesatkan orang, dst.

### Kotak 01. Keterampilan yang didasari Pengetahuan yang Benar

Oleh karena itu, upaya menolong pertama-tama membutuhkan pengetahuan yang benar. Yakni pengetahuan yang berasal dari Yang Maha Benar, sehingga ilmu yang diterapkannya dapat membawa maslahat. Menurut Ibnu Atha'illah as-Sakandari (2019), salah seorang Sufi Besar yang diperkirakan lahir antara 658–679 H, yakni hampir 800 tahun lalu, bahwa:

*“Ilmu yang bermanfaat adalah yang cahayanya melapangkan dada dan menyingkap tirai kalbu”;*

*“Sebaik-baik ilmu adalah yang disertai rasa takut kepada-Nya”;*

*“Jika ilmu disertai rasa takut, ia akan berguna bagimu.*

*Namun jika tidak, ia akan menjadi petaka bagimu”*

(hlm. 352-354).

Ucapan as-Sakandari di atas sangat relevan, yakni buku ini:

berupaya menghadirkan kebaikan bagi pembaca  
meyakini bahwa kebaikan itu akan lahir jika takut kepada-Nya  
memberi manfaat kebaikan jika mampu melapangkan dada

Takut kepada Tuhan adalah ibu dari semua pencarian, demikian kata seorang filsuf. Disebut “ibu dari semua pencarian” adalah karena ibu adalah lambang lahirnya generasi baru, dan lahirnya generasi baru adalah lahirnya harapan baru untuk kebaikan. Oleh karena itu, misalnya kalau orang takut kepada-Nya, maka ia akan mengendalikan ucapannya, takut kalau-kalau salah ucap, dan karena ia yakin bahwa sebuah kesalahan

adalah kotoran (Ridwan, 2019). Dari rasa takut itu ia akan bertanya, “Mengapa ucapan ini dilarang?” Maka ia akan berusaha mencari jawaban dan jawaban, dan jawaban itu adalah hal baru bagi pribadi orang itu.

Sementara itu, kalau tidak takut kepada-Nya maka tidak akan lahir harapan baru. Memang banyak kita mendengar kata pencarian digunakan, misalnya pencarian harta karun, dll., tetapi apakah kata itu digunakan untuk rasa takut kepada Tuhan? Oleh karena itu, apapun yang dihasilkan tanpa disertai rasa takut maka ia merusak. Begitu juga terampil memberi konseling tanpa disertai rasa takut maka ia akan menebar kerusakan.

Konseling yang tidak menjadikan konseli takut pada Tuhan adalah ngeri  
Karena ia akan tetap angkuh & sombong, sebab inti masalahnya belum diatasi  
Sesungguhnya ia bermasalah adalah karena angkuh dan sombong itu  
Yakni tidak tunduk dan merendahkan diri kepada Tuhan pencipta dirinya itu

## 2. Terampil dengan Ilmu Abu-abu adalah Berbahaya

Merasakan kehadiran Tuhan (*mindfulness*) di setiap saat adalah sangat penting. Ilmu yang lahir dari kesadaran ini sering disebut dengan *ilmu putih*, dan kebalikannya adalah *black magic*, dan ilmu di antara keduanya disebut ilmu abu-abu. Ilmu abu-abu menjadi berbahaya, adalah karena ia tidak jelas, dan sesuatu yang tidak jelas adalah membingungkan, sesat dan menyesatkan. Sesat pelakunya dan menyesatkan orang yang mengikutinya. Maka dalam buku ini diikhtisarkan untuk melahirkan ilmu konseling dengan landasan *ilmu putih*.

Ilmu putih adalah ilmu yang bersih dari kotoran dan kepentingan  
Ingin dapat pekerjaan, uang banyak, nama jadi baik, dst. harus dijauhan  
Karena itu luruskan niat karena Allah agar dianugerahi keberkahan  
Agar ilmu yang dimiliki dapat menolong sesama atas izin Tuhan

Untuk memahami *ilmu putih*, maka ia akan dibandingkan dengan santet. Gus S (usia sekitar 40 tahun) menjadi contoh di sini, di mana beliau mendapat anugerah dari Allah Swt. untuk itu, yakni berupa anugerah Allah sehingga ia mampu mengalahkan sihir, santet dst. Beliau telah diundang sampai ke luar negeri untuk memerangi santet, dan banyak ujian yang diterimanya. Pada Kotak 02 didasarkan atas Video berdurasi 39 menit 45 detik. Narasi berikut ini dengan memotong beberapa adegan.

### Kotak 02. Pertarungan ilmu putih dan ilmu hitam

“Aku *ngundang* kau ke sini untuk mencoba ilmu kamu, ..., karena semua orang tahu bahwa akulah yang paling sakti. Sudah lama aku mengundang, kenapa baru sekarang datang?” demikian kata Wanita pengamal ilmu santet dengan menggunakan

bahasa Jawa. Si Gus menjawab dan memberikan alasan, “Yang penting saya sudah datang untuk menyenangkan yang mengundang saya.”

Maka kemudian si Wanita sambil berdiri menjelaskan barang-barang di atas meja kecil di sampingnya, ada buah kendi, dan keris. “Ini tahu, ..., aku bisa memasukkan sukma (nyawa) orang ke sini” (sambil menunjuk ke kendi). Kamu mau?”, demikian Wanita itu memamerkan.

“Kamu bisa membunuh orang jarak jauh juga?”, tanya Gus dengan suara datar .

“Iya ...(sambil mengangguk). Apakah kamu ingin mencoba?” kata Wanita itu.

“Kesaktianmu *sak* ujung kukuku” kata Wanita itu sambil memperagakannya.

“Kamu itu hebat, kamu itu sakti. “Kamu ini melakukan *kayak gitu*, menyakiti orang, menarik jiwa orang, membunuh orang dari jarak jauh, apa kamu tidak takut dosa *toh?*”, tanya si Gus

“Tidak, aku tak takut dosa. Makin banyak aku bunuh orang makin kesaktianku tambah.” “Kamu itu sudah banyak menyakiti orang, apa tak merasa sakit kalau disakiti?, tanya Gus lagi. “Kamu jangan nasihati aku, mari sini coba ...”, kata Wanita itu sambil mengancam.

Situasi makin panas.

“Kalau Anda mengundang saya ke sini untuk mengadu kesaktian, *ndak* ada gunanya, karena saya tidak sakti”, kata si Gus. “Kita hidup ini ya, dihidupkan oleh Allah, sebelumnya saya tidak ada, kemudian diadakan oleh Allah. Kalau *gitu* apa yang mau disombongkan? Yang kamu sombongkan itu apa? Si Gus melanjutkan memberi nasehat, dan Wanita itu terus menantang. Tiba-tiba Wanita melemparkan sesuatu sehingga si Gus kaget dan tersungkur dan terguling-guling karena merasa sakit.

Sambil mengucapkan asma Allah ... Allah ... Allah, tak berapa lama dan perlahan bangkit dan duduk kembali, sambil mengatakan begini, “Aku ke sini bukan untuk bertengkar; kamu itu wanita, saya tidak mau mukul wanita,” sementara ia terus merasakan agak sakit di perutnya.

“Aku mengundang kamu ke sini agar kamu mati”, kata Wanita itu.

“Hidup dan mati itu di tangan Allah”, kata si Gus. “Sekarang, karena kamu diajak baik-baik tidak mau, maka agar kamu tahu ilmu Allah itu bagaimana. Keluarkan ilmu kamu semuanya, ... tapi kalau ilmu Anda balik ke diri Anda sendiri, jangan salahkan saya!”

Kemudian si Gus istigfar dan berzikir, dan Wanita itu menyerang kembali. Apa yang terjadi? Setiap ia mulai menyerang, ia mulai tak mampu, dan bahkan mulai terpejal ke belakang, dan roboh berkali-kali. “Kalau tak berhenti menyerang, maka kamu akan muntah darah, dan bahkan bisa mati.”

Benarlah apa yang terjadi, Wanita itu muntah darah dan tak sadarkan diri dengan posisi tidur miring. Akhirnya si Gus berupaya mendekati untuk menyadarkan Wanita itu dengan membaca doa-doa. Wanita itu kemudian sadar, dan si Gus antara lain mengatakan begini, “Mohon maaf, ilmu Anda sudah saya hilangkan; tergantung Anda, mau jadi orang baik atau tidak!” (Sumber: You Tube Padepokan Nur Dzat Sejati Datangi Dukun Santet Wanita Sakti).

Pada kotak di atas, sebenarnya si Gus adalah sedang menghadapi orang yang sangat bermasalah, yakni dengan melakukan kejahatan berat (sampai membunuh banyak orang), dan untuk memperkaya diri, dengan menggunakan ilmu jin/setan. Sementara itu, konselor juga berupaya untuk membantu mengentaskan masalah, tapi dalam batas-batas masalah yang

“normal”. Maka alangkah “hebatnya” konselor bila ia memohon pertolongan Tuhan untuk membantu sesama?!

Ilmu putih, sesuai dengan namanya, ia adalah bersih  
 Ilmu hitam, sesuai dengan namanya, ia adalah kelam  
 Ilmu putih dapat menyembuhkan berkat pertolongan Tuhan  
 Ilmu hitam hanya membuat kerusakan karena perbua tan jin dan setan

Di samping itu, upaya si Gus untuk mengingatkan pelaku santet, agar jangan menyakiti orang. “Kalau tidak mau disakiti maka jangan menyakiti”, tidak diterima. Bahkan situasi makin panas sehingga si Wanita itu menjadi emosi. Itu pertanda bahwa, orang-orang yang jiwanya gelap (karena sudah tidak ada kebaikan lagi di dalamnya), mudah sekali terbakar emosinya. Jiwanya hanya berisi tumpukan sampah (karena perbuatan buruk adalah sampah), sehingga mudah tersulut oleh api.

Berdasarkan Kotak 02 dan uraian di atas, maka berikut ini akan diidentifikasi pokok-pokok perbandingan ilmu putih, hitam dan “ilmu abu-abu.” Ilmu abu-abu ialah ilmu pengetahuan yang tidak jelas: bertuhan atau tidak. Kalaupun mengaku bertuhan maka ia lebih cenderung ke sekuler, yakni memisahkan urusan dunia dengan Tuhan. Perbandingan berikut ini masih kasar, belum rinci, dan minim referensi.

Anda bisa melihat pada Tabel di bawah, bahwa ada kontradiksi di antara ketiga ilmu tersebut. Kontradiksi yang utama adalah dari sumber ilmu, dan hubungan dengan Tuhan. Dari perbedaan itu lahir sifat pelakunya. Anda dapat melihat sifat pelaku ilmu hitam dan ilmu abu-abu yang merasa ‘aku bisa.’ Karena apabila dilihat dari kecamata ilmu putih, ucapan ‘aku bisa’ lebih mengedepankan egois, mengesankan untuk menantang, terlalu percaya diri, nekat, lupa diri, sehingga menutup pintu kebaikan untuk mendatanginya, dan menutup pintu ketuhanan. Oleh karena itu, ia tidak menghasilkan kebaikan, tapi makin gelapnya hati. Meskipun mereka tampaknya mampu melakukan sesuatu dan berhasil, akan tetapi pada hakikatnya tidak, karena tidak ada nilai kebaikannya di sisi Tuhan bila tidak bertuhan (lihat QS. al-Kahfi [18]: 104).

Tabel 01. Perbandingan ilmu hitam, ilmu abu-abu dan ilmu putih

No.	Kategori	Ilmu Hitam	Ilmu Abu-abu	Ilmu Putih
1	Sumber ilmu	Jin, setan, iblis dan hawa nafsu	Teori-teori sebelumnya, dan dari dunia empirik	Allah Swt. Rasul Allah, ijma Ulama, empirik

2	Sumber kekuatan	Mengamalkan mantera-mantera, makin banyak korban makin kuat	Akal sehat, kekuatan teori dan dukungan data	Sempurnakan ikhtiar syariat dan tawakal kepada Allah Swt.
3	Hubungan dengan Tuhan	Tidak takut dosa, tak peduli, mendapat siksa Tuhan	Memisahkan ilmu penget dgn Agama; lalai dg. akhirat (QS. 30: 7; QS. 7: 179)	Tunduk dan patuh pada Tuhan, dan mohon pertolongan-Nya
4	Sifat ilmu	Tertutup, tersembunyi/ rahasia, merusak, dst.	Terbuka, siap dikritik, dikembangkan, relatif dan berubah-ubah	Terbuka, menerima masukan, dikembangkan, relatif-absolut
5	Tujuan	Memperkaya diri, balas dendam, menyakiti orang, merusak hubungan suami-istri, memuaskan nafsu, dst.	Menjawab pertanyaan penelitian, memenuhi kebutuhan proyek; ada eksplanasi, publikasi hasil, profesionalisme meningkat, dst.	Menjawab kebutuhan, <i>amar ma'ruf-nahy munkar*</i> , menegakkan kalimat Allah, suci jiwa, ridha Allah, dst.
6	Cara kerja	Mengamalkan mantera, ada calon korban, menyerang saat orang lengah (licik), harus angkuh, dst.	Metode ilmiah dan alamiah, menguji hipotesis, melaporkan hasil	Pendekatan <i>Bayani</i> , <i>Burhani</i> dan <i>Irfani**</i> ), metode ilmiah
7	Sifat pelaku	Harus sombong, merasa paling hebat, angkuh, pengancam, dst. Kalau tidak, maka ilmunya tidak mempan	Objektif, rasa ingin tahu, jujur, merasa aku bisa. "... menurut kecenderungan sesat sementara" (Frager, 2014, hlm. 88)	Objektif, rendah hati (tawaduk), sebagai hamba Tuhan, merasa tak mampu, tak punya apapun, suka memaafkan, dst.
8	Peluang berhasil	Berhasil bila tunduk pada jin, dan saat sasaran lengah	Berhasil bila metode dijalankan dengan baik, mengikuti etika riset	100% berhasil bila ikhtiar dan tawakal, dan ikut takdir Tuhan
9	Dampak/ Hasil	Memuaskan pemesan, mendapatkan bayaran, merugikan korban	Memberi jawaban thd. ilmu penget., menjadi profesional, eksploitasi alam, dst.	Tegak kebenaran; bahagia di dunia dan akhirat, serta terhindar siksa

Ket. \*)*amar ma'ruf nahy munkar*=mengajak pada kebaikan dan mencegah kemungkaran

\*\*pendekatan *Bayani*: dengan menerapkan teks berupa firman-firman Allah;

pendekatan *Burhani*: dengan membuat penjelasan secara kenyataan;

pendekatan *Irfani*: dengan menghadirkan pengetahuan suci melalui ilmu Tasawuf.

Ketiganya tidak dapat dipisahkan.

Sebaliknya, pada ilmu putih pelakunya rendah hati (tawaduk), merasa hanya sebagai hamba Tuhan, merasa tidak mampu, dan tak punya apapun. Karena merasa semua daya dan kekuatan ada pada Tuhan.

Dengan mengosongkan jiwa seperti itu, dan memohon pertolongan Tuhan maka ia ditolong oleh Tuhan, dan kekuatan Tuhan -lah yang bekerja pada dirinya. Orang-orang yang tawaduklah yang mampu mengatasi keangkuhan (termasuk ilmu hitam yang angkuh), dan menghasilkan karya serta prestasi besar.

### **3. Terampil yang Tunduk dan Patuh kepada Tuhan**

Dengan demikian, berdasarkan paparan di atas maka hasil identifikasi -kasinya ialah bagaimana mengambil manfaat dari penerapan ilmu putih di atas. Dengan mengambil manfaat itu, maka proses konseling tidak semata-mata dijalankan dengan menerapkan keterampilan tertentu. Calon konselor perlu berlatih untuk rendah hati, tunduk dan patuh kepada Tuhan. Rendah hati adalah masalah keahlian mengelola hati, karena jika tidak demikian maka akan menjadi angkuh dan sombong. Kalau sudah rendah hati maka jiwa akan patuh dan fisiknya akan tunduk.

Rendah hati, tunduk dan patuh adalah hakikat alam semesta ini. Al-Qur'an mengatakan bahwa alam ini, yakni apa yang ada di langit dan bumi, mereka berserah diri kepada Tuhan, baik dengan sukarela atau terpaksa; karena hanya kepada Tuhan akan kembali (QS. Ali 'Imran [03]: 83). Oleh karena itu, kalau ada orang tidak tunduk dan patuh kepada Tuhan berarti hidupnya tidak sesuai dengan hakikat dirinya. Bahkan bayang-bayang di pagi dan petang hari sujud kepada Tuhan (lihat QS. ar-Ra'd [13]: 15). Bayang-bayang disebut oleh Alloh Swt. sujud kepada-Nya menunjukkan betapa kuasa-Nya Alloh, dan betapa besar ketundukan makhluk-makhluk-Nya. Oleh karena itu, hidup yang tidak sesuai dengan hakikat adalah hidup dengan penyimpangan-penyimpangan, dan hidup seperti ini dapat saja berlangsung lama, dan paling lama adalah ketika nyawa sudah di kerong-kongan (lihat QS. Yunus [10]: 90-91). Dengan demikian, tunduk dan patuh adalah hakikat makhluk.

Mengapa harus tunduk dan patuh kepada Tuhan?

Iya, harus tunduk dan patuh, sebab Dia -lah Yang Maha Berkuasa tuan  
Sebab pada akhirnya semua hanya kepada-Nya dikembalikan

Bagaimana halnya kalau tidak?

Iya dapat saja hidup, dan sujud dapat saja ditolak  
Dan hidupnya congkak

Maka tunggu saja, karena pasti akan ada pertanggungjawaban kelak

Seseorang dapat saja menolak sujud, tetapi bayangan dirinya tidak  
Maka ingatlah nanti ketika badan sudah tergeletak

Ketika kedatangan Malaikat maut sudah tidak dapat dielak  
dilawan atau memberontak  
Ketika mata sudah terbelalak  
Ketika semua anggota badan sudah tidak lagi dapat bergerak  
Ketika nyawa dicabut dengan kuat sehingga badan tersentak-sentak

Maka sebelum semuanya berakhir tragis  
Tunduk patuhlah dengan bersujud sambil menangis  
Agar latihan untuk terampil menolong dapat menjadi fokus  
Sehingga nilainya di sisi Tuhan dapat seratus

Sesungguhnya, kalau ada individu yang membangkang pada Tuhan maka pembangkangannya itu hanya pada anggota tubuh yang dapat dikendalikannya (Shihab, 2010, vol. 6, hlm. 243-244). Adapun bagian tubuh yang di luar kendalinya, semua tunduk dan patuh kepada Tuhan. Mau bukti? Ini dia: apakah Anda yang mengendalikan denyut jantung Anda? Apakah Anda yang mengatur pencernaan ketika mengolah makanan? Apa Anda yang mengendalikan peredaran darah Anda?

Oleh karena itu, latihan-latihan untuk terampil dalam menolong perlu dilakukan dengan kesadaran bahwa latihan itu dilakukan dengan tunduk dan patuh kepada Tuhan. Dan yang sangat penting dilatihkan ialah perasaan bahwa Tuhan Maha Mengetahui (*al-Alîm*), Maha Melihat (*al-Bashîr*), Maha Mendengar (*as-Sami'*), dan apa yang ada di langit dan bumi adalah milik-Nya, dan perbuatan manusia Dia Yang menciptakan. Yakni agar ada rasa di jiwa bahwa, kalau kita menolong orang maka Tuhan-lah pada hakikatnya yang menolong, sehingga yang ditolong jadi baik. Meski kita terampil maka keterampilan itu atas anugerah-Nya.

Banyak faktor yang terlibat dalam proses pertolongan  
Ada sejumlah faktor di dalam diri konseli, terutama menyangkut kemauan  
Ada sejumlah faktor di dalam diri konselor, terutama menyangkut keimanan  
Juga banyak faktor lain di luar diri mereka, yang juga berperan  
Semua faktor itu berkumpul di 'tangan' Tuhan  
Oleh karena itu, Tuhan-lah penentu kebaikan

Akhirnya, perlu dikembangkan model *BARU* dalam menolong sesama, bukan keterampilan LAMA. BARU ialah akronim dari **B**erlاندaskan **A**llah **R**asululloh yang **U**tama; dan yang LAMA adalah **L**alai dalam **M**eng-ingat **A**llah (lihat pula Ridwan dan Farozin, 2021, hlm. 38). Yakni model yang mampu memetakan secara utuh: (1) keahlian apa yang perlu dimiliki konselor, (2) kecakapan, dan (3) keterampilan apa yang perlu dikuasainya. Hal-hal ini sangat penting dan menarik untuk dibahas. Penting karena agar pertolongan dapat menyelamatkan orang dari gang-

guan dan ancaman jangka panjang, dan menarik karena ia menantang untuk diketahui jawabannya.

### **C. Pertanyaan yang Hendak Dija wab**

Berdasarkan paparan di atas, maka berikut ini diajukan empat buah pertanyaan yang menjadi fokus Buku ini.

1. Seperti apa model utuh dalam menolong orang, khususnya yang menyangkut keahlian, kecakapan dan keterampilan penolong?
2. Keahlian dasar apa yang perlu dikembangkan sehingga layanan bantuan psikologis dapat terarah?
3. Kecakapan dasar apa yang perlu dikembangkan sehingga layanan bantuan tersebut dapat humanis dijalankan?
4. Keterampilan dasar apa yang perlu dilatihkan agar layanan bantuan dapat efektif?

Pertanyaan pertama di atas maksudnya adalah bagaimana memetakan ketiga istilah tersebut dalam sebuah model komprehensif. Pertanyaan kedua ialah bagaimana keahlian yang dimiliki tidak menyesatkan yang ditolong (konseli); yakni bagaimana pertolongan itu terarah pada suatu tujuan akhir? Pertanyaan ketiga maksudnya adalah bagaimana layanan bantuan itu dapat dijalankan secara manusiawi, berdasarkan pemahaman masing-masing orang? Dan rumusan masalah keempat ialah bagaimana sejumlah keterampilan yang dikuasai dapat efektif.

Konselor perlu ahli agar arah layanan konseling tidak menyesatkan  
Konselor perlu humanis agar arah layanan diproses dengan kemanusiaan  
Konselor perlu bertindak efektif agar proses perubahan dapat mengentaskan

Terjawabnya pertanyaan di atas menjadi tujuan utama dari buku ini. Yakni dihasilkannya model utuh keahlian, kecakapan dan keterampilan dasar konselor sebagai penolong. Sementara itu, tujuan-tujuan spesifiknya akan disajikan pada setiap Bab. Pada akhirnya pembaca akan mendapatkan pemahaman tentang makna keahlian yang dibedakan dengan kecakapan dan keterampilan. Dan juga bagaimana sebaiknya berkinerja dalam keterampilan dasar, sehingga upaya bantuan efektif untuk membantu individu jadi baik.

#### D. Manfaat bagi Pembaca

Buku ini akan memberikan manfaat yang besar jika pembaca siap berlatih. Latihan yang dimaksud mulai dari Bab 3 dan seterusnya. Dan agar latihan dilakukan dengan konsisten, maka diharapkan menyiapkan sebuah buku, di mana di sini disebut dengan Kitab Hati. Dengan Kitab ini, para pembaca akan mencatat pencapaian hati dan jiwanya dalam berlatih. Karena dia bernama Kitab Hati, maka gunakanlah buku yang baik, untuk mencatat kebaikan-kebaikan Anda. Berikut ini manfaat yang Anda dapat-kan setelah membaca dan berlatih.

1. *Bagi yang ingin paham tentang konsep ahli, cakap dan terampil.* Yakni bagi yang ingin paham dan menempatkan konsep ahli, cakap dan terampil dengan benar. Mungkin selama ini disamakan antara istilah orang ahli, cakap dan terampil. Atau istilah ahli dipahami tidak sebaik istilah terampil. Maka dalam kesempatan ini, pembaca dapat memahaminya dan menempatkannya sesuai pada tempatnya. Apa hakikat dari istilah ahli, dan apa itu kecakapan serta keterampilan, akan Anda dapatkan dari buku ini.
2. *Bagi yang ingin ahli dalam menolong diri sendiri.* Setiap orang pasti punya masalah, tetapi tidak setiap kita mampu mengatasi masalah sendiri. Maka buku ini insya Allah mengajarkan bahwa, setiap masalah itu kecil dan Allah itu Maha Besar. Keahlian yang diajarkan di sini ialah secara singkat untuk mengatakan, “Hai masalah, engkau kecil dan aku punya Allah Yang Maha Besar,” dan tunduk patuhlah untuk mengikuti kehendak-Nya untuk menjadi *Ahllulah* dan *Ahlul Qur’an*.

*Bagi yang ingin cakap mengelola jiwa dalam menolong.* Keahlian di atas mendasari kecakapan dalam menolong. Kecakapan di sini ialah kemampuan untuk berlapang dada, menerima orang apa adanya dan pada akhirnya mampu berempati. Kemampuan ini dapat dilakukan dgn. mengambil *pelajaran dari Nabi Muhammad Saw. Nabi Musa As. dan tokoh lainnya.* Kisah para Nabi dan Rasul Tuhan tersebut serta para-tokoh yang sukses besar adalah karena berkat pertolongan Tuhan. Mereka punya keahlian untuk tunduk dan patuh kepada Tuhan, dan kecakapan untuk menolong orang.

Pembaca yang tertarik akan hal ini, insya Allah dapat juga mencarinya dari referensi lain yang lebih baik

3. *Bagi yang ingin terampil dalam menolong.* Dalam kisah Nabi dan Rasul tersebut juga dapat diteladani keterampilan beliau dalam mengelola perubahan. Keterampilan dalam menolong terus berkembang, misalnya keterampilan *attending*, keterampilan mendengarkan, keterampilan merespons dst. Dalam keterampilan merespons, penting diperhatikan yakni agar respons dapat mengarahkan jalannya konseling di jalan Tuhan. Untuk itu, penting kiranya pembaca berlatih untuk menjadi terampil.

## **Rangkuman**

Bab ini dimulai dengan misi: tuntut diri untuk berubah, bantu orang lain untuk berubah. Akan tetapi perubahan itu dapat terjadi melalui apa? Maka pada Bab ini dibahas keterbatasan konsep dalam keterampilan konseling untuk menolong sesama. Keterbatasan itu antara lain karena tidak mendudukan konsep keterampilan sesuai dengan potensi manusia, yang memiliki hati, jiwa dan raga. Di satu pihak, hasil riset menunjukkan bahwa kualitas pribadi konselor sebagai penentu perubahan konseli, tetapi di lain pihak konselor perlu cara-cara (teknik-teknik) perubahan. Mana yang lebih dipentingkan, kualitas pribadi atau terampil dalam menerapkan teknik? Selanjutnya dikembangkan pula keterampilan dasar konseling untuk mengatasi keterbatasan tadi. Yakni keterampilan yang didasari oleh keahlian mengelola hati, dan cakap mengelola jiwa.

Kemudian untuk kita perlu dibangun kesadaran akan masalah, ialah terkait dengan kesadaran diri-penolong terhadap orang yang ditolong. Sebenarnya yang dimaksud dengan kesadaran adalah perasaan yang merasakan kehadiran Tuhan. Individu disebut tidak sadar kalau tidak merasakan kehadiran-Nya. Karena kata sadar berasal dari kata *shadr* (bahasa Arab) yang artinya dada dan isinya. Maka, kesadaran adalah menyangkut rasa yang merasakan, bukan berpikir yang lepas dari perasaan. Oleh karena itu, ilmu konseling seharusnya menjadikan pelakunya takut pada Tuhan. Ilmu yang demikian disebut ilmu putih, sebagai lawan dari ilmu hitam dan ilmu abu-abu.

Oleh karena itu, bila kesadaran telah terbangun maka akan lahir empat pertanyaan utama. Keempat pertanyaan tersebut menjadi dasar un-

tuk pembahasan yang disajikan dalam bab-bab. Yakni diperlukan keahlian, kecakapan dan keterampilan penolong dalam mengelola perubahan, tidak hanya berupa keterampilan. Selanjutnya pengkajian ini dilakukan dengan menerapkan studi dengan mengalami secara langsung kebutuhan akan keahlian, kecakapan dan keterampilan tersebut.

Akhirnya, buku ini menawarkan empat buah manfaat bagi pembaca, yakni bagi yang ingin mendalami hubungan ahli, cakap dan terampil; juga menjadi ahli, cakap dan terampil dalam menolong diri sendiri, dan baru kemudian menolong orang lain. Pada akhirnya kembali kepada misi di atas: tuntut diri untuk berubah!

## Refleksi

Tuntut diri berubah, bantu orang lain berubah, demikian Misi Buku ini. Untuk itu pentingnya melakukan refleksi, yakni merenung untuk mengambil makna. Apa arti dari tuntutan untuk berubah bagi diri sendiri? Apa yang perlu diubah? Di atas telah dikatakan bahwa sebagai calon penolong yang perlu ahli, cakap dan terampil di mana yang bersangkutan perlu mengelola hati, jiwa dan raganya. Hati terkait dengan rasa, dan hati memiliki cara berpikirnya sendiri. Jiwa, yang di Barat disebut *mind* atau mental, adalah kaitannya dengan pikiran di kepala. Hati & jiwa tidak dapat dipisahkan, yakni hati yang bersih akan menyehatkan pikiran di kepala. Hati yang sehat perlu didukung terus oleh pikiran dengan basis kenyataan. Dan raga manusia adalah bentuk nyata dari tindakan yang dilakukan. Maka berikut ini perlu dilakukan refleksi untuk menyadari kaitan tsb.

**Petunjuk Merefleksi.** Tujuan refleksi adalah agar pembaca dapat menyadari bahwa sebagai calon penolong perlu merenung sejenak tentang tiga potensi hati, jiwa dan raganya yang perlu diakt ifkan dalam menolong orang. Cara merefleksi adalah responslah kotak di bawah ini, dengan cara merenungkan, berdasarkan pengalaman Anda menolong orang.

### Kotak 03. Refleksi terhadap hati, jiwa dan raga ketika menolong orang

Ketika ada seseorang yang curhat kepada Anda, dan meminta tolong bagaimana ia dapat menghadapi masalahnya, kemukakanlah cara -cara Anda dalam meresponsnya.

1. Apakah tidak ikut merasakan isi curhatnya? ..... Sering/kadang/tidak
2. Apakah meresponsnya tanpa memikirkan dulu? ..... Sering/kadang/tidak
3. Apakah tidak serius mendengarkannya? ..... Sering/kadang/tidak

4. Apakah respons-respons Anda banyak yang dibantahnya? ... Sering/kadang/tidak
5. Apakah orang-orang suka curhat kepada Anda? ..... Sering/kadang/tidak

Pertanyaan nomor 1 terkait dengan kemampuan mengelola hati (karena hati yang merasa); nomor 2 terkait dengan kemampuan mengelola jiwa; nomor 3 dan 4 terkait dengan keterampilan merespons; nomor 5 terkait dengan pribadi Anda.

Apabila jawaban Anda sebagian besar sering/kadang, maka Anda memiliki peluang dan tantangan yang besar untuk memberdayakan potensi hati, jiwa dan raga.

### **Tugas Diskusi**

1. Jelaskanlah paling tidak tiga keterbatasan dari konsep keterampilan dasar konseling yang ada?
2. Jelaskan masalah utama apa yang teridentifikasi dari keterbatasan konsep keterampilan dasar konselor?
3. Jelaskan solusi yang tepat untuk mengatasi masalah keterbatasan keterampilan yang ada kini dan berikan argumentasinya
4. Jelaskan apa tujuan dari pengembangan keahlian, kecakapan dan keterampilan dasar dari buku ini
5. Kemukakan dan jelaskan paling tidak tiga manfaat yang Anda akan dapat petik dari Buku ini

## **BAB 2**

# **KONSEP UTAMA: MODEL UTUH KEAHLIAN DASAR KONSELOR**

Masalah:  
Konseling bukan hanya menuntut keterampilan  
Pertama-tama, ia perlu *keahlian* dalam bertuhan  
kemudian berlatih agar *cakap* memberi pelayanan.  
Kalau hanya *terampil* berarti ia pekerjaan tukang.

Ia lebih dari itu, kawan.  
Karena konseling berkenaan dengan nilai keberkahan  
Agar hidup dijalani dengan keselamatan.

Tetapi sebagian kita tidak faham peran hidayah dalam perubahan  
Padahal tanpa hidayah Tuhan, pasti konseling akan menyesatkan!

### **Tujuan Bab ini**

Sebagaimana Bab sebelumnya, pada Bab 2 ini ada beberapa tujuan. Di mana pencapaiannya menunjukkan keberhasilan Anda membaca Bab ini. Tujuan tersebut adalah agar pembaca mampu:

1. merumuskan definisi tingkahlaku dan perubahan yang dapat dilakukan
2. menganalisis kebutuhan untuk menjadi pribadi yang benar dan pintar, serta apa yang disebut dengan orang benar
3. menganalisis perbedaan konsep keahlian, kecakapan dan keterampilan dasar konselor
4. menjelaskan pentingnya hidayah *irsyad* dan hidayah taufik dalam proses perubahan melalui konseling
5. berargumen tentang upaya memfasilitasi konseli meraih hidayah taufik melalui hidayah *irsyad*
6. menjelaskan Model Utuh keahlian konselor untuk memfasilitasi individu menjadi orang pintar dan benar

### **Rasional Isi Bab**

Dalam kenyataannya, manusia terus bergerak dengan tingkah lakunya. Namun dalam memahami tingkah laku, ada banyak keterbatasan yang dialami psikologi, karena itu psikologi perlu dikembalikan pada pemikiran filosof dunia, di mana psikologi berasal. Juga pemahaman para

Ulama. Dalam bertingkah laku, manusia terkelompok antara menjadi orang pintar dan orang benar. Yang ideal adalah menjadi orang pintar dan benar. Akan tetapi banyak yang pintar tapi tidak benar. Ini membutuhkan Model Utuh keahlian untuk memperbaiki, tetapi Model yang bagaimana? Hal ini jadi pembahasan pertama Bab ini. Selanjutnya dibahas konsep dasar keahlian, kecakapan dan keterampilan. Akhirnya, setelah dilakukan analisis terhadap Model BK Komperenhesif, yakni Model yang sedang berkembang kini, maka dirumuskanlah Model Utuh keahlian konselor. Yakni keahlian konselor yang tergolong ke dalam *Ahlullah* dan *Ahlul Qur'an*. Keahlian ini menuntut agar konselor untuk mengubah diri terlebih dahulu.

## **A. Tingkah Laku dan Pengubahannya dalam Konseling**

### **1. Tingkah Laku dan Fitrah Manusia**

Istilah tingkah laku atau perilaku (*behavior*) dalam psikologi menjadi begitu populer, bahkan mampu mengalahkan istilah lain, seperti istilah humanitas (kemanusiaan) di dunia pendidikan. Dan bahkan mengalahkan Tuhan, di mana nama Tuhan jarang sekali jadi perhatian dalam penyampaian materi pelajaran di sekolah. Mengapa demikian? Ya, adalah karena para pakar terlalu memberi perhatian terhadap psikologi Behavioristik, dan cenderung mencari mudahnya saja. Akibatnya maka terjadi ketidakseimbangan dalam mengembangkan potensi fitrah manusia. Seharusnya potensi itu dikembangkan proporsional, tetapi kenyataannya hanya sisi luar saja yang menjadi perhatian (Ridwan, 2017).

Dalam kenyataan di sekolah, para pendidik, guru, atau konselor merasa berkewajiban untuk menerapkan pandangan Behavioristik itu. Akibat buruknya adalah terjadi pemaksaan-pemaksaan dan melawan fitrah individu. Fitrah individu adalah bertuhan dan cenderung kepada kebenaran, tetapi ini diabaikan. Memang benar dalam kenyataan bahwa tingkah laku siswa dapat berubah, misalnya dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak bisa menjadi bisa (Academia.edu), akan tetapi apakah dengan perubahan itu siswa jadi orang baik? Jawabannya adalah tidak ada jaminan; bahwa siswa menjadi orang pintar iya, tetapi apakah ia menjadi orang benar? Fakta menunjukkan bahwa makin tinggi tingkat pendidikan yang dicapai akan makin pandai berbohong.

Banyak guru BK yang terkecoh dengan tingkah laku siswa -siswanya  
Ketika diberi layanan konseling, mereka mengatakan iya Pak, iya Pak,  
iya Bu, iya Bu, saya akan lakukan  
Tetapi ternyata ucapan itu hanya di mulut saja  
Karena tidak terbukti hasil konseling telah dilaksanakan  
Anehnya, sebagian besar guru percaya pada ucapan lisan  
Karena inilah yang diinginkan: siswa pintar menjelaskan,  
pintar menirukan, pintar melakukan  
Padahal seringkali berbeda antara ucapan lisan dengan perasaan  
Bila demikian, perubahan telah gagal dijalankan

Itu terjadi karena ada kesombongan pada diri pendidik, guru atau konselor bahwa mereka mampu mengubah tingkah laku para siswanya. Benar bahwa mereka dapat mengubah siswa dari tidak tahu menjadi tahu seperti di atas, akan tetapi kenyataannya perubahan itu di permukaan saja. Dengan ini maka sebagian para pendidik atau guru sudah merasa berhasil apabila siswanya sudah jadi orang pintar. Sesungguhnya tidak cukup kalau menghasilkan lulusan yang pintar saja. Para guru dan konselor harus berusaha untuk menjadikan siswa pintar dan benar; dan untuk ini mereka harus sadar bahwa ada kekuatan lain di luar dirinya yang menjadikan siswa asu-hannya menjadi orang baik dan benar.

Oleh karena itulah, penting kiranya untuk mendudukan istilah tingkah laku secara proporsional. Yakni dikaitkan dengan fitrah manusia yang punya hati dan jiwa yang bertuhan dan cenderung kepada kebenaran. Misalnya, tingkah laku manusia akan tertib apabila hati dan jiwanya damai *bersama Tuhan* (Ridwan, 2019). Hati yang gelisah dan jiwa yang resah, karena banyak melakukan maksiat (pelanggaran), berakibat menjadi tingkah laku yang bermasalah. Selanjutnya bila dalam bertingkah laku tidak untuk menegakkan kebenaran, maka tingkah laku itu adalah batil, mudah sirna, baik cepat atau lambat. Oleh karena itu, dalam rangka memahami *apakah tingkah laku* itu, dikaji terlebih dahulu pendapat ahli.

Tingkah laku yang baik adalah bila tunduk -patuh pada Tuhannya  
Karena tidak ada kehidupan bila tidak ada Tuhan  
Tingkah laku yang buruk adalah bila ia berontak pada Penciptanya  
Maka tidak ada tingkah laku yang baik kalau tidak ikuti kehendak -Nya

## **2. Tingkah laku yang Dapat dan yang Tak Dapat Diamati**

Menurut Kamus Bahasa bahwa tingkah laku adalah ke-lakuan; atau gerak-gerak, atau cara berbuat. Berdasarkan penjelasan istilah ini, maka ke-lakuan atau gerak-gerak (bisikan) di hati manusia pun dapat disebut

sebagai tingkah laku. Ini berarti bahwa ada tingkah laku yang terselubung dan ada yang nampak. Oleh karena itu, dalam ajaran Agama bahwa, ketika seseorang berniat di hati sudah dapat dihitung sebagai perbuatan, dan setiap perbuatan (yang tampak) ialah tergantung niatnya (Hadis Nabi Muhammad Saw., dalam Imam an-Nawawi, 2006). Perhatikan pula penjelasan ini:

... sesungguhnya perbuatan seorang hamba adakalanya dari hatinya, lisannya dan anggota tubuhnya, maka niat merupakan salah satu dari tiga bagian tersebut; dan lebih kuat karena niat terkadang menjadi ibadah yang tersendiri sedangkan selainnya butuh terhadap niat. Oleh karenanya ada hadits yang mengatakan “ Niat seorang mukmin lebih baik dari amalnya (Sumber: fiqihmuslim.com).

Dengan demikian, ada tiga kelompok tingkah laku, yakni *tingkah laku di hati* (misalnya berupa niat, atau bisikan hati lain, atau pikiran-pikiran, dst), *tingkah laku lisan* (ucapan) dan *tingkah laku anggota badan* (berupa tindakan). Apabila ketiga kelompok tingkah laku ini diselaraskan, yakni sebelum bertindak maka niatkan dulu di dalam hati, dan rasakan niat itu, kemudian wujudkan dalam tindakan.

Oleh karena itu, istilah tingkah laku tidak dapat dibatasi dengan perbuatan yang tampak di lisan dan anggota badan saja, seperti menurut pandangan psikologi Behaviorisme. Menurut psikologi Behaviorisme, yg dimaksud dengan tingkah laku adalah perbuatan, gerak-gerik, atau tindakan, atau cara melakukan sesuatu yang dapat diamati. Yang tidak dapat diamati adalah tidak penting, kata mereka. Pandangan ini berbeda dengan pandangan psikologi Humanistik, Eksistensial, dan Psikodinamik, yang mengatakan bahwa ada tingkah laku yang bersifat intrapsikis (Nelson-Jones, 2011, hlm. 401). Tiga mazhab terakhir ini, yakni Humanistik, Eksistensialisme dan Psikodinamik mengakui adanya tingkah laku yang tak dapat diamati secara langsung, atau intrapsikis. Niat seseorang adalah termasuk intrapsikis, dan dalam hal ini di hati.

Pendirian Behaviorisme tersebut adalah hasil dari banyak eksperimen di laboratorium mereka; dengan menggunakan anjing, kucing dan merpati sebagai subjek risetnya. Dalam risetnya, mereka meneliti hubungan stimulus (berupa makanan) dan diteliti bagaimana respons subjek riset itu. Kesimpulan hasil risetnya kemudian diberlakukan untuk manusia. Oleh karena itu, pandangan psikologi Behaviorisme dikritik oleh para ahli dari mazhab lain, yakni karena psikologi Behavioristik telah

mereduksi manusia seperti binatang, karena hanya mementingkan pe-  
ranan stimulus dan respons atau S-R Bond (Corey, 2010).

Eksperimen tingkah laku adalah pengondisian tingkah laku  
Dengan eksperimen itu diharapkan lahir contoh tingkah laku baru  
Apakah tingkah laku baru itu sesuai dengan fitrah manusia yang bertuhan?  
Apakah eksperimen itu mengajak individu selamat sampai tujuan?  
Belum tentu, maka bereksperimenlah karena Allah diniatkan

Berikut ini digambarkan makna dari penjelasan di atas. Bahwa  
tiga kelompok tingkah laku di atas dapat diamati oleh kelompok individu  
yang memiliki kemampuan yang berbeda. Dengan tidak mengurangi rasa  
hormat kepada mereka, bahwa ada sekelompok orang yang hanya mampu  
mengamati tingkah laku yang dapat diamati. Selanjutnya sekelompok  
orang yang mampu mengamati tingkah laku yang tidak dapat dilihat,  
kecuali melalui tanda-tandanya. Menurut Imam al-Ghazali, individu da-  
lam kelompok ini disebut orang *khawash* (orang khusus). Akhirnya, ter-  
dapat sekelompok individu yang mampu mengamati tingkah laku yang  
tidak kelihatan (tersembunyi), di mana menurut Imam al -Ghazali disebut  
*khawashul khawash* (orang istimewa).



Gambar 01. Tingkatan tingkah laku dalam kenyataannya

Orang-orang awam terhambat dalam mengamati tingkah laku yang tidak tampak adalah karena hati dan jiwa mereka banyak negatif dan men-distorsi kenyataan. Dengan kata lain, bisa jadi jiwa positif mereka

hanya 50% lebih sedikit, sehingga sikap dan tingkah lakunya keras dan kasar. Dengan keadaan seperti ini maka ia tidak akan mampu melihat yang agak tersembunyi. Sementara itu, orang-orang khusus hati dan jiwa mereka lebih positif, atau sekitar 80%; mereka ini lebih sedikit melukukan kesalahan sehingga jiwa positif mereka mampu melihat melalui tanda-tanda. Akhirnya, orang-orang istimewa sedikit sekali kesalahan mereka; mereka ialah orang-orang shaleh dan disucikan hatinya oleh Tuhan sehingga mampu memahami apa yang tersirat di hati. Orang-orang istimewa dan yang khusus disebut oleh Carl Rogers (dalam Nelson-Jones, 2001) sebagai *high functioning person* (yang jiwanya berfungsi tinggi), sementara orang awam adalah *low functioning person* (jiwanya berfungsi rendah).

### **3. Berbahaya Bila Tingkah Laku Tak Selaras Dikembangkan**

Dengan demikian, pandangan psikologi Perilaku (*Behavior*) di atas memiliki keterbatasan, dan bila diterapkan akan menimbulkan ketidakseimbangan pada level individu, sosial dan sampai semesta alam. Sesungguhnya alam semesta ini dapat berjalan (berputar) dengan keseimbangan yang sempurna. Galaksi beredar sesuai dengan garis edarnya masing-masing; matahari, bumi dan bulan sudah diatur peredaran mereka, masing-masing dalam kecepatan yang stabil, sehingga terjadi keseimbangan yang sedemikian rupa. Alam semesta yang demikian itu adalah karena Tuhan Yang Maha Pencipta telah dengan sangat teliti menciptakan mereka. Di dalam al-Qur'an, Allah menantang makhluk-Nya yang bernama manusia: adakah sesuatu yang tak seimbang?

Kamu sekali-kali tidak akan melihat sesuatu yang tidak seimbang pada ciptaan Tuhan Yang Maha Pengasih. Maka lihatlah berulang-ulang, adakah kamu melihat sesuatu yang tidak seimbang? Kemudian pandanglah sekali lagi niscaya penglihatanmu akan kembali kepadamu dengan tidak menemukan suatu cacat dan penglihatanmu itupun dalam keadaan payah (QS. Al-Mulk [67]: 3-4)

Alam semesta telah memberi contoh keteraturan dan keseimbangan yang sempurna. Maka bila terjadi sedikit saja penyimpangan dari garis edar di antara mereka, pasti terjadi benturan dan masalah besar. Karena itu pula pada level sosial, keseimbangan dapat terjadi bila fungsi-fungsi individu di dalam struktur sosial berjalan dengan nilai dan norma yang disepakati. Bila terjadi pelanggaran, maka akan terjadi benturan dan hidup di masyarakat jadi bermasalah.

Mari perhatikan keselarasan pada komponen fisik level individu. Di dalam diri individu, ada sebuah *keterikatan yang menyatu* dari semua komponen fisiknya, di mana setiap komponen itu *saling mempengaruhi*. Jantung, paru-paru, empedu, limpa, dst. terikat satu sama lain dan saling mempengaruhi. Begitu juga dengan komponen psikis: jantung spiritual (hati), perasaan (emosi, atau afeksi), pikiran (kognitif), dst. saling terikat dan mempengaruhi. Komponen-komponen tersebut menjadi sehat karena ikatan dan saling pengaruh di antara mereka berjalan selaras, sehingga kemudian tampil dalam mental yang sehat.

Akan tetapi dalam kenyataannya, pembelajaran yang berlangsung tidak berusaha untuk membina keselarasan itu. Pembelajaran lebih banyak fokus kepada ranah kognitif, dan mengabaikan unsur rasa (afektif). Pembelajaran lebih fokus kepada menjadikan individu pintar, tetapi mengabaikan pembelajaran rasa (hati), sehingga yang lahir adalah individu-individu yang tega. Tega mencuri, menyakiti, dst., akibatnya yang kuat adalah yang menang. Inilah yang terjadi kini: menjadi *manusia binatang*. Manusia seperti ini tidak lagi hidup dengan pusat kesadarannya, yang ada di hati (<https://goldenmindcenter.wixsite.com/>). Akibatnya kehidupan terancam bahaya: manusia menjadi serakah (Ridwan, 2018). Seharusnya pusat ke-sadaran manusia dididik dengan baik. Namun kenyataannya ia diabaikan oleh psikologi yang tak bertuhan.

Apa dampak bagi alam semesta? Oleh orang serakah, maka bumi digali untuk menemukan mineral, minyak bumi, emas, nikel, uranium dst.; sebagian hasil-hasilnya untuk memuaskan perut, untuk perhiasan, untuk kendaraan mewah, dst., dan sebagian lagi untuk membuat senjata perang pemusnah massal. Jadi, kesenangan yang mereka ciptakan adalah untuk memusnahkan diri mereka sendiri. Ya, karena manusia telah terdegradasi (turun derajatnya) menjadi binatang, dan bahkan lebih buruk lagi.

Apa yang dapat mengakhiri keserakahan?

Adalah kematian

Apa yang dapat menyadarkan diri dari keserakahan?

Ingat mati dan ingat Tuhan

#### **4. Perubahan dan Tingkah Laku yang Diharapkan**

Untuk mengatasi masalah di atas, kita simak dulu pemikiran dua yang diakui oleh dunia internasional. Dia adalah Fritjof Capra dan Seyyed

Hussein Nasr. (referensi: <https://sc.syekhnrjati.ac.id/esscamp/risetmhs>). Capra lahir di Wina Atria pada 1939 dan besar di Amerika Serikat. Ia seorang ahli Fisika, Psikologi, biarawan, yang percaya kebenaran ilmiah dan spiritual. Dia menjadi demikian karena telah mempelajari pemikiran tokoh-tokoh ilmuwan dan juga agamawan. Salah satu bukunya yang terkenal adalah *The Turning Point* (Titik Balik Peradaban) dan dijadikan pembahasan di sini. Capra mengatakan bahwa krisis yang sedang dihadapi merupakan bentuk krisis persepsi (pemaknaan terhadap hidup). Yakni Cara pandang yang memandang alam semesta sebagai objek semata, dan menjadikan manusia sebagai penguasa dan yang memiliki hak penuh atas objek tersebut. Seharusnya manusia dan alam semesta sebagai subjek-subjek. Menurut Capra, bahwa ilmu pengetahuan yang berkembang kini adalah *pseudo-science* (ilmu pengetahuan yang semu), dan belum *pure-science*. Ia *pseudo* adalah karena mengesampingkan agama. Oleh karena itu, Capra menyarankan perlunya keseimbangan antara sains dan teknologi yang *di-batasi oleh nilai moral dan agama*.

Ilmu tanpa agama adalah buta dan kesasar  
Ilmu yang buta akan menerabas apa saja karena merasa pintar  
Agama tanpa ilmu lumpuh, sulit dijalankan karena otak tak lancar  
Agama butuh ilmu agar dapat membangun dunia dengan benar  
Karena itu, Agama dan ilmu harus menyatu agar selamat dan sukses besar

Tokoh selanjutnya adalah Seyyed Hussein Nasr, lahir di Teheran Iran, 7 April 1933, dan menjelang Revolusi Iran pada 1978, beliau pindah ke Amerika Serikat dan studi di sana. Ibunya berasal dari kalangan keluarga ulama, sedangkan sang ayah adalah seorang dokter praktek yang ahli, baik pengobatan tradisional maupun modern, juga sarjana sastra, dan pendidik bangsa Persia yang sangat terkenal. Karya pemikiran Seyyed Nasr yang ditulis dalam bentuk buku dan artikel yang dipublikasikan sangat banyak. Salah satu yang dikutip di sini adalah *Pergulatan Sains dan Spiritualitas menuju Paradigma Kosmologi Alternatif*. Menurut Seyyed Nasr, gambaran dunia yang dipenuhi oleh kejahatan, abainya manusia terhadap lingkungan dan keseimbangan, telah mengakibatkan berbagai masalah kematian, kemiskinan dan permasalahan global lainnya, di mana hal ini *tak dapat* diatasi oleh ilmu pengetahuan modern. Oleh karena itu, Seyyed Nasr memberikan suatu terobosan terhadap problematika itu, yaitu melalui paradigma (pandangan baru) untuk kembali

kepada seluruh ajaran prinsip Agama dan seluruh dasar -dasar dari semua tradisi maupun agama.

Dengan demikian, Fritjof Capra menghendaki agar perkembangan sains dan teknologi (ilmu pengetahuan) harus dibatasi oleh nilai -nilai moral dan Agama. Untuk ini Capra menghendaki agar persepsi manusia terhadap dunia perlu diperbaiki. Sementara itu menurut Seyyed Nasr problematika hidup tidak dapat diserahkan pengatasannya kepada ilmu pengetahuan. Beliau menghendaki ada paradigma baru. Namun bila disimpulkan maka kedua pakar di atas sepakat, bahwa melalui sains dan Agama semua tantangan akan kerusakan dunia akan dapat diatasi.

Sains dan agama dipadukan sehingga menjadi sains religius  
Sains religius insya Allah mampu mengatasi masalah dengan santai dan serius  
Dengan itulah kehidupan akan dapat mencapai nilai seratus

Berdasarkan dua pemikiran ahli internasional di atas, maka tugas calon konselor pertama-tama adalah mengubah persepsi dengan membangun paradigma baru. Keduanya dimulai dengan mengubah persepsi dari niat di hati, Yakni dengan memberikan makna kehidupan mulai dari niat yang lurus. Niat lurus adalah yang mengikuti jalan lurus menuju titik akhir, dan tidak ada sesudah itu, yakni kembali kepada Tuhan. Kalau sudah mampu menjaga dan mengedepankan niat ini, maka kemudian dia dapat membantu orang-orang untuk mengubah tingkah laku mereka mulai dari niat. (Selanjutnya pembahasan tentang niat diberikan pada Bab 5).

Apabila sudah berniat maka itu berarti bahwa yang bersangkutan akan melakukannya karena Tuhan. “*Sengaja aku berpuasa esok hari di bulan Ramadhan tahun ini karena Allah,*” ini salah satu contoh niat. Frasa ‘*karena Tuhan*’ maksudnya ia menyengaja akan melakukannya adalah di-sebabkan oleh Tuhan atau lantaran Tuhan. Disebabkan oleh dan lantaran Tuhan maksudnya adalah semua aktivitas yang dilakukan itu karena Tuhan yang memberikan kekuatan, dan untuk Tuhan ia dilakukan. “*Tak ada daya dan kekuatan kecuali dengan Allah,*” inilah pedoman kaum muslim dalam bertingkah laku. Karena itu, agar kekuatan dari Tuhan dapat diperoleh maka tingkah laku perlu diselaraskan dengan kehendak Tuhan.

Menyelaraskan dengan kehendak Tuhan inilah yang menjadi sasaran dalam perubahan tingkah laku. Orang-orang yang tak selaras hidupnya dengan Tuhan pasti akan stress, baik disadarinya atau tidak. Dan me-

nurut Ahmed (2012) bahwa mereka yang pindah Agama dan kemudian menjadi muallaf adalah karena stress, di mana agama sebelumnya tidak mampu mengatasi. Ya, karena mereka pintar pikiran tapi tak benar dalam keyakinan. Pikirannya tak selaras dengan keyakinannya, di mana keyakinan bertuhan kepada Tuhan Yang Maha Esa adalah fitrah yang asasi.

Dengan demikian, hidup perlu selaras dengan Kehendak Tuhan. Kehendak-Nya adalah petunjuk-Nya yang telah terbukukan dalam Kitab al-Qur'an al-Karim. Al-Qur'an adalah kitab petunjuk (lihat QS. al-Baqarah [2]: 2) dan 6326 ayat di dalamnya, adalah petunjuk berperilaku. Di samping itu, petunjuk itu dijelaskan lebih lanjut melalui Hadis Nabi Muhammad Saw., ijma (kesepakatan) Ulama dan *qiyas* (perbandingan/persamaan). Karena itu, yang diinginkan adalah yang selaras dengan kehendak Tuhan.

Tanpa petunjuk pasti akan tersepat jalan  
Manusia tidak dapat menjadi petunjuk untuk dirinya  
karena ia hanya makhluk ciptaan  
Carilah petunjuk itu pada pada firman-firman Tuhan

Selanjutnya, perubahan tingkah laku di sini ialah melalui konseling. Akan tetapi mampukah keterampilan dasar konseling yang selama ini diterapkan untuk itu? Pasti tidak karena tak sesuai fitrah. Karena itu perlu model utuh keahlian dasar, tapi model utuh yang bagaimana itu?

## **B. Model Utuh yang Bagaimana Dibutuhkan?**

*Selalu ada tiga versi dalam kehidupan:  
Versi saya, versi Anda dan versi Kebenaran Tuhan  
Versi saya dan Anda pasti punya keterbatasan  
Tidak ada kebaikan dalam keterbatasan  
Kebajikan hanya lahir dengan mewujudkan kebenaran Tuhan*

Tuntut diri Anda untuk berubah dan bantu orang lain untuk berubah. Itulah yang dikatakan di depan. Tetapi, perubahan perlulah ke arah kebenaran, karena bila tidak, pasti mengarah kepada kesesatan. Kebenaran yang pasti adalah apabila mewujudkan kebenaran Tuhan, sementara kebenaran ilmu pengetahuan adalah relatif. Maka konsep yang Anda buat adalah versi Anda, dan yang saya sajikan ini ialah versi saya; dan keduanya pasti mengandung kesalahan. Oleh karena itu, untuk

menuntut diri berubah menjadi lebih baik, membutuhkan pengetahuan akan kebenaran Tuhan.

Sebagai Pencipta, Tuhan berfirman sebagaimana tertulis di Kitab Suci: siapakah manusia itu, dari apa ia dicipta, mengapa ia bermasalah, dan bagaimana solusi atas masalahnya? (Ridwan, 2018). Secara empiris, jawaban atas pertanyaan tersebut telah menjadi pemikiran para ahli filsafat, dan kemudian Psikologi mengembangkannya menjadi ilmu pengetahuan. Tapi sayangnya Psikologi lalai dengan kehidupan akhirat, hanya peduli pada pengalaman empirik (QS. ar-Rum [30]: 7), seperti dikembangkan di barat. Karena itu, teori tentang manusia yang dihasilkan pasti mengandung kesalahan, karena Psikologi berupaya memahami manusia tanpa melalui Pencipta manusia. Maka pada Bab ini, studi untuk melahirkan Model Utuh keahlian konselor yang berlandaskan kepada Tuhan tentu menjadi harapan baru. Meskipun Model Utuh ini juga produk pikiran manusia, namun ia bersandarkan kepada firman-firman Tuhan.

## 1. Pengertian Model Utuh

Model utuh keahlian dasar konseling adalah pola yang lengkap tentang keahlian, kecakapan dan keterampilan dasar konseling. Yakni agar dengan pola itu para penolong profesional dapat menjalankan perubahan dengan efektif. Karena dengan pola yang utuh akan mampu melayani keutuhan diri orang yang dibantu. Keutuhan diri seorang paling tidak memiliki tiga unsur utama: fisik, jiwa (diri, otak, pikiran) dan hati atau dada (Ridwan, 2017). Potensi fisik adalah potensi yang paling nyata, potensi jiwa adalah abstrak dan potensi hati lebih abstrak lagi. Apa konsekuensinya bila masing-masing potensi itu dikembangkan?

Kalau fisik dikembangkan sekuat-kuatnya, tubuh kekar dan kuat  
Bila jiwa dikembangkan sekuat-hebatnya, lahir teknologi super hebat  
Hasil dari keduanya adalah badan sehat dan hidup di dunia jadi nikmat

Kalau hanya itu yang diberdayakan, maka potensi hati bisa mati  
Padahal bila potensi hati yang dikembangkan maka akan jadi mulia dan suci  
Oleh karena dari hatilah sebagai penentu semua kebaikan dimulai  
Seperti Nabi Muhammad Saw. telah telah bersabda tentang hal ini

Dengan demikian, Model Utuh keahlian dasar konseling ialah didasarkan model utuh manusia, yang memiliki ketiga potensi di atas. Tidak utuh kalau tidak semua potensi dikembangkan.

*Kenyataan yang ada.* Sementara ini menurut hemat kami, keterampilan dasar konseling tidak lengkap, tidak utuh karena tidak melayani keutuhan diri konseli sebagai manusia. Menurut pengalaman bahwa, keterampilan konselor yang ada baru melayani untuk mencerdaskan otak konseli. Beberapa bukti dapat diberikan di sini, misalnya masalah yang dibahas baru sebatas masalah di permukaan, belum sampai kepada masalah inti individu. Apa masalah inti manusia, kebanyakan belum diketahui oleh para penolong. Inti manusia ada pada kalbunya (lihat Ridwan, 2019). Juga konselor ‘enggannya’ membahas masalah iman dan takwa yang ada di hati (dengan alasan tidak kompeten). Di samping itu, konseli tidak diajari untuk menyesal dan menangis atas masalahnya (karena tanpa hal ini tidak ada kesadaran untuk berubah yang datang dari hati). Kenyataan tsb. menunjukkan bahwa penolong dan yang ditolong tak bekerja dengan totalitas.

## 2. Individu yang Pintar tapi Tak Benar

Apabila seseorang individu tidak dipahami dengan utuh, maka proses bantuannya pun tidak utuh; dan ini berakibat individu yang dibantu belum akan menjadi orang baik. Bagaimana memahami individu dengan utuh, mari perhatikan Matriks 01 berikut ini.

Matriks 01. Empat jendela untuk memahami individu manusia

Sel 2 Orangnya tidak pintar tapi benar (negatif-positif)	Sel 1 Orangnya pintar dan benar(positif-positif)
Sel 3 Orangnya pintar tapi tidak benar (positif-negatif)	Sel 4 Orangnya tidak pintar juga tidak benar (negatif-negatif)

Pada kotak di atas, Sel ke-1 adalah mewakili orang-orang hebat; cerdas otak dan hatinya. Mereka ini diwakili oleh para Nabi dan Rasul Tuhan, dan para Ulama pewaris Nabi, serta orang-orang saleh. Sementara itu, sel-sel lainnya adalah individu yang bermasalah. Sel ke-2 masih dikategorikan sebagai individu “tidak bermasalah” serius, dan insyâ Allah hidupnya selamat. Karena “*Daripada menjadi orang pintar tapi tidak benar lebih baik jadi orang benar meskipun tidak pintar.*” Mereka yang berada pada Sel ke-2 ini hidupnya tidak mengganggu orang lain. Di

samping itu, karena memintarkan orang baik (benar) lebih mudah daripada menjadikan benar orang pintar. Yang menjadi masalah dan sering bermasalah serius adalah yang terkelompok pada Sel ke-3 dan Sel ke-4. Untuk ini, mari kita cermati ucapan dari K.H. Maimoen Zubaer berikut ini.

Tidak semua orang pintar itu benar  
Tidak semua orang benar itu pintar  
Banyak orang yang pintar tapi tidak benar  
Dan banyak orang benar meskipun tidak pintar  
Daripada menjadi orang pintar tapi tidak benar  
lebih baik jadi orang benar meskipun tidak pintar.  
Ada yang lebih bijak: jadi orang pintar yang senantiasa berbuat benar.  
Memintarkan orang benar lebih mudah daripada membenarkan orang pintar.  
Membenarkan (membuat benar) orang pintar  
membutuhkan beningnya hati, dan lapangnya dada.  
(dalam Ridwan, Aulia dan Mansur, 2021, hlm. 49-50).

Pada Sel ke-3, adalah mereka yang pintar tetapi tidak baik (tidak benar), di mana jumlah mereka tidak terhitung, sebagaimana dikemukakan pada QS. al-Waqi'ah [56] ayat 41 dst. (termasuk pada Sel ke-4). Mereka yang pintar tapi tak benar telah mengakibatkan rusaknya sumber-sumber alam, rusaknya perekonomian dan keadilan sosial, dan rusaknya kehidupan.

Orang pintar tapi tak benar telah merusak alam  
Sumber daya alam dieksplorasi habis-habisan  
dengan alasan agar Negara mendapat pemasukan  
Mereka menyesal setelah bumi kini makin panas dirasakan  
Setelah sumber daya alam tidak ada lagi yang dapat dimanfaatkan  
Orang pintar tapi tak benar juga merusak kehidupan ekonomi dengan korupsi  
Mereka menghalalkan segala cara, karena ancaman Tuhan tidak diyakini  
Mereka baru menyesal setelah tertangkap dan dipenjarakan  
Dan ketika mati tiada berguna lagi penyesalan

Di sekolah, tanda-tanda individu yang tidak benar adalah mereka yang suka mencari cara-cara tertentu untuk membenarkan dirinya.

Dilarang merokok, akan sembunyi-sembunyi merokok  
Dilarang mencontek, dicari celah-celah mencontek  
Dibimbing untuk membuat jadwal belajar, tapi tak diindahkan  
Dibimbing untuk patuh pada orangtua dan guru, tak diacuhkan  
Tata tertib diabaikan  
Nasihat-nasihat tak dihiraukan  
Ceramah-ceramah hanya lewat pendengaran  
Kemudian bertumpuk-tumpuk pelanggaran  
Maka jadilah ia bermasalah pada jiwa dan badan  
Ketika alat ungkap masalah pada konselidiberikan  
Maka hampir semua butir masalah ia tuliskan

### 3. Bagaimana Menjadikan Benar Orang yang Pintar?

Yang menjadi perhatian di sini ialah ucapan kalimat Kiai Maimoen di atas: “*Memintarkan orang benar lebih mudah daripada membenarkan (menjadikan benar) orang pintar. Membenarkan orang pintar membutuhkan beningnya hati, dan lapangnya dada.*” Ini artinya, sulit untuk membimbing orang yang pintar agar jadi orang benar. Orang yang merasa dirinya pintar akan membela dirinya jika dinasehati, suka mencari-cari alasan, memutarbalikkan fakta, dan dengan itu mereka menambah kesombongan saja. Apalagi pada orang yang *sok* pintar mungkin akan lebih sulit lagi.

Selanjutnya, untuk dapat membantu agar orang pintar menjadi benar, maka dibutuhkan hati yang bersih dan lapangnya dada, demikian kata Kiai Maimoen di atas. Hal demikian akan tercapai apabila benar iman dan takwanya kepada Tuhan Yang Maha Esa. Iman yang keliru bila Tuhan Yang disembah tidak dimurnikan ke-Esaan-Nya. Karena itu, tantangan bagi Bimbingan dan Konseling (BK) ialah bagaimana menumbuhkan hati yang bening dan dada yang lapang. Yakni menemukan kekuatan baru sebagai penolong dari dalam diri sendiri, bukan dari luar. “Aku mencari kekuatan dan kepercayaan diri di luar diriku, tetapi ia datang dari dalam, ia ada di sana selama ini”, demikian Anna Freud (anak Sigmund Freud), penerus Psikoanalisa (dalam Smith-Adcock & Tucker, 2019).

*Apa bedanya orang benar dan orang baik?* Sebenarnya keduanya tidak beda. Orang menjadi baik ialah karena menjalankan kebenaran dari Tuhan, karena tiada kebenaran kecuali kebenaran Tuhan (lihat QS. al-Baqarah [2]: 147). Dengan kata lain, orang menjadi baik ialah karena taat dalam menjalankan ajaran Agama Islam, dan oleh karena itu ia juga jadi orang yang benar.

Kotak 04. Siapakah **orang baik** itu menurut Nabi Muhammad Saw?

Orang yang baik di sini adalah menurut penilaian Tuhan, melalui Hadis Nabi Muhammad Saw. Sebuah Hadis beliau Saw. di mana terjemahannya:

*“Dari Muawiyah Ra. ia berkata, Rasulullah Saw. bersabda, ‘Siapa yang dikehendaki Allah (menjadi) baik, niscaya Dia memberikan pemahaman (ilmu) Agama kepadanya’ (Muttafaq ‘alaih).* (Hadis ini terdapat di dalam Imam an-Nawawi, 2016, hlm. 802).

Hadis di atas disepakati oleh semua ahli Hadis (*muttafaq ‘alaih*). Artinya Hadis tsb. benar. Bahwa seseorang disebut baik apabila Allah Swt. berkehendak memberikan hidayah kepada hatinya sehingga dia paham ilmu Agama Islam. Dengan demikian,

maka individu akan menjadi orang baik apabila dia paham akan Agama Islam dan taat beragama. Dan itu karena kehendak Allah Swt. setelah yang bersangkutan berusaha mencari-Nya. Maka barang siapa tidak paham, tidak mempelajari syariat Islam dan tidak mengamalkannya maka ia bukan orang baik.

*Inilah keterampilan dasar kounseling yang tidak utuh:*

*yakni baru menghasilkan orang-orang pintar.*

*Oleh karena itu, perlu Model Utuh keterampilan kounselor*

*yang mampu memfasilitasi individu jadi pintar & benar*

*Maka perlu hati yang bening dan dada yang sapang.*

#### **4. Model Utuh untuk Melanjutkan Misi Kenabian?**

Model Utuh keahlian ialah dibutuhkan untuk memahami keutuhan individu. Ada individu yang ideal, dan ada yang pintar tapi tak benar. Untuk memahami mereka, membutuhkan keahlian berupa hati yang bening dan lapangnya dada. Hati yang bening akan mampu melihat apa yang di balik fakta, dan lapangnya dada akan mampu sabar dalam menghadapi segala situasi. Hati dan jiwa yang demikian adalah karena anugerah Tuhan, yakni setelah kounselor berusaha untuk itu, sehingga ia menjadi *Ahlul Qur'an* dan *Ahlulloh*. Dengan keahlian seperti ini insya Allah akan mampu memfasilitasi individu untuk menjadi orang baik (benar).

Menjadi orang baik adalah menjadi berahlak mulia (karimah). Kalau kounselor mampu memfasilitasinya maka ia telah meneruskan dan mewujudkan tugas-tugas yang dibawa Nabi Muhammad Saw. Sebagai mana diketahui bahwa, beliau Saw. diutus ialah untuk menyempurnakan akhlak mulia. Perhatikan Hadis berikut ini.

“Dari Abu Hurairah Ra, Rasulullah Saw. bersabda, “Sesungguhnya aku diutus hanya untuk menyempurnakan akhlak mulia” (terj. HR. Al-Baihaqi).

Hadis di atas berarti bahwa sebelum Nabi Muhammad Saw. diutus, akhlak umat sebelumnya belum sempurna, seperti diajarkan oleh para Nabi dan Rasul sebelumnya. Ajaran Nabi Muhammad Saw. adalah untuk keharmonisan hidup. Misalnya akhlak kepada orangtua adalah dengan berbakti, akhlak kepada guru adalah dengan menaati, akhlak dengan teman adalah dengan saling menghargai, dst. (lihat Ridwan & Farozin, 2021). Anda dapat mem-

bayangkan bahwa kebalikan dari contoh akhlak baik tadi pasti buruk. Oleh karena itu, tugas konselor mampu menjadi umat Nabi Muhammad Saw.

*Simpulan.Pertama*, Model Utuh yang dibutuhkan ialah yang mampu memahami secara utuh individu yang dibantu. *Kedua*, Model Utuh dijalankan oleh konselor yang mampu memfasilitasi individu menjadi orang baik. Maksudnya di sini ialah konselor yang telah memiliki pribadi yang utuh, yang ditunjukkan oleh hati yang bening dan lapangnya dada. *Ketiga*, bila mampu demikian, maka konselor menjadi penerus Misi Kenabian Nabi Muhammad Saw., melalui usahanya untuk memfasilitasi individu agar berakhlak mulia. Konsekuensi dari simpulan ini ialah menghendaki calon-calon konselor untuk menuntut diri mereka untuk berubah dan kemudian membantu orang lain berubah.

### **C. Konsep Dasar Keahlian, Kecakapan dan Keterampilan**

#### **1. Pengertian Ahli, Cakap dan Terampil**

Konsekuensi dari kebutuhan untuk mengembangkan Model Utuh di atas adalah perlunya memetakan kembali makna istilah ahli, cakap dan terampil. Secara sepintas ketiga istilah tersebut tidak berbeda, akan tetapi apabila dilihat asal usul kata tersebut, mereka berbeda. Berikut ini dibahas agak dalam tentang istilah ahli. Maksudnya ialah agar proses memfasilitasi individu untuk menjadi orang pintar & benar perlu diberikan oleh ahlinya. “*Jika urusan tidak diberikan kepada ahlinya, maka tunggulah saat kehan-curannya,*” demikian Sabda Nabi Muhammad Saw. Apakah dan siapakah ahli itu?

*Pengertian ahli konseling*. Dalam Kamus Bahasa, istilah ahli mengandung dua arti. *Pertama*, ahli adalah paham sekali dalam suatu ilmu, atau mahir sekali. *Kedua*, istilah ahli berarti anggota, atau orang-orang yg masuk dalam suatu golongan, keluarga atau kaum. Misalnya ada istilah *ahli sunnah wal jama’ah*, *ahlul bayt* (keluarga Nabi Muhammad Saw.), dst. Dalam arti yang pertama, keahlian memberi layanan konseling berarti sangat paham dalam mengkonseling, atau mahir sekali. Awalan ‘ke’ dan akhiran ‘an’ pada kata keahlian menunjuk kepada kesempurnaan dalam keahliannya. Ini berarti istilah keahlian berarti sudah hebat sekali dalam memberikan konseling.

Sementara itu dalam arti kedua, *ahli* berarti anggota keluarga, atau orang khusus. Ini didasarkan atas sebuah hadis diriwayatkan oleh Ibnu

Majah dari Anas bin Malik Ra. berkata, Rasulullah Muhammad Saw. bersabda, di mana terjemahannya: “*Sesungguhnya Allah memiliki orang khusus (Ahliyyin) dari kalangan manusia. Mereka (para shahabat) bertanya, “Wahai Rasulullah siapakah mereka?” Beliau menjawab, “Mereka adalah Ahlu Al-Qur’an, Ahlullah dan orang khusus-Nya.”* (Hadis nomor 215 dan Ahmad, nomor 11870. Hadis ini dishahihkan oleh Al-Albany dalam Shahih Ibnu Majah). Al-Manawi Ra. menafsirkan hadis di atas seperti ini, “Mak-sudnya adalah bahwa para penghafal Al-Qur’an dan mengamalkannya, mereka itu adalah kekasih (orang khusus) Allah, yang dikhususkan dari kalangan manusia. Mereka dinamakan seperti itu sebagai bentuk penghormatan kepada mereka seperti penamaan Baitullah untuk Ka’bah (Anonim, 2014).

Ada dua makna dari kata ahli  
Pertama, ahli berarti paham sekali akan sesuatu  
Kedua, ia juga berarti menjadi anggota keluarga tertentu  
Yang paling baik ialah jadi *ahlul Qur’an* dan *Ahlullah*

Dalam pengertian kedua di atas, istilah ahli di kaitkan dengan menjadi anggota keluarga tertentu, dalam hal ini ‘keluarga’ al-Qur’an, dan sebagai kekasih (keluarga) Allah (*Ahlullah*), yang dikhususkan dari kalangan manusia. Dengan demikian, istilah *ahli ilmu* jangan dipisahkan dengan anggota kelompok ilmu itu. Misalnya, menjadi ahli konseling Perilaku (*Behavior*) berarti dia sangat paham dengan teori konseling itu dan sekaligus menjadi anggota keluarga konseling itu. Dengan pengertian ini, maka seseorang jangan sampai terjebak menjadi anggota keluarga pada kelompok tertentu, sementara jebakan itu ia tidak paham dan akhirnya membuat sengsara.

Memilih menjadi ahli perlu dengan kesadaran  
“Kesadaran berarti perasaan tentang kehadiran Tuhan  
dan hal-hal yang diridhai-Nya” (Syekh al-Khalwati)  
Oleh karena itu perlu hati-hati untuk benar-benar jadi ahli  
Jadilah *Ahlul Qur’an* sehingga menjadi *Ahlullah* yang diridlai

Dengan demikian, buku ini menghendaki untuk menjadi konselor yang *Ahlul Qur’an*, *Ahlulloh* dan diridlai-Nya. Dengan kata lain, perlu menjadi ahli konseling Qur’ani (Islami). Yakni yang hafal dan paham al-Qur’an dan mengamalkannya, dan dengan itu ia menjadi orang-orang khusus (kekasih) Allah. Untuk hafal al-Qur’an tidak mesti harus 30 juz; disebut hafal Qur’an adalah hafal ayat-ayat al-Qur’an, dan faham isinya.

“Anda sudah disebut hafal al-Qur’an meski tidak hafal 30 juz”, demikian kata Quraish Shihab (2010). Apabila Anda seperti ini dan terampil, maka Anda adalah ahli konseling Qur’ani, yang cakap dan terampil.

Ahli konseling artinya paham sekali dalam mengkonseling  
Namun di dalam ilmu konseling ada banyak teori dan pendekatan  
Oleh karena itu, hati-hati jangan terjebak dalam memilih sehingga merugikan  
Pilihlah yang di dunia dan akhirat diselamatkan Tuhan  
Maka jadilah penolong yang *Ahlulloh* dan *Ahlul Qur’an*

Dengan demikian, istilah ahli konseling ialah kemampuan seseorang di mana ia paham sekali dalam mengkonseling, di mana dengan pemahaman itu ia menjadi anggota keluarga kelompok konseling itu. Namun agar dengan keahlian itu dapat menyelamatkan dan membahagiakan, maka perlu masuk ke dalam kelompok konseling Qur’ani. Maka dengan itulah kemudian ia menjadi *Ahlulloh* dan *Ahlul Qur’an*.

*Pengertian cakap dan terampil*. Selanjutnya menurut Kamus pula, istilah cakap dan terampil hampir disamakan atau diidentikkan artinya. Terampil artinya cakap dalam menyelesaikan sesuatu, itu katanya. Tetapi sesungguhnya, *cakap tidak hanya berarti terampil*, karena cakap di dalam Kamus juga menunjuk kepada kemampuan dalam bersikap. Bersikap sesungguhnya berasal dari jiwa, maka ini berarti bahwa agar dapat bersikap yang tepat, diperlukan cakap dalam mengelola jiwa. Oleh karena itu, cakap lebih menunjuk kepada kemampuan bersikap dengan baik, kemampuan menyesuaikan ke dalam diri sendiri dan dengan lingkungan. Istilah cakap lebih menunjuk kepada kesanggupan mengelola jiwa, sehingga nampak dalam bentuk pribadi yang luwes dan empatik.

Sementara itu, istilah terampil lebih menunjuk kepada bentuk atau wujud tindakan atau perbuatan fisik (sisi-luar). Misalnya terampil dalam berbicara, gerakan tangan, kaki, mimik wajah, dst. Jadi, keterampilan dasar berarti penguasaan secara penuh akan sejumlah keterampilan, yang ditunjukkan dalam tindakan fisik. Misalnya, ada keterampilan dalam mende-ngarkan, memahami dan merespons (3M). Jadi, istilah terampil ialah wujud dari aktivitas psikomotorik, yang berupa aksi, di mana ia didahului oleh kemampuan mengelola ahli dan cakap mengelola jiwa. (Psikomotorik adalah aktivitas fisik yang berkaitan dengan jiwa atau psikis).

Istilah cakap dan terampil tidak sama maksudnya  
 Terampil artinya mampu mengelola tindakan dalam raga  
 Sementara cakap berarti mampu mengelola jiwa  
 Artinya, raga fisik akan terampil apabila jiwa sudah dikelola

## 2. Hubungan antara konsep ahli, cakap dan terampil

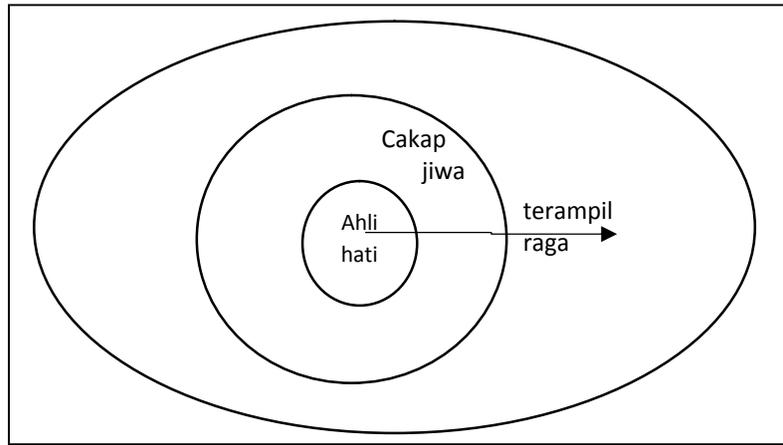
Berdasarkan paparan tadi, maka keahlian *mendasari* kecakapan dan kecakapan *mendasari* keterampilan. Yang ahli itu adalah hati Anda yang beriman dan bertakwa kepada Allah Swt., yang meyakini kebenaran al-Qur'an. Yang cakap itu adalah jiwa Anda yang mampu bersikap, cakap mengelola perasaan dan pikiran. Yang terampil itu adalah kemampuan lisan & anggota fisik lain dalam merespons pikiran dan perasaan konseli.

Tabel 02. Perbandingan antara keahlian, kecakapan dan keterampilan

Ahli 	Cakap 	Terampil 
Sumber: Sisi-yang-paling-dalam dari kemampuan manusia, tempatnya di hati nurani	Sumber: Sisi-dalam dari kemampuan, tempatnya di jiwa, yang mengatur tubuh	Sumber: Sisi luar dari kemampuan, tempatnya pada tubuh-fisik
Sifat: Bersifat sangat lembut, dan rendah hati, tunduk-patuh kepada Tuhan	Sifat: Bersifat lentur (fleksibel) untuk menyesuaikan diri dengan keadaan	Sifat: Bersifat teknis, misalnya untuk mengikuti langkah-langkah kegiatan
Bentuk: Aktivitasnya adalah mengelola keyakinan (iman) di hati, mengelola rasa yang paling-dalam, yang bersifat abstrak	Bentuk: Aktivitasnya berupa perbuatan-dalam; mengelola jiwa, emosi, pikiran, dst., yang sifatnya separuh abstrak	Bentuk: Aktivitasnya adalah berupa perbuatan fisik, ucapan dan tindakan yang nyata kelihatan
Hasilnya: makin yakin kepada Tuhan, dan bersyukur pada-Nya	Hasilnya: jiwa (pikiran, perasaan) tenang dan sehat	Hasilnya: pekerjaan dapat diselesaikan

Yang ahli itu ialah hati Anda dalam meraih pertolongan Tuhan  
 Yang cakap itu ialah jiwa Anda dalam mengelola perasaan dan pikiran  
 Yang terampil itu ialah perbuatan fisik Anda dalam memberikan pelayanan

Pada Tabel di atas, konsep ahli berisi iman, yang bekerja dengan rasa (Ridwan, 2018). Rasa inilah yang perlu dikelola melalui zikir (ingat Tuhan) dalam arti luas, agar menjadi rasa yang sangat lembut. Dari sinilah ia jadi *Ahlullah*, cakap dan terampil bertindak. Begini hubungannya.



Gambar 02. Skema hubungan keahlian, kecakapan dan keterampilan

*Keterangan gambar.* Pada Gambar di atas, terdapat tanda panah langsung dan tidak langsung. Maksudnya ialah bahwa, keahlian dapat mempengaruhi secara langsung keterampilan, tetapi juga secara tak langsung melalui kecakapan. Misalnya dalam keadaan spontan, keahlian dapat langsung mempengaruhi keterampilan. Namun pada umumnya, keahlian mendasari kecakapan, dan kecakapan mendasari keterampilan. Oleh karena itu akan berbahaya apabila keterampilan yang tidak didasari oleh keahlian di hati, keterampilannya akan membawa kerusakan; atau bisa saja kualitas keterampilan rendah karena hatinya tidak ahli, seperti ditemukan oleh Satyawati (2017). Dengan demikian ketiga konsep tadi, keahlian-kecakapan-dan-keterampilan, perlu dilatihkan agar tunduk dan patuh kepada Tuhan.

Ya Tuhanku, buku ini menghendaki aku ahli konseling religius  
 Maka bukalah hati ini untuk beriman kepada -Mu dengan serius  
 Ya Tuhanku, buku ini menghendaki aku cakap dengan konseling Islami  
 Maka anugerahkanlah kepadaku kecakapan mengelola jiwa ini  
 Ya Tuhanku, buku ini menghendaki aku terampil konseling Qur'ani  
 Maka limpahkan kepadaku keterampilan berkomunikasi

Ya Tuhanku, kuatkan *iman* di hati agar aku dapat mengarahkan perubahan  
 Ya Tuhanku, anugerahkan kepadaku cahaya *ilmu* pengetahuan  
 agar perubahan dapat mudah dilakukan  
 Ya Tuhanku, limpahkan kepadaku rasa *seni* agar perubahan  
 dapat dengan indah dijalankan

#### **D. Keahlian Konselor dalam Memfasilitasi Konseli**

Perlu tahu dulu, apa itu konseling?  
 Agar kemudian paham apa saja keahlian yang penting -penting  
 Agar jangan sampai pusing-pusing

## 1. Layanan Konseling untuk Meraih Hidayah

Konseli adalah seseorang yang sedang dibantu untuk mengatasi masalahnya melalui konseling. Layanan konseling akan memfasilitasinya untuk memecahkan masalah itu. Akan tetapi layanan konseling yang bagaimana? Pertanyaan ini perlu dijawab dengan baik, karena ada puluhan definisi tentang konseling. Salah satu definisi konseling dikemukakan oleh Blocher (dalam Shertzer dan Stone, 1974) bahwa, “Konseling merupakan bantuan yang diberikan kepada individu, di mana tujuannya adalah agar individu dapat memahami dirinya sendiri, dapat memberikan reaksi terhadap pengaruh-pengaruh lingkungan, dan dapat mengembangkan serta memperjelas tujuan-tujuan hidupnya.” Ada juga definisi lain yang menam-bahkan bahwa, bantuan itu diberikan oleh konselor profesional agar memu-dahkan terjadinya perubahan. Di samping itu, ada pula yang menekankan bahwa konseling berupaya mengatasi masalah atau gangguan pada konseli (Prayitno dan Amti, 2004).

Dengan demikian, paling tidak ada tiga unsur dalam definisi di atas, yakni (1) ada bantuan yang diberikan kepada seseorang; (2) pemberi bantuan itu adalah konselor profesional, dan (3) tujuan bantuan itu. Yang menarik dari definisi di atas adalah tujuan konseling, yakni agar konseli dapat memahami diri, memberikan reaksi terhadap lingkungan, untuk mengatasi masalah atau gangguan, dan memperjelas tujuan -tujuan hidupnya. Jadi, pemahaman diri menjadi tujuan pertamanya, baru kemudian yang lainnya. Pemahaman diri inilah yang perlu menjadi perhatian utama, karena banyak yang tidak paham siapa dirinya, dari mana berasal dan mau ke mana lagi. Jawaban ini memerlukan petunjuk dari Penciptanya, karena manusia hanya makhluk ciptaan.

Oleh karena itu, konsekuensi dari definisi konseling di atas:

- tugas konselor adalah berupaya memfasilitasi konseli untuk mema-hami diri. Berdasarkan pengalaman hidup sejak manusia pertama, diri yang mau dipahami sangat rumit dan kompleks, karena itu perlu ada petunjuk (hidayah);
- di samping untuk memahami diri, petunjuk juga diperlukan untuk mengatasi masalah dan gangguan jiwa konseli dan untuk memper-jelas tujuan-tujuan konseli untuk masa depannya.

Manusia menjadi tahu karena Tuhan Yang mengajarkan  
Yakni ketika Tuhan pertama kali mengajarkannya kepada Adam  
nama-nama seluruhnya, seperti termuat dalam al-Qur'an  
(lihat QS. al-Baqarah [2]: 31)

Dalam tugas konselor di atas, sesungguhnya ia memberikan psikoterapi, yakni mendorong konseli memahami diri dan menyembuhkan pikiran dan perasaan mereka. Menyembuhkan gangguan piki ran dan perasaan sering disebut dengan psikoterapi.

*Konseling sama dengan psikoterapi?* Dengan definisi seperti itu, maka banyak para ahli menyamakan pengertian konseling dengan psiko-terapi. Nelson-Jones (2011, hlm. 2) mengatakan bahwa, upaya untuk membedakan antara konseling dan psikoterapi tak pernah berhasil sepenuhnya, itu karena keduanya (konseling dan psikoterapi) menggunakan model-model teoretik yang sama. Nelson-Jones melanjutkan bahwa psikoterapi berasal dari kata Yunani *therapeia*, yang berarti menyembuhkan. Yakni berupaya menyembuhkan pikiran dan perasaan (jiwa), dengan menggunakan metode-metode psikologis. Metode-metode psikologis itu misalnya dengan teknik empati, refleksi perasaan, dst. Oleh karena demikian, maka konselor adalah terapis, karena ia berupaya untuk menyembuhkan pikiran dan perasaan individu; atau untuk mengentaskan gangguannya.

Ada penyembuhan fisik dan penyembuhan psikis  
Terapi untuk penyembuhan fisik dan psikoterapi untuk jiwa  
Konseling juga ditujukan untuk pengubahan sikap dan tingkah laku  
Itu artinya konseling dan psikoterapi sama dalam arah yang dituju

*Simpulan.* Tugas calon konselor ialah: tuntut diri untuk berubah dulu dan baru kemudian bantu orang lain untuk berubah. Perubahan yang benar ialah bila ia mampu meraih petunjuk (dalam bahasa Agama Islam= hidayah), sehingga perubahan dirinya tidak sesat. Bila sudah demikian, maka dalam tugasnya ia berupaya untuk memfasilitasi proses pada diri konseli untuk dapat meraih petunjuk (hidayah). Memfasilitasi artinya memberikan fasilitas, yakni agar mudah terjadinya proses perbaikan pada diri konseli. Konselor berupaya memberikan kemudahan itu, yakni agar konseli mampu melihat dan memahami dirinya, melihat masalah dengan jernih, dan kemudian untuk memperjelas tujuan hidup.

## 2. Keahlian konselor untuk memfasilitasi meraih hidayah

*Ada petunjuk fisik dan ada non-fisik.* Menurut Kamus Bahasa, petunjuk ialah ketentuan atau arahan tentang bagaimana sesuatu itu perlu dilakukan. Pada umumnya, terdapat dua bentuk petunjuk, yakni berupa petunjuk fisik, dan petunjuk non-fisik. Petunjuk fisik dapat berupa nama jalan, rambu jalan, dst. Tanpa petunjuk-petunjuk tersebut maka mudah tersesat. Memberikan petunjuk secara fisik mudah dilakukan karena sudah jelas dan nyata petunjuk-petunjuknya, dapat dibaca dan dilihat secara langsung.

Sementara itu memberikan petunjuk kepada yang sifatnya non-fisik lebih sulit. Kesulitan itu karena menyangkut hal abstrak (metafisik). Para Ulama, setelah melakukan analisis terhadap ayat-ayat al-Qur'an, menetapkan dua petunjuk (hidayah) non-fisik, yakni hidayah *irsyad* dan hidayah taufik (Shihab, 2010, vol. 9, hlm. 622). Hidayah *irsyad* ialah petunjuk tentang jalan hidup yang dapat dipilih, di mana misalnya seorang penolong memberikan argumentasi kepada yang ditolong untuk dipikirkan. Salah satu bentuk hidayah *irsyad* secara kongkrit dapat berupa bimbingan dan konseling, atau pembelajaran lainnya. Sementara itu, hidayah taufik ialah petunjuk kepada hati, yang berupa ilham atau intuisi, dan ini adalah wewenang Tuhan. Petunjuk *irsyad* adalah petunjuk cara memikirkan sesuatu sehingga menjadikan seseorang pintar dan dapat mengatasi masalahnya; petunjuk taufik ialah petunjuk untuk menjadi orang benar. Dengan demikian ia akan menjadi pintar dan benar apabila mendapat hidayah *irsyad* dan taufik.

Lebih mudah memberikan petunjuk secara fisik karena ia nyata kelihatan  
Juga ada petunjuk yang tak nyata, misalnya tentang cara memikirkan  
Menurut pengalaman, agak mudah memberikan petunjuk melalui pemikiran  
Tetapi yang paling sulit ialah meraih petunjuk dari Tuhan  
karena ia menyangkut keimanan dan ketakwaan  
Dan karena ia adalah wewenang Tuhan

### Kotak 05. Hadiah untuk konselor yang mampu memfasilitasi hidayah

Tugas konselor ialah untuk memfasilitasi individu dengan hidayah *irsyad*. Yakni membimbing (*irsyad*) agar konseli mampu memikirkan jalan keluar atas masalahnya, dan mendorongnya untuk mampu meraih hidayah taufik. Maksudnya ialah konselor dapat menjadi *perantara* untuk meraih hidayah taufik. Jika konselor mampu demikian, maka ia mendapat hadiah yang sangat istimewa. Nabi Muhammad Saw. bersabda di mana terjemahannya seperti berikut ini:

“Dari Sahal bin Sa’ad Ra., bahwa Nabi Muhammad Saw. bersabda kepada Sayyidina Ali, ‘Demi Allah, ketika Allah memberikan petunjuk kepada seseorang melalui (usaha)mu, maka itu lebih baik bagimu daripada unta merah’” (Muttafaq ‘alaih). (Hadis tersebut terdapat di dalam Imam an-Nawawi, 2016, hlm. 803).

Hadis di atas disepakati oleh segenap ahli Hadis (*muttafaq ‘alaihi*). Itu artinya bahwa hadisnya benar. Makanya bagi konselor Islami adalah ia dapat menjadi perantara agar konseli mampu meraih hidayah *taufik*. Perantara itu melalui hidayah *irsyad*, yakni dengan pelayanan bimbingan dan konseling. Hadiah bagi konselor yang mampu memfasilitasi itu ialah digambarkan dengan “*lebih baik bagimu daripada unta merah.*” Unta merah adalah lambang dari anugerah Allah yang sangat istimewa; Ulama mengatakan bahwa kalau kini harganya seperti mobil sedan Mercedes Benz, yang bisa milyaran harganya. Hal ini untuk menunjukkan betapa tinggi penghargaan bagi konselor yang mampu memfasilitasinya.

Selanjutnya Anda dapat membayangkan, yakni jika konselor mampu memfasilitasi seperti itu maka dunia dan seisinya ini tidak akan mampu menampung hadiah tersebut. Oleh karena itu, hadiah-hadiah tersebut ditunda dan akan dianugerahkan di akhirat, insya Allah.

### 3. Apakah Hidayah *Irsyad* dan Hidayah *Taufik* Itu?

Hidayah *irsyad* ialah ikhtiar manusia, yakni agar penolong dapat membantu meringankan beban orang lain. Namun karena manusia adalah ciptaan Tuhan maka Tuhan-lah *Yang paling berhak* untuk membantunya. Hanya saja manusia diberikan kemampuan tertentu karena manusia adalah wakil Tuhan di bumi (khalifah). Pada tabel di bawah adalah perbandingan keduanya.

Ketika secara lahir, Allah menjadikanmu taat melaksanakan perintah dan secara batin menganugerahkan sikap pasrah kepada -Nya, berarti Dia telah melimpahkan nikmat yang besar kepadamu (Ibnu Atha’illah as-Sakandari, 2019).

Berdasarkan kata berhikmah dari Ibnu Atha’illah di atas, berarti hidayah *taufik* dari Allah wujudnya adalah taat dan patuh kepada -Nya. Tetapi bila sebaliknya, maka individu belum mendapat hidayah *taufik*.

Tabel 03. Perbandingan hidayah *irsyad* dan hidayah *taufik*

Hidayah <i>Irsyad</i>	Hidayah <i>Taufik</i>
<i>Wewenang</i> : menjadi “wewenang” manusia (konselor)	<i>Wewenang</i> : sepenuhnya menjadi wewenang Allah
<i>Objek hidayah</i> : membimbing untuk memberdayakan otak menuju hati individu	<i>Objek hidayah</i> : Tuhan secara langsung membimbing hati nurani individu

<i>Proses:</i> membimbing atau mendidik untuk mencerdaskan pikiran dan menjadi orang pintar	<i>Proses:</i> dengan cara-Nya, Tuhan membimbing hati sehingga cerdas, dan menjadi orang benar
<i>Dasar perubahan:</i> ada kemauan yang kuat dari individu bersangkutan	<i>Dasar perubahan:</i> ada kemauankuat dan orangnya beriman kepada Allah
<i>Hasilnya:</i> individu cerdas dalam berpikir, menjadi orang pintar, mampu memecahkan masalah	<i>Hasilnya:</i> individu cerdas hatinya, taat dan patuh kepada Tuhan, dan menjadi orang benar

*Apakah hidayah taufik itu?* Istilah taufik (*tawfiq*) berasal dari kata *wafaqa* yang berarti ‘kesesuaian antara dua hal.’ Dari sini berkembang maknanya sehingga menjadi ‘kesesuaian antara perbuatan manusia dengan takdir Allah Swt.’ Dengan demikian, secara sederhana istilah taufik ialah, ‘kesesuaian antara kemauan manusia dengan kehendak Allah Swt.’ (Anonim, 2020). Di dalam Al-Qur’an, kata taufik disebut sebanyak tiga kali. Salah satunya adalah ketika pasangan suami istri sedang berkonflik yang berpotensi berujung perceraian, namun keduanya memiliki keinginan untuk keutuhan keluarganya, di mana ini dicapai melalui seorang mediator, maka Tuhan menyambutnya. Dengan adanya keinginan itu maka Allah Swt. memberikan taufik kepada pasangan suami istri tersebut (lihat QS. an-Nisa’ [4]: 35).

Selanjutnya menurut Kamus Bahasa, taufik artinya pertolongan Allah. Berarti pasangan yang dicontohkan di atas telah ditolong Allah Swt. untuk bersatu kembali, setelah keduanya punya kemauan. Dengan demikian, pertolongan itu datang karena *ada kesesuaian antara niat baik (ke-mauan baik) dengan kehendak Allah*. Itulah makna hidayah taufik, di mana hati yang bersangkutan mendapat bimbingan dan pertolongan -Nya.

Apapun kemauan Anda, pasti kehendak Tuhan Yang terjadi  
Kalau Anda bersikeras dengan kemauan sendiri,  
mungkin Tuhan mengizinkannya tapi pasti tak diridhai  
Karena itu, agar diizinkan dan diridhai maka sesuaikanlah  
Sesuaikan kehendak Anda dengan kehendak Allah  
Ikuti petunjuk-Nya dalam al-Qur’an dan dengan itu ikhtiarlah  
Kuatkan semangat agar semua kebutuhan terwujudlah

**Kotak 06. Hanya dengan hidayah taufik orang menjadi baik**

**Hanya dengan hidayah taufik orang menjadi baik.** Ini didasarkan atas beberapa dalil berikut ini. *Pertama*, firman Allah Swt. dalam QS. at-Taghabun [64] ayat 11, di mana terjemahannya:

*“Tidak ada sesuatu musibahpun yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah. Dan barangsiapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.”*

Tafsirnya mungkin begini: tidak ada sesuatu masalah pun yang menimpa kecuali dengan izin Allah Swt. Allah mengizinkan seseorang bermasalah adalah karena orang itu suka berbuat salah, dan sering dinasihati tetapi ditolak. Maka kemudian Allah mengizinkan orang itu terkena musibah. Jadi, Allah tidak menzalimi hamba-hamba-Nya.

Untuk mengatasinya, maka beriman kepada-Nya menjadi syarat utama. Dan kemudian Allah akan memberikan petunjuk kepada hatinya. Apabila demikian, maka orang itu akan menjadi orang baik. Apabila tidak ada petunjuk ke hati, maka orang tidak akan jadi baik.

***Kedua, apa akibatnya apabila tidak mendapat hidayah Islam?***

Mari cermati firman Allah dalam QS. al -An‘am [6] ayat 125, yang terjemahannya:

*“Barangsiapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya Dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. Dan barangsiapa yang dikehendaki oleh Allah kesesatannya, niscaya Allah menjadikan dadanya sesak lagi sempit seolah-olah ia sedang mendaki di langit ....”*

Tafsirnya diberikan oleh M. Quraish Shihab (2010, vol. 3, h lm. 656) antara lain begini. Allah berkehendak memberikan petunjuk, yakni kalau seseorang berusaha dan menyiapkan diri untuk meraihnya. Petunjuk Allah itu ialah berupa lapangnya dada seseorang untuk memeluk Islam, yaitu dengan mencampakkan cahaya iman ke hatinya setelah dia menampakkan keinginan untuk beriman dan melangkahkan kaki ke sana .... Artinya, kalau tidak memeluk Islam tidak mendapat hidayah dan tidak menjadi orang baik. Karena arti Islam adalah menyerahkan diri secara total kepada Allah Swt, dan dengan itu akan bahagia.

Orang yang disesatkan oleh Allah adalah karena bejat hatinya dan menolak ajakan untuk beriman. Sehingga Allah menjadikan hatinya sempit tidak mampu menampung kebajikan dan kebenaran, bahkan dadanya sesak sehingga tidak ada kebaikan yang mendatangnya. Keadaannya seolah-olah sedang memaksakan diri mendaki di langit. Hati sempit dada sesak sebagai ibarat orang yang bermasalah serius tapi tak disadari.

*Apa makna bagi konselor? Contoh konflik suami-istri di atas, dan dengan niat baik keduanya maka kemudian Allah memberikan taufik. Maka di sini kemauan berbuat baik disambut oleh Allah dengan kehendak-Nya untuk mewujudkan kebaikan itu, dan memberikan rahmat. Akan tetapi, jika tidak ada kemauan baik maka Allah menjadikan dadanya sempit lagi sesak, tidak mampu untuk menerima nasihat dan kebaikan. Oleh karena itu, konselor perlu melihat ada tidaknya kemauan baik dari konseli, dan mendorongnya untuk punya kemauan. Konseli perlu menyatakan kemauannya untuk memperbaiki diri dan dengan mohon pada Allah, maka Dia Allah akan melapangkan dadanya siap menerima kebaikan dan kesejahteraan. Oleh karena itu pula, hidayah taufik akan dapat diraih jika ada kemauan untuk mendapatkannya (lihat QS. ar-Ra’d [13]: 11).*

*Bisakah hidup tanpa petunjuk?*

*Tidak bisa, karena pasti akan tersesat.*

*Benarkah konseling harus dijalankan dengan petunjuk?*

*Benar, karena kalau tidak maka akan sesat dan menyesatkan*

Allah lebih tahu siapa yang mau menerima petunjuk. Dengan demikian, kalau konselor telah menjadi *Ahlullah* dan *Ahlul Qur'an* maka dia mampu memfasilitasi konseli untuk meraih hidayah. Dengan menjadi ahli, maka konselor insya Allah banyak mendapat petunjuk, dan mampu memfasilitasi konseli untuk meraihnya. Akan tetapi perlu segera disadari, bahwa Allah Swt. lebih mengetahui orang yang mau menerima petunjuk:

“Sesungguhnya engkau tidak akan dapat memberi hidayah kepada orang yang engkau kasihi, tetapi Allah memberi hidayah kepada orang yang Dia kehendaki, dan Dia lebih mengetahui orang-orang yang mau menerima petunjuk” (terj. QS al-Qashash [28]: 56).

Menurut Shihab (2010, vol. 9, hlm. 622-623) bahwa yang dimaksud hidayah di atas ialah hidayah taufik. Shihab melanjutkan bahwa manusia hanya mampu memberikan hidayah *irsyad*, yakni jalan kebahagiaan yang dapat ditempuh (di dunia), bukan hidayah taufik, karena hidayah taufik untuk orang yang dikehendaki Tuhan (bahagia di dunia dan akhirat). Yaitu kalau individu bersedia dan membuka pintu hatinya untuk itu. Dan Allah lebih mengetahui siapa yang mau menerima hidayah itu.

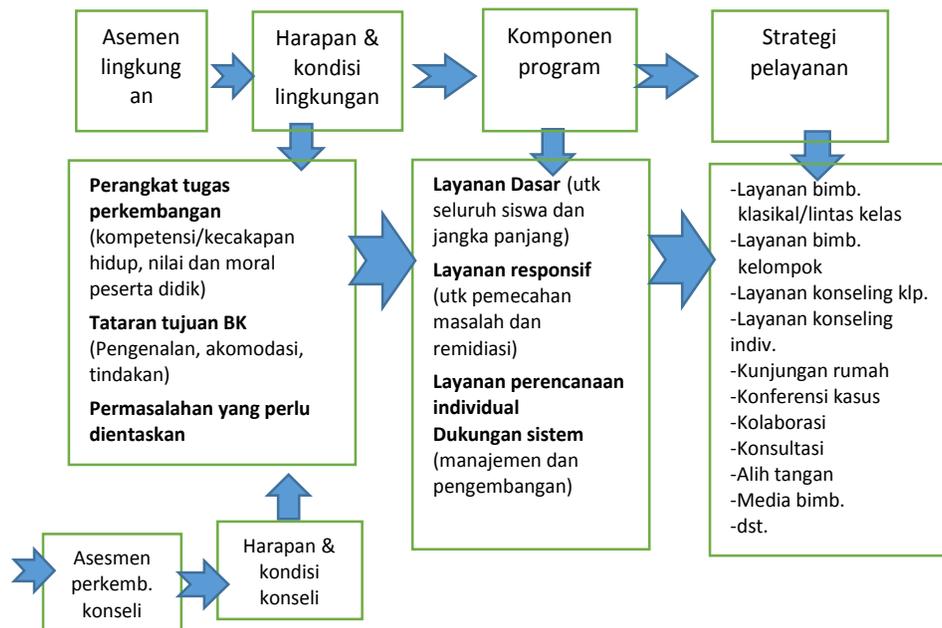
### **E. Model Utuh Keahlian Dasar Konseling**

Sejak berdirinya profesi ini secara resmi pada 1975, sudah berkembang dua versi. Versi mana yang “benar”, kita belum tahu. Tetapi kalau ditanya, versi mana yang lebih komprehensif, mungkin jawabannya adalah yang sedang berkembang kini. Dua versi itu dapat juga disebut sebagai dua buah model (pola). Yang *pertama*, telah menyebut dirinya dengan istilah Bimbingan dan Konseling (BK) Pola 17 (dan kemudian berkembang lagi menjadi BK Pola 17 plus), yang berkembang sampai tahun 2000-an. *Kedua*, menyebut dirinya dengan BK Komprehensif atau BK Perkembangan, yang berkembang setelah tahun 2000 sampai saat ini (Depdiknas, 2008).

Selalu saja ada tiga versi dalam hidup ini: versi Anda, versi saya dan versi Kebenaran Tuhan. Versi BK Perkembangan (yang berkembang

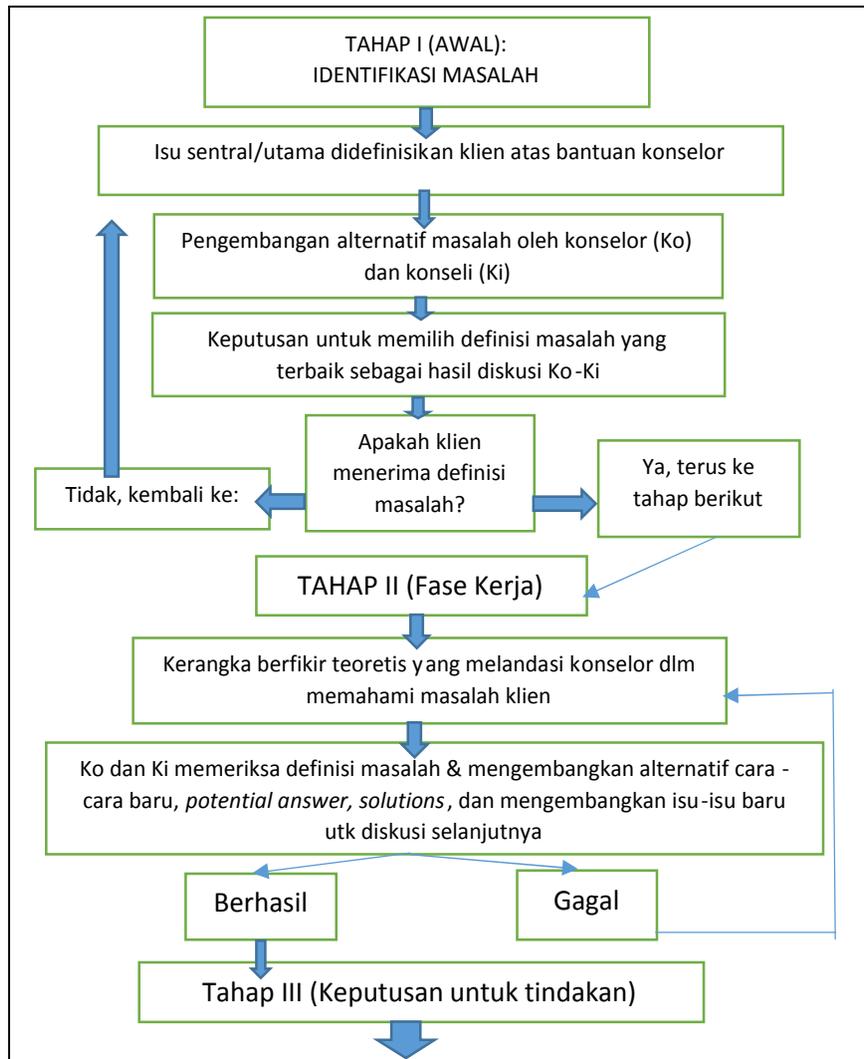
kini) dapat saja kami sebut sebagai *versi Konvensional* (kesepakatan bersama para tokoh BK), sedangkan Model Utuh yang ditawarkan oleh buku ini adalah *versi Baru*, dan satu lagi ialah *versi Kebenaran* Tuhan. Meskipun *versi Baru* ini penulis sandarkan kepada Kebenaran Tuhan, tetapi tetap ada keterbatasan di dalamnya.

Berikut ini dikemukakan Kerangka Kerja Utuh BK Komprehensif, dengan tujuan untuk mendudukkan Model Utuh Keahlian Dasar Konseling yang sedang dibahas ini.



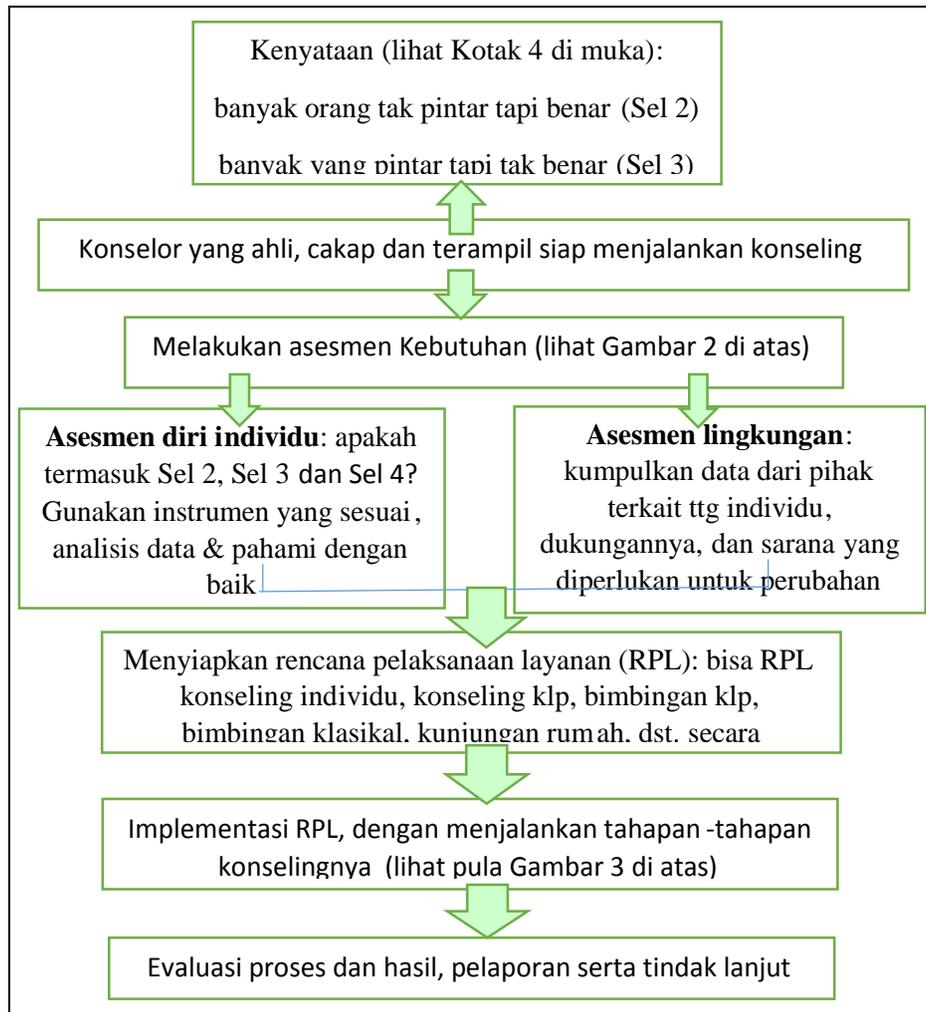
Gambar 03: Kerangka kerja utuh bimbingan dan konseling  
(Sumber: Departemen Pendidikan Nasional, 2018, hlm. 219)

Gambar di atas disebut pula dengan BK komprehensif. Berdasarkan Gambar di atas bahwa, dalam penanganan konseling pertama-tama perlu lakukan asesmen lingkungan dan diri konseli. Untuk itu digunakan instrumen, di mana di dalamnya ada tiga tataran tujuan BK, dan kemudian ditentukan permasalahan yang perlu diantisipasi. Selanjutnya dirancang program, dengan memperhatikan empat komponen program. Akhirnya ditetapkan strategi pelayanannya. Penjelasan di atas dapat pula diringkas seperti ini. Bila konselor menemukan seorang konseli, maka perlu dilakukan asesmen, kemudian disusun program, dan akhirnya ditentukan strategi layanannya. Khusus untuk penggunaan strategi layanan konseling, diikuti pendapat Willis (2011, hlm. 139, 142).



Gambar 04. Tahap awal dan Tahap kerja konseling menurut Ivey (dalam Willis, 2011)

Strategi awal konseling pada dua Gambar di atas pada dasarnya sama, yakni dimulai dengan asesmen masalah, di mana ia disebut dengan Identifikasi Masalah. Identifikasi masalah di atas berlanjut sampai kepada konseli menerima masalahnya yang akan dibahas dalam Tahap kedua. Inti tahap kedua adalah kerangka berfikir teoretis yang melandasi konselor dalam memahami masalah konseli, yang pada akhirnya disepakati solusi atas masalahnya. Ini artinya bahwa asesmen dan penggunaan kerangka teoretik sangat penting dalam memproses konseling. Berdasarkan analisis dua gambar di atas, maka dihasilkan Model Utuh Keahlian Dasar Konselor, seperti disajikan pada Gambar di bawah.



Gambar 05. Skema Model Utuh Keahlian Dasar Konseling

**Penjelasan Gambar.** Pada Gambar di atas peran asesmen menjadi lebih jelas, yakni karena asesmen berhadapan dengan kenyataan individu yang telah terkelompok pada sel-sel tertentu. Untuk memahami hal itu, maka konselor perlulah seseorang dalam suatu *kerangka teoretik yang ahli, cakap dan terampil* (ketiga hal ini dibahas pada bab-bab selanjutnya). Bila asesmen sudah dilakukan dengan baik, maka kerangka teoretik konselor dituangkan ke dalam RPL, dan kemudian siap mengimplementasikan RPL tersebut. Selanjutnya berikut ini, dijelaskan arah anak-anak panah gambar di atas.

*Pertama*, tanda panah ke atas berarti bahwa, konselor perlu memahami adanya kenyataan manusia dan akibat-akibatnya. *Kedua*, konselor perlu memiliki keahlian, kecakapan dan keterampilan dalam

memahami kenyataan tersebut. *Ketiga*, berdasar keahlian tersebut maka konselor selanjutnya melakukan asesmen kebutuhan: apakah konseli termasuk ke dalam Sel ke-2, Sel ke-3 atau Sel ke-4. Untuk disarankan digunakan instrumen yang dapat langsung mengungkap masalah inti individu.

*Keempat*, data hasil dari asesmen dirangkum dan dipahami, dan ditetapkan sebab-akibat, dan penyebab masalah, serta bantuan layanan yang mungkin dapat diberikan (prognosis). Hasil aktivitas ini disusun dalam bentuk rencana pelaksanaan layanan (RPL). Substansi (isi) dari semua rencana tersebut ialah berlandaskan kepada firman-firman Tuhan. *Kelima* implementasi RPL, di mana keahlian, kecakapan dan keterampilan konselor berhadapan langsung dengan situasi konseli. Di sini ia menjalankan tahapan konseling dengan landasan teori yang diyakininya. *Keenam*, konselor segera melakukan evaluasi proses, evaluasi hasil, pelaporan dan tindak lanjut.

### **Rangkuman**

Kenyataan menunjukkan bahwa banyak pribadi yang tidak pintar tapi mereka orang benar (baik); juga banyak yang terkelompok orang pintar tapi tak benar; dan banyak pula yang tidak pintar juga tak benar. Layanan konseling berupaya untuk melahirkan pribadi individu yang pintar dan benar (baik). Memintarkan orang benar lebih mudah daripada menjadikan benar orang pintar. Karena mereka pandai membela diri kalau diberi nasihat. Sementara itu, orang yang benar (baik) menurut Nabi Saw. adalah di mana Allah Swt. memberikan pemahaman Agama pada yang bersangkutan.

Sebagian pakar mengakui bahwa keterampilan dasar konseling baru sebatas menghasilkan orang-orang pintar. Oleh karena itu, para calon konselor perlu dididik untuk menjalankan Misi Kenabian. Yakni di mana yang bersangkutan perlu menjadi *Ahlulloh* dan *ahlul Qur'an*. Mereka perlu ahli mengelola hati yang bertuhan, cakap mengelola jiwa dan terampil dalam mengelola layanan. Konsep ahli berkaitan dengan sisi-paling-dalam; cakap terkait dengan sisi-dalam, dan terampil adalah sisi-luarnya.

Keahlian dan kecakapan tersebut perlu dididiki dan dimiliki para calon konselor, adalah karena ia menjalankan proses bantuan agar

konseli mendapat hidayah *irsyad*. Yakni menjalankan proses layanan agar konseli merasa terbantu sehingga ia cerdas pikirannya (mendapat hidayah *irsyad*), dan ia menjadi orang pintar. Selanjutnya adalah memfasilitasi agar konseli mampu meraih hidayah taufik dari Allah Swt. Dengan meraih hidayah taufik ini maka konseli menjadi orang baik. Hidayah *irsyad* adalah proses membimbing, di mana konselor yang ahli akan mampu berdialog dengan konseli, sehingga konseli dapat mengarahkan dirinya. Sementara itu, hidayah taufik adalah proses di hati, di mana ia berusaha untuk menyesuaikan kehendaknya dgn. kehendak Tuhan, sehingga Tuhan memberikan hidayah dan pertolongan-Nya.

Akhirnya agar konselor dapat menjalankan proses tersebut, maka ia perlu memahami Model Utuh keahlian dasar konseling. Di dalam Model Utuh tersebut terdapat sejumlah komponen, yang meliputi empat kenyataan manusia, dan kenyataan konseli yang perlu diasesmen. Hasil asesmen dirangkum dan kemudian disusun RPL, dan implementasi RPL serta evaluasi dan tindak lanjut. Proses ini dijalankan oleh konselor yang ahli, cakap dan terampil.

### **Refleksi**

Tujuan refleksi di sini adalah untuk merenungkan di manakah posisi kita pada sel-sel yang dibahas di awal Bab ini. Renungkan kenyataan manusia; dan kalau kita sudah termasuk menjadi orang baik, apakah punya kemauan untuk mendalami Agama dengan sungguh-sungguh? Selanjutnya responlah matriks di bawah. Khusus untuk kolom “Bagaimana seharusnya”, diisi dengan bagaimana seharusnya keadaan itu atau keadaan diri sendiri, berdasarkan deskripsi jawaban Anda. Terima kasih

Matriks 02. Refleksi terhadap Model Utuh keahlian dasar konselor

No.	Bahan yang direfleksi	Deskripsi jawaban	Bagaimana seharusnya
1	Renungkanlah kapan seseorang menjadi pintar tapi tak benar. Berikan contohnya		
2	Kalau sudah berusaha menjadi orang baik, apakah dalam hidup keseharian suka mendalami ilmu Agama? Berikan buktinya		

3	Apakah dapat membedakan istilah ahli, cakap dan terampil di dalam diri Anda? Berikan buktinya		
4	Apakah pernah mendapat petunjuk <i>irsyad</i> dari orang lain, atau memberikannya kepada orang lain? Berikan buktinya		
5	Apakah merasa 'dibimbing' Tuhan untuk meraih hidayah taufik, dan apakah pernah merasa menjadi jalan bagi orang lain mendapat hidayah taufik? Berikan bukti-buktinya		

### Tugas Diskusi

1. Jelaskan:
  - a. siapa saja yang disebut orang yang bermasalah
  - b. siapa yang disebut sebagai orang yang baik
2. Beri paling tidak tiga argumen, mengapa sulit mengubah orang yang pintar tapi tak benar?
3. Jelaskan mengapa dalam memberikan konseling perlu Model Utuh keahlian konselor?
4. Jelaskan hakikat dari kata ahli dan keahlian, cakap dan kecakapan konselor dalam konseling?
5. Analisislah perbedaan konsep keahlian, kecakapan dan keterampilan dasar konselor?
6. Jelaskan mengapa perubahan diri konseli memerlukan hati yang bening dan dada lapang dari konselor?
7. Jelaskan pentingnya hidayah *irsyad* dan hidayah taufik dalam kehidupan seseorang, dan bagaimana seseorang dapat meraihnya?
8. Jelaskan bagaimana upaya konselor menolong konseli untuk meraih hidayah taufik, dan apa hadiah konselor apabila mampu memfasilitasinya?
9. Kemukakan apa saja komponen dalam Model Utuh keahlian konselor untuk memfasilitasi individu menjadi orang pintar dan benar?

### **BAB 3**

## **KEAHLIAN DASARPertama: Ahli Meneladani Utusan Tuhan**

Masalah:

“Jangan mengadakan musibah kepada selain Allah,  
karena Allah semata Yang menurunkannya.  
Bagaimana mungkin selain Allah dapat mengangkat musibah  
yang telah ditetapkan-Nya?  
Bagaimana mungkin orang yang tidak bisa mengangkat musibah  
dari diriya sendiri dapat mengangkat musibahnya orang lain?”  
(Ibnu Atha’illah as-Sakandari, 2019, hlm. 74).

Untuk itu, perlu menjadi ahli untuk menolong sesama  
Tetapi dengan konsep keahlian yang bagaimana?  
Mengapa tidak meneladani keahlian Utusan Tuhan kita,  
yang terbukti mampu mengubah dunia?

### **Tujuan Bab ini**

Allah semata Yang menurunkan musibah? Ya benar: musibah turun akibat kesalahan manusia sendiri; setelah diperingatkan dan dinasihati tak diterima, maka kemudian ketetapan Allah Yang berlaku. Karena itu, peng-atasan musibah ialah dengan kembali kepada Allah. Maka Bab ini berupaya menyiapkan diri calon konselor yang ahli, dengan mencapai beberapa tu-juan berikut ini. Yakni agar pembaca mampu:

1. berargumentasi mengapa dalam mengembangkan keahlian dasar konseling perlu meneladani para Nabi dan Utusan Tuhan
2. menjelaskan mengapa untuk menjadi ahli konseling membutuhkan perjuangan luar biasa
3. berargumentasi mengapa mengajarkan al-Qur’an melalui konseling Qur’ani merupakan jihad yang besar
4. menjelaskan keahlian, kecakapan dan keterampilan yang perlu dimiliki Nabi Musa As atas perintah Allah
5. menjelaskan keahlian spesifik yang dimiliki Nabi Muhammad Saw. dan kaitannya dengan tugas konselor
6. menjelaskan pandangan Nabi Ibrahim & Nabi Ayyub As. dalam penyembuhan untuk diri beliau dan kaitannya dengan konseli

## **Rasional Isi Bab**

Di atas ahli masih ada ahli, di atas langit masih ada langit. Begitulah pepatah. Maka puncak dari keahlian manusia ada pada Nabi dan Utusan Tuhan. Merekalah *Ahlulloh*, dan ikutilah jejak mereka. Maka pada Bab ini dibahas mengapa perlu meneladani mereka? Mengapa untuk menjadi ahli dalam konseling Qur'an disebut berjihad yang besar? Mengapa perlu meneladani tiga keahlian Nabi Musa dan Nabi Harun As? Juga bagaimana meneladani Utusan Tuhan terakhir, Nabi Muhammad Saw? Pembahasan ditutup dengan pandangan Nabi Ibrahim As., sebagai Bapak para Nabi, tentang penyembuhan, dan pandangan Nabi Ayyub As., seorang Nabi Allah yang agung, yang diuji dengan penyakit luar biasa, tentang hal yang sama.

## **MATERI POKOK**

### **A. Meneladani Keahlian para Utusan Tuhan**

Pada Bab sebelum ini, konsep ahli menunjuk kepada keadaan paham sekali akan sesuatu ilmu dan menjadi anggota ilmu itu. Akan tetapi keahlian manusia biasa belum seberapa dibanding keahlian manusia pilihan Tuhan. Para Nabi dan Utusan Tuhan mendapat wahyu dari Yang Maha Mengetahui, sehingga pemahaman mereka di atas pemahaman manusia biasa. Para Nabi dan Utusan tersebut adalah *ahli di atas ahli*. Merekalah *Ahlullah* yang sejati. Kalau para calon konselor meneladani mereka maka telah menjadi anggota (umat) dari Utusan Tuhan itu. Oleh karena itu, Bab tentang keahlian dasar ini adalah membahas hal-hal yang perlu diteladani dari mereka. Calon konselor perlu menjadi ahli di dalam meneladani para Nabi dan Utusan Tuhan.

Para Nabi dan Rasul Allah mendapat wahyu sehingga lebih mengetahui  
Orang yang bukan Nabi tidak mendapat wahyu maka perlu tahu diri  
Jadilah pengikut Nabi Muhammad Saw. agar profesi berada di jalan Ilahi

#### **1. Apa Tugas para Utusan Tuhan?**

Melalui bimbingan para Nabi dan Rasul Utusan Tuhan dan para Ulama pewaris Nabi manusia akan dapat mencapai hidup bahagia. Tanpa melalui mereka, maka hidup akan sengsara. Karena sudah dapat dipastikan bahwa hanya melalui jalur kenabian maka kita akan selamat

dan sukses. Bagi mereka yang ingin menjadi orang baik, dan mencari jalan sendiri kepada Tuhan, tanpa jalur kenabian, atau tidak bertuhan maka itu pasti mustahil. Kenabian sudah ditutup dan wahyu sudah dihentikan (lihat QS. al-Ahzab [33]: 40). Juga jika ingin menjadi orang baik tanpa bertuhan pasti tidak akan mungkin, karena semua kebaikan bersumber dari Tuhan. Apa yang dilihat sebagai baik oleh mata kepala manusia, belum tentu baik karena penglihatan mata manusia terbatas. Apa yang dirasakan dan dipikirkan sebagai baik belum tentu baik, karena perasaan dan pikiran manusia berbeda-beda. Karena kebaikan yang hakiki adalah kebaikan menurut ukuran (parameter) Tuhan Yang Maha Mutlak, sementara ukuran (parameter) manusia adalah nisbi (relatif). Oleh karena itu, dalam rangka menyiapkan diri sebagai penolong, yakni agar yang ditolong menjadi baik, maka tiada lain kecuali meneladani para Utusan Tuhan.

Akan tetapi, mampukah meneladani mereka? Kita pasti tidak akan mungkin mampu seperti mereka. Namun, kita dapat mengamalkan ajaran yang dibawa dan diteladankan oleh Nabi Muhammad Saw. Dulu ada buku berjudul *Berguru kepada Nabi*, yang maksudnya ialah untuk belajar langsung kepada Nabi Muhammad Saw. Juga ada buku berjudul *Muhammad Sang Guru*, karya seorang Syeh di Timur Tengah. Akan tetapi tidak semua orang yang beriman akan mampu berguru langsung kepada beliau Saw., dan hanya orang-orang yang sangat terbatas yang diizinkan oleh Allah Swt. untuk itu. Dengan demikian, meneladani para Nabi dan Rasul Tuhan maksudnya ialah menjalankan ajaran dan meneladani Nabi Muhammad Saw.

Para Nabi dan Rasul telah menjadi teladan yang baik  
Meniru mereka, di samping kita akan menjadi orang baik  
juga akan dapat menolong orang menjadi baik  
Oleh karena itu, lanjutkan membaca tulisan ini dengan baik-baik

Sementara itu, ada tulisan yang mengatakan bahwa Nabi Muhammad Saw. telah mencontohkan aktivitas dakwah beliau Saw. yang menyerupai aktivitas konseling. Misalnya Zain dan Maturidi (2021) menulis artikel, bahwa akar praktik konseling juga terdapat dalam aktivitas dakwah Nabi Muhammad Saw. Juga Putra dan Rumondor (2020) menulis artikel dengan judul 'Rasulullah sebagai Konselor Profesional.' Namun tulisan Putra dan Rumondor ini bisa keliru, karena

istilah profesional menunjuk kepada profesi (pekerjaan) yang membutuhkan imbalan gaji. Sementara kita tahu bahwa Nabi Muhammad Saw. jauh dari itu. Beliau Saw. ialah insan kamil yang *mukamil* (manusia sempurna yang paling paripurna), sehingga aktivitas beliau Saw. dalam berdakwah ditiru oleh banyak profesi.

Kotak 07. “Konseling” Individu oleh Nabi Muhammad Saw.

Berikut ini adalah sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Abu Dawud dan Tirmidzi (dalam Abu Ghuddah, 2022, hlm. 48-49). Hadis ini tentang kisah Nabi Muhammad Saw., memberikan “konseling” individu kepada seorang wanita. Berikut ini terjemahan Hadisnya.

“Seorang wanita yang sedang mempunyai persoalan pernah mendatangi Rasul Allah dan bertanya, ‘Wahai Rasulullah, sejauhmana aku datang kepadamu membawa suatu keperluan.’ Rasulullah menjawab, ‘Wahai Ibu Fulanah, pilihlah cara yang engkau sukai sehingga aku bisa memenuhi kebutuhanmu.’ Lalu Rasulullah memisahkan diri dari para sahabat dan bersama wanita itu di suatu ruas jalan, sampai kemudian wanita terpenuhi keperluannya. Dalam riwayat Abu Dawud disebutkan. ‘Perempuan itu duduk bersama Rasulullah hingga terpenuhi keperluannya.’”

“Imam Nawawi dalam Kitab *Syarh Shahih Muslim* menjelaskan bahwa “Dalam hadis ini terdapat penjelasan mengenai sifat rendah hati Rasulullah. Yakni beliau tak sungkan untuk duduk bersama perempuan yang lemah demi memenuhi keperluannya, dengan memberi fatwa, dengan cara menyendiri (*face to face*, pen.).”

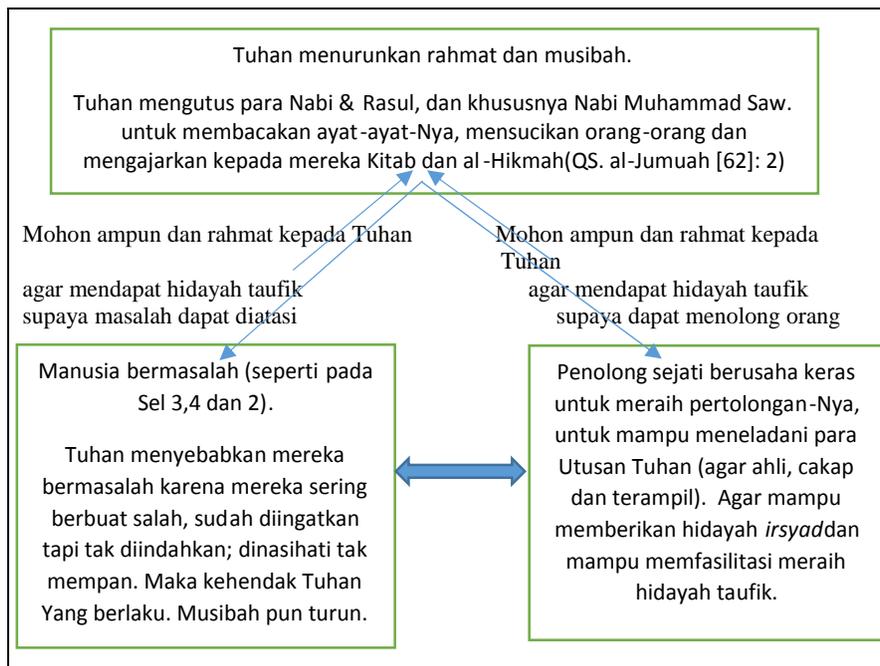
“Maksud menyendiri tadi adalah bukan berduaan dengan perempuan asing, sebab hal tersebut terjadi di sela lalu lalang manusia, dan mereka pun menyaksikan keduanya tetapi tak bisa mendengar percakapan keduanya. Ini karena persoalan yang dihadapi perempuan itu adalah persoalan yang sifatnya rahasia. *Wallahu a’lam.*”

Kisah Nabi Muhammad Saw. pada hadis di atas, adalah contoh ‘konseling individu.’ Keperluan yang disampaikan perempuan tersebut adalah masalah yang perlu diatasi. Bukankah kalau kita mempunyai masalah kita perlu untuk mengatasinya? Dalam penjelasan Imam Nawawi di atas disebutkan bahwa beliau Saw. memberikan fatwa kepada wanita itu, dan inilah yang terbaik. Karena sesungguhnya fatwa adalah keputusan tertinggi untuk pemecahan masalah spesifik. Apakah seorang konselor mampu memberikan fatwa? Tidak bisa, dan fatwa hanya bisa diberikan oleh Ulama yang memiliki otoritas untuk itu.

Para Nabi dan Rasul adalah utusan Tuhan ke bumi, mereka adalah orang-orang terbaik pilihan Tuhan, dengan Misi untuk “Mewujudkan Visi Langit ke Bumi.” Mereka diutus antara lain untuk mengatasi dan memperbaiki keadaan yang dirusak oleh orang-orang yang melampaui batas (lihat QS. al-Maidah [5]: 32); juga kepada yang ingkar pada ayat-ayat Tuhan dan membunuh tanpa alasan yang benar (lihat QS. Ali ‘Imran [3]: 112). Tugas mereka sangat berat, yakni karena harus berhadapan langsung dengan para penguasa yang zalim, yang menindas rakyat; juga

menghadapi orang kafir yang bersekongkol untuk membunuh mereka, juga dengan orang-orang licik yang siap menghabisi mereka. Namun, mereka berhasil mengatasi keadaan, berkat pertolongan Tuhan.

Oleh karena itu, Tuhan mengutus para Nabi dan Rasul adalah untuk menolong dan menyelamatkan umat manusia. Turunnya musibah, *bala'*, masalah atau apapun namanya, adalah karena ulah tangan manusia itu sendiri. “*Telah nampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia, supaya Tuhan merasakan kepada mereka se-bagian dari akibat perbuatan mereka, agar mereka kembali ke jalan yang benar*” (terj. QS. ar-Ruum [30]: 41). Pada ayat selanjutnya Allah Swt. berfirman agar manusia mengadakan perjalanan di muka bumi dan perhatikan bagaimana kesudahan orang-orang yang terdahulu. Menurut mufasir Ibnu ‘Asyur (dalam Shihab, 2010, vol. 10, hlm. 237) bahwa alam raya telah diciptakan Tuhan dalam satu sistem yang sangat serasi. Akan tetapi, mereka melakukan kegiatan buruk yang merusak sehingga terjadi kepincangan dalam sistem kerja alam. Namun Quraish Shihab melanjutkan bahwa rahmat Allah masih menyelimuti manusia karena Dia baru *mencicipkan*, bukan menimpakan kepada mereka musibah. Artinya bahwa musibah yang menimpa belum seberapa, karena Dia berkehendak manusia untuk bertobat. Perhatikan Gambar di bawah ini.



Gambar 06. Skema interaksi rahmat Tuhan, masalah individu, dan penolong

Berdasarkan Ayat yang dikutip pada Gambar 6 di atas, bahwa tugas kenabian dan kerasulan adalah untuk menyelamatkan manusia. Bukan Allah Swt. yang menzalimi makhluk-Nya tetapi merekalah yang suka berbuat salah, sehingga terkena musibah. Maka di era ini pentingnya para penolong meneladani para Nabi dan Rasul, agar mampu memfasilitasi di-raihnya hidayah.

## 2. Mengapa perlu Meneladani para Utusan Tuhan?

Dengan demikian, tugas para Nabi dan Rasul Tuhan telah menjadi teladan dalam pengatasan masalah. Kisah-kisah mereka abadi sepanjang sejarah, dan senantiasa menginspirasi bagi para pejuang kemanusiaan. Yang ditiru dari mereka tidak hanya berupa keberhasilan, tetapi juga mengambil pelajaran dari kegagalan, karena Allah pergilirkan antara kemenangan dan kekalahan agar dapat diambil pelajaran (lihat QS. Ali ‘Imran [3]: 140). Oleh karena itu, satu hal yang dapat dipetik dari kisah mereka ialah *“Tiada keberhasilan tanpa perjuangan keras untuk meraih pertolongan Tuhan.”* Mohon pertolongan kepada-Nya terlebih dahulu, baru kemudian diwujudkan dalam tindakan. Mereka telah membuktikan bahwa dengan perjuangan sangat keraslah maka tujuan besar dapat di-capai.

Kalau mau berhasil, maka bekerja keraslah di hati  
dengan munajat agar dapat meraih pertolongan Ilahi  
Kemudian wujudkan dengan kerja keras dalam aktivitas sehari-hari  
Insya Allah selamat dan sukses besar telah menanti  
(Munajat: doa yang secara khusus dipanjatkan, dengan ungkapan bahasa khas,  
lihat Ridwan [2018])

Sebagai ilustrasi, Anda mungkin sudah tahu bagaimana usaha Nabi Musa As. membawa umatnya untuk bebas dari kekejaman Fir’aun, waktu itu di Mesir. Dalam pelarian di malam hari itu, Nabi Musa As. dan umatnya kemudian dikejar oleh Fir’aun dan bala tentaranya. Saat posisi Nabi Musa As. dan umatnya terjepit: di hadapan beliau laut dan di belakangnya Fir’aun dan pasukannya, apa yang beliau As. dapat lakukan? Beliau teguh hati mengembalikan urusan kepada Allah Swt. Keteguhan hati Nabi agung tersebut diabadikan dalam al-Qur’an: *“Musa menjawab: ‘Tidak! Kita tidak akan tersusul. Sesungguhnya Tuhanku besertaku, kelak Dia akan memberi petunjuk kepadaku”* (terj. QS. asy-Syu’ara [26]: 62). (Ayat ini adalah respons Nabi Musa As. setelah melihat ketakutan para

pengikutnya dan mendengar ucapan mereka “*Kita benar-benar akan tersusul*” (terj. QS. asy-Syu’ara [26]: 61). Pada ayat 62 tadi tergambar bagaimana teguhnya Nabi Musa As. dan keyakinan kuat beliau untuk meraih petunjuk Tuhan. Maka kemudian Nabi Musa As. mendapat wahyu, agar Musa As. memukulkan tongkatnya, maka laut menjadi terbelah, dan mereka selamat, sementara Fir’aun dan bala tentaranya tenggelam.

Anda juga sudah tahu bagaimana Nabi Muhammad Saw. dan pasukan beliau yang hanya berjumlah 313 orang berhasil mengalahkan pasukan kafir Quraisy yang berjumlah 1000 orang, pada Perang Badar. Tentu beliau Saw. dalam Perang tersebut berjuang sangat keras, juga dengan membangun semangat para tentaranya, dan muna jat kepada Allah Swt. sehingga 5000 pasukan Malaikat turun ke Bumi untuk membantu beliau Saw. (lihat QS. Ali ‘Imran [3]: 125-127). Doa Nabi Muhammad Saw. yang sangat terkenal, melalui munajat di malam hari sebelum perang dimulai, di mana sampai-sampai syal beliau terjatuh: “*Duhai Allah, jika Engkau membinasakan pasukan ini (kaum muslimin), maka Engkau tidak akan disembah mulai hari ini.*” Melihat beliau Saw. berdoa begitu khusyu’, maka Abu Bakar Ra. mendekati beliau Saw. dan memberi semangat bahwa Allah pasti akan menepati janji-Nya, yaitu memenangkan kaum muslimin (Anonim, 2021).

Para Utusan Tuhan telah menjadi teladan dalam perjuangan  
Mereka berusaha sangat keras agar terpenuhi tugas-tugas Kerasulan  
Perjuangan mereka menghasilkan sukses besar berkat per tolongan Tuhan  
Oleh karena itu, ambillah pelajaran dengan merendahkan hati  
Kita bukanlah apa-apa, bukan siapa-siapa, kecuali jika Tuhan kehendaki  
Itulah keteladanan para Nabi untuk menjalankan tugas-tugas Ilahi Rabbi

Berdasarkan paparan kisah sukses besar di atas, maka hal tersebut berarti: *makin banyak berjuang dengan makin yakin akan pertolongan-Nya maka makin berhasil*. Tetapi di lain pihak, banyak orang berjuang tetapi tidak yakin kepada Tuhan juga akan berhasil, tetapi kesuksesannya sia-sia, hanya untuk dunia saja. Sebaliknya kalau hanya yakin kepada-Nya tetapi tidak berjuang, maka tidak akan memuaskan.

Apa yang perlu diteladani dari para Utusan Tuhan?  
Kerja kerasnya untuk mewujudkan kehendak-Nya di medan perjuangan  
Bagaimana para Utusan Tuhan ketika menghadapi tantangan?  
Mohon pertolongan Tuhan agar diberi kekuatan untuk mengalahkan

Bisakah tanpa meneladani mereka?  
Bisa, tetapi Anda akan seperti pakar yang kehilangan arah  
Merasa telah berbuat baik tetapi Tuhan menolaknya

## **B. Berjuang agar Mampu Meneladani**

Jangan pisahkan kesuksesan dengan keselamatan  
Tiada kesuksesan tanpa pengurbanan  
Tiada keselamatan tanpa berserah kepada Tuhan  
Berkurban adalah dengan mengurbankan waktu, tenaga dan pikiran  
termasuk dengan harta dalam berjuang  
Pengurbanan itu dengan berserah diri kepada Tuhan agar bebas dari ancaman

Para Nabi dan Rasul As. berjuang atas perintah Tuhan, tujuannya agar umat manusia bahagia di dunia dan di akhirat. Begitu juga para ulama Pewaris Nabi, mereka berjuang meneruskan Misi Kenabian. Sementara itu, kita para-murid Ulama tersebut juga berjuang melalui profesi ini. Berjuang dalam bahasa Arab ialah berjihad. Menurut Kamus Bahasa, salah satu arti jihad ialah berusaha dengan segala daya upaya untuk mencapai kebaikan. Sesuai dengan pengertian ini, maka profesi ini sesungguhnya juga berjuang dengan mengerahkan segala daya upaya untuk berlomba berbuat kebaikan (lihat QS. al-Baqarah [2]: 148). Yakni agar yang dibimbing menjadi baik dan lebih baik. Untuk itu, tuntut diri untuk berubah menjadi makin baik dan kemudian bantu orang berubah menjadi baik.

Oleh karena itu, agar mampu tampil terbaik dalam menolong, maka perlu berjuang untuk menjadi ahli. Yakni dengan berjihad di Jalan-Nya, sehingga Dia akan menganugerahkan kemampuan untuk menjadi ahli. Maka bersiaplah untuk berjihad dan insya Allah Dia akan memberi petunjuk:

“Dan orang-orang yang berjihad (untuk mencari keridhaan) Kami, pasti Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami, dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik” (terj. QS. al-Ankabut [29]: 69).

Quraish Shihab (2010, vol. 10, hlm. 141-142) menafsirkan ayat di atas begini: “*Dan orang-orang yang berjihad* mengarahkan kemampuannya dan secara bersungguh-sungguh menanggung kesulitan sehingga jihad itu berada pada sisi *Kami*, karena melakukan demi Allah, maka *pasti Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami*, yakni Kami menghantar mereka menuju aneka jalan kedamaian dan kebahagiaan. *Dan sesungguhnya*

*Allah benar-benar beserta, yakni membantu, melimpahkan rahmat dan kasih sayang untuk orang-orang yang berbuat kebajikan.”*

Quraish Shihab juga mengatakan bahwa, orang berjihad itu ialah sedang ber-*mujâhadah* (berjuang melawan hawa nafsu). Cirinya ialah dengan: (1) mengarahkan kemampuan untuk bersungguh-sungguh, (2) sanggup menanggung kesulitan, (3) berjuang melawan hawa nafsu buruk. Kesungguhan itu ialah dengan melakukan latihan-latihan agar tujuan dicapai. Latihan tidak akan berhenti, dan harus sanggup menanggung kesulitan, misalnya dari hawa nafsu, sampai kemudian tercapai tujuan, yakni mendapat ridha Allah Swt. Dan, di dalam proses mencapai tujuan itu yang bersangkutan akan disambut oleh Tuhan dengan *menunjukkan kepada mereka jalan-jalan-Nya* (QS. al-Ankabut [29]: 69). Yakni banyak jalan menuju keberhasilan, dan Tuhan akan menolong mereka dengan anugerah hidayah, melimpahkan rahmat dan kasih sayang-Nya.

Berjihad itu membutuhkan kesungguhan luar biasa  
Kalau biasa-biasa saja maka hasilnya tidak seberapa

Berjihad itu membutuhkan ketahanan untuk menanggung kesulitan  
Kalau tidak tahan maka hasilnya ialah sejauh kemampuan

Berjihad itu membutuhkan kemampuan melawan hawa nafsu  
Kalau tidak mampu maka hasilnya hanya segitu

*Belajar al-Qur'an dan mengajarkannya ialah jihad*. Itulah jihad (berjuang) di jalan Allah yang perlu ditiru. Akan tetapi, apa yang perlu di-jihadkan? Apakah menuntut ilmu untuk menjadi ahli merupakan berjihad? Pengertian jihad adalah berjuang di jalan Allah dengan sungguh-sungguh; maka mereka yang menuntut ilmu dengan sungguh-sungguh juga dapat dikatakan sedang berjihad. Bahkan dalam Buku ini, tujuannya ialah ahli konseling yang berlandaskan al-Qur'an. Perhatikan firman Allah Swt. ini:

“Dan andaikata Kami menghendaki, niscaya Kami pasti utus pada tiap-tiap negeri seorang yang memberi peringatan (rasul). Maka janganlah kamu mengikuti orang-orang kafir, dan berjihadlah terhadap mereka dengan al-Qur'an dengan jihad yang besar” (terj. QS. Al Furqon [25]: 51-52).

Shihab (2010, vol. 9, hlm. 108-109) menafsirkan ayat di atas begini: penting berjihad dengan al-Qur'an, yakni berdakwah melalui informasi yang benar dari al-Qur'an dan keteladanan yang baik. Tetapi berjihad dengan al-Qur'an hanya dapat dilakukan oleh orang yang percaya kepada al-

Qur'an sebagai firman Allah, dan sekaligus memahaminya dengan baik. Oleh karena itu, sungguh tepat ayat di atas menamai jihad dengan al-Qur'an *dengan jihad yang besar*.

Berdakwahlah melalui konseling Qur'ani  
Sampaikan kebenaran kepada konseli dengan hati-hati  
Gunakanlah hati, gunakanlah hati, yakni hati yang bersih  
Semoga dengan hati-hati, mereka mendapat hidayah taufik dari Ilahi Robbi  
Sehingga hidup bahagia di dunia dan di akhirat nanti

Insyallah Anda mampu jadi konselor Islami kalau Anda sabar  
Tahan ujian ketika berlatih dan dengan semangat besar  
Maka Anda telah berjihad besar

Dengan demikian, menguasai keahlian konseling Qur'ani termasuk jihad yang besar. Oleh karena itu berjihadlah, yakni mulai dengan percaya kepada al-Qur'an dan berlatih untuk memahami ayat-ayat-Nya dengan baik. Juga perhatikan Hadis Nabi Muhammad Saw. ini:

“Sesiapa yang mendatangi Masjidku (Masjid Nabawi), di mana kedatangannya hanya dengan niat baik, yaitu untuk belajar atau mengajarkan ilmu di sana, maka kedudukannya seperti berjuang (mujahid) di jalan Allah. Jika tujuannya tidak demikian, maka ia hanya seperti orang yang melihat-lihat barang lainnya” (HR. Ibnu Majah no. 227 dan Imam Ahmad 2: 418; Hadis ini shahih menurut Syaikh al-Albani)

Hadis di atas juga menguatkan untuk berjihad dengan niatan berilmu. Yakni berjihad dengan mempelajari al-Qur'an, dan nantinya mengajarkan al-Qur'an. Setelah al-Qur'an dipelajari, maka bawalah ayat-ayat Allah itu untuk mengatasi orang yang melampaui batas, seperti Allah perintahkan kepada Nabi Musa dan Harun As. di bawah ini. Itu lah salah satu keahlian, di samping dua keahlian lain berikut ini yang Allah Swt. pesankan kepada kedua Nabi tersebut.

### **C. Keahlian Dasar para Utusan Tuhan**

Tidak meniru keahlian para Utusan Tuhan menjadi kesesatan terbesar  
Padahal Tuhan mengutus mereka agar umat manusia tidak kesasar  
Tetapi para pakar lebih percaya pada teori-teori buatan tanpa pedoman  
Padahal Utusan Tuhan telah menjadi teladan dalam memberi pertolongan

Allah Swt. Maha Pengasih Maha Penyayang kepada makhluk-Nya, maka untuk menyelamatkan mereka di muka bumi, Dia mengirim utusan-Nya dengan membawa risalah petunjuk, agar jangan tersesat. Orang yang beriman kepada Tuhan diwajibkan untuk meyakini utusan tersebut, dan apabila tidak maka mereka disebut telah sesat sejauh-

jauhnya (lihat QS. an-Nisa [04]: 136). Allah Swt. telah mengutus para Nabi dan Rasul dengan jumlah yang banyak.

Hadis dari Abu Umamah *radhiallahu 'anhu*, “*Aku berkata: wahai Rasul Allah, ada berapa jumlah Nabi? Rasul Allah menjawab: (jumlah) Nabi ada 124.000 orang dan di antara mereka ada para Rasul sebanyak 315 orang, mereka sangat banyak*” (terj. HR. Ahmad no.22342). (Sumber <http://muslim.or.id>).

Ketika Nabi Adam As. dan istrinya turun ke Bumi, Allah Swt. menyiapkan petunjuk kepada keduanya dan keturunannya; “*Barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) bersedih hati*” (terj. QS. al-Baqarah [2]: 38). Inilah jaminan dari Allah Swt., bahwa barangsiapa yang mengikuti petunjuk Tuhan, maka mereka akan selamat, bebas dari rasa khawatir dan sedih hati. Maka penyakit ini pula yang menghantui di era sekarang ini: khawatir terhadap segala sesuatu yang tak pasti, kemudian menjadi cemas, frustrasi dan akhirnya depresi (sedih hati yang mendalam). Setelah Nabi Adam dan Siti Hawa mempunyai banyak keturunan, dan kemudian manusia berkembang beranak-pinak, maka Allah Swt. mengutus Nabi Nuh As. sebagai Rasul. Nabi Nuh As. dibekali oleh Allah Swt. dengan keahlian tertentu untuk ber-dakwah.

Allah Swt. menugaskan Nabi Nuh As. untuk berdakwah  
Ia dibekali dengan mukjizat untuk mengajak orang kepada Allah  
Tetapi banyak umat beliau As. yang berkilah  
Kemudian Nabi Nuh As. berdoa:  
“Ya Tuhan, janganbiarkan ada orang kafir hidup di dunia”  
Maka Tuhan mengabulkan, dan tenggelamlah mereka semua

Sementara itu Nabi Musa As. dalam berdakwah dilengkapi dengan keahlian  
Agar mengajak orang kepada Tuhan dengan argumentasi dan kecerdasan  
Tetapi Fir'aun menolak dengan keangkuhan,  
dan memburu Nabi Musa As. hingga di pantai perbatasan  
Maka atas perintah Tuhan, laut merah menjadi terbelah  
dan Fir'aun ditenggelamkan sudah

Maka hati-hatilah, karena dengan meniru keahlian para Utusan Tuhan, maka konselor akan memiliki energi baru dalam memproses perubahan. Energi baru itu akan dapat diraih apabila konselor banyak memohon kepada-Nya. Karena tidak ada kesuksesan besar tanpa pertolongan Yang Maha Besar; dan tidak ada keselamatan tanpa menyerahkan diri kepada Tuhan. Berikut ini secara khusus dibahas keahlian Nabi Musa As. dan saudaranya, Harun As. untuk mengatasi orang yang melampaui batas,

Fir'aun, dan kemudian keahlian Nabi Muhammad Saw. yang bertugas untuk menyucikan hati dan jiwa-jiwa.

### **1. Keahlian Nabi Musa dan Harun As.**

*Tugas Nabi Musa dan Harun As.* Nabi Musa dan Harun As., beliau berdua mendapat tugas untuk mengatasi orang yang melampaui batas (Fir'aun). Allah Swt. memberikan tugas itu diiringi dengan bekal keahlian yang Allah perintahkan untuk dimiliki. Perhatikan firman-firman-Nya ini.

“Pergilah engkau beserta saudaramu (Harun) dengan membawa ayat-ayat-Ku, dan janganlah kamu berdua lalai dalam mengingat-Ku; pergilah kamu berdua kepada Fir'aun, sesungguhnya ia telah melampaui batas. Maka berbicaralah kamu berdua kepadanya dengan kata-kata yang lemah lembut, mudah-mudahan ia ingat atau takut” (terj. QS. Thaha [20]: 42-44)

Kedua Utusan Allah itu diperintahkan membawa ayat-ayat Allah. Menurut Shihab (2010, vol. 7, hlm. 593-594), bahwa istilah “*membawa ayat-ayat-Ku*”, yakni membawa mukjizat-mukjizat dan ayat-ayat-Ku dan pegang teguhlah dengannya; dan jangan lalai, jemu, melemah dalam mengingat Allah (berzikir), karena dengan berzikir akan senantiasa dalam pertolongan Allah Swt. Kemudian bicaralah dengan kata-kata yang lemah lembut, yakni ajaklah ia beriman kepada Allah dan serulah ia kepada kebenaran dengan bijak. Dengan lemah lembut insya Allah akan mudah mengajak jiwa orang yang melampaui batas itu.

Allah Swt. perintahkan membawa ayat-ayat al-Qur'an dengan jelas  
untuk mengatasi orang-orang yang melampaui batas  
Juga senantiasa ingat Tuhan, lemah lembut dan jangan culas  
agar yang melampaui batas jadi ingat dan di hatinya jadi berbekas  
Maka insya Allah hati dan jiwanya selaras  
  
Hai konselor, tolonglah orang-orang yang bermasalah  
Bawalah ayat-ayat Tuhan dan sampaikan kepada mereka  
Sampaikanlah dengan lemah lembut  
Agar mereka ingat kepada Tuhan dan takut

Selanjutnya kedua Nabi As. itu sempat merasa khawatir:

“Berkatalah mereka berdua: ‘Ya Tuhan kami, sesungguhnya kami khawatir bahwa ia segera menyiksa kami atau akan bertambah melampaui batas.’ Allah berfirman: ‘Janganlah kamu berdua khawatir, sesungguhnya Aku bersama kamu berdua, Aku mendengar dan melihat.’” (terj. QS. Thaha [20]: 45-46)

Kekhawatiran kedua Nabi As. itu dijawab langsung oleh Allah Swt., dan memberikan jaminan tidak boleh khawatir, karena Dia bersama kedua Nabi As. itu, dan Dia Maha Mendengar lagi Maha Melihat.

*Keahlian, kecakapan dan keterampilan Nabi Musa As.* Dua kemampuan pertama yang diperintahkan oleh Allah di atas –*membawa ayat-ayat Tuhan dan ingat Tuhan*–adalah tentang keahlian, sedangkan yang ketiga–*untuk berbicara dengan lemah lembut*–ialah keterampilan. Yakni kedua Nabi As. itu diperintahkan agar cakap mengelola jiwa agar terampil berkomunikasi dengan lemah-lembut. Akan tetapi Nabi Musa As. pun mohon kepada Allah agar diberi keterampilan, tidak hanya keahlian dan kecakapan saja. Perhatikan permohonan Nabi Musa As., seperti diabadikan dalam QS. Thaha [20] ayat 24 -28, yang terjemahannya:

“Pergilah kepada Fir’aun, sesungguhnya ia telah melampaui batas. Berkata Musa: ‘Ya Tuhanku, lapangkanlah untuk dadaku, mudahkanlah untukku urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, supaya mereka mengerti perkataanku, ....”

Terjemahan ayat: “*lapangkanlah untukku dadaku, mudahkanlah untukku urusanku*” ialah menyangkut kecakapan. Yakni Nabi Musa As. mohon agar Allah Swt. menolongnya untuk mengurus hati & jiwanya. Dan ayat “*lepas-kanlah kekakuan dari lidahku supaya mereka mengerti perkata-anku*” ialah mengenai keterampilan. Nabi Musa As. mohon agar Allah Swt. menolong beliau untuk terampil berkomunikasi, sehingga lawan bicara menjadi paham. Menurut Quraish Shihab (2010, vol. 7, hlm. 580) bahwa, ayat ‘*lepaskanlah kekakuan dari lidahku*’ adalah karena Nabi Musa As. kurang fasih dalam berbahasa kaumnya (Israil), akibat sekian lama Nabi Musa As. diasuh dan dibesarkan dalam lingkungan kerajaan Fir’aun, yang berbahasa Mesir.

Ingat Tuhan dan cerdas membawa ayat-ayat-Nya menjadi tugas hati  
dan hati harus ahli dalam hal ini

Melapangkan dada dan memudahkan urusan menjadi tugas jiwa  
dan jiwa harus cakap mengelola ini

Melepaskan kekakuan di lidah saat bicara adalah agar mereka mengerti  
Ini adalah menyangkut keterampilan komunikasi  
jiwa dan raga perlu terampil di sini

Semua urusan harus diserahkan kepada Tuhan selalu  
Karena Dia berkuasa atas segala sesuatu

## 2. Dua Keahlian Konselor dan Kecakapannya

Berdasarkan penugasan Allah kepada kedua Nabi agung tersebut, dan dengan maksud mengambil pelajaran, maka terdapat dua keahlian dan kecakapan yang perlu dikembangkan dalam pendidikan calon konselor religius yakni: (1) paham dan telah mengamalkan ayat-ayat Allah, khususnya ayat tentang Bimbingan dan Konseling, (2) senantiasa zikir untuk mencapai kesadaran penuh (*mindfulness*), dan (3) cakap jiwanya dan menjadi pribadi yang lembut. (Mengenai kecakapan akan dibahas lebih lanjut pada Bab 5 dan 6).

Keahlian dan kecakapan di atas adalah perintah Allah Swt. Perintah tersebut menghendaki agar manusia hendaknya selalu berusaha, dan tidak mengandalkan takdir semata. Manusia juga perlu berdoa pula agar diberi kemampuan tambahan, seperti doa Nabi Musa As. di atas. Penjelasan tentang penugasan kepada Nabi As. itu untuk mengajak Fir'aun begini: Allah Swt. telah mengetahui bahwa Fir'aun akan menolak ajakan kedua Nabi As. itu, karena Dia Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa. Kendati demikian, Yang Maha Kuasa itu tetap memerintahkan Nabi-Nya, agar kedua Nabi agung tersebut dapat menjalankan tugas beliau secara nyata, yakni untuk mengajak Fir'aun beriman. Agar tak ada dalih di hari Kiamat nanti bahwa dia (Fir'aun) merasa belum pernah diajak.

Apa yang sudah, yang sedang dan yang belum terjadi, Allah Maha Tahu  
Karena Dia tidak diatur oleh waktu, tetapi Dia-lah Pengatur waktu  
Di hadapan-Nya semuanya tampak dengan jelas segala sesuatu  
Tapi Dia tugaskan makhluk-Nya *tuk* berjuang, padahal Dia sudah tahu hasilnya  
Untuk menguji siapa terbaik amalnya, agar mendapat balasan terbaik dari -Nya

Di dalam profesi Bimbingan dan Konseling, Allah Swt. juga telah mengetahui bahwa banyak individu yang mau berubah melalui konseling, juga ada yang enggan atau lainnya. Akan tetapi, konselor perlu menepikan konseling religius agar jelas tujuan perubahan, yakni untuk mengajak kepada Allah, dan nanti agar tidak ada dalih bagi konseli untuk membela diri di hari Pembalasan. Allah Swt. juga mengetahui bahwa banyak calon konselor yang mau mengembangkan fitrahnya melalui profesi Bimbingan dan Konseling yang Qur'ani, ada juga yang enggan. Oleh karena itu, agar dapat memberikan manfaat, berikut ini lebih jauh dibahas keahlian yang berupa spesifik Nabi Muhammad Saw.

## **D. Keahlian Spesifik Nabi Muhammad Saw.**

Ada sebuah Hadis Nabi Muhammad Saw. yang menyatakan bahwa sebaik-baik generasi adalah pada generasi beliau. “Dari Abdullah Ra. dari Nabi Muhammad Saw. beliau bersabda: “*Sebaik-baik manusia adalah (manusia) pada zamanku, kemudian orang-orang yang sesudahnya dan orang-orang yang sesudahnya*” (HR. Bukhari). Ini artinya bahwa generasi sebelum dan sesudah beliau Saw. adalah tidak lebih baik. Generasi di masa beliau Saw. adalah orang-orang terbaik karena dibina oleh manusia terbaik. Menjadi terbaik dalam kualitas kepribadian, di mana sangat sedikit kesalahan yang mereka lakukan. Beliau Saw. lebih unggul daripada para Nabi dan Rasul sebelumnya, termasuk dengan Nabi Nuh, Ibrahim, Musa dan Isa As., dan seterusnya.

### **1. Keahlian Nabi Musa As. dan Nabi Muhammad Saw.**

Nabi Musa As. mendapat tugas dari Tuhan untuk menghadap kepa-da Fir'aun, agar Fir'aun membebaskan Bani Israil yang dijajahnya. (Bani Israil adalah anak-keturunan Nabi Ya'kub As., di mana istilah Israil adalah nama lain dari Nabi Ya'kub As.). Nabi Musa As. kemudian berdoa kepada Tuhan agar dianugerahi kelapangan dada, dimudahkan urusan, dan dilepaskan kekakuan di lidahnya. Namun berbeda dengan Nabi Musa As., Nabi Muhammad Saw. tidak memohon kepada Allah untuk kemampuan itu, akan tetapi langsung Allah Swt. menganugerahkan kepada beliau Saw.

Nabi Musa As. bermohon kepada Allah agar dianugerahi kelapangan dada serta dipermudah untuknya segala persoalan .... Demikian permohonan beliau yang direkam dalam QS.Thaha [20]: 25-26, sedangkan Nabi Muhammad Saw. memperoleh kelapangan dada tanpa mengajukan permohonan (perhatikan QS. *Alamasyrah* [94], pen.). Kita dapat mengambil kesimpulan bahwa yang diberi tanpa bermohon, tentunya lebih dicintai dari yang bermohon .... Di sisi lain, permohonan Nabi Musa As. adalah agar dipermudah untuk beliau urusannya, sedang Nabi Muhammad Saw. bukan sekedar urusannya yang dimudahkan Allah bagi beliau, tetapi beliau sendiri yang dianugerahi kemudahan sehingga betapapun sulitnya persoalan yang dihadapi .... beliau Saw. akan mampu menghadapi. ‘*Kami akan memper-mudahkanmu kepada kemudahan*’ demikian penegasan Allah dalam QS. al-A'la [87] ayat 8 (dalam Shihab, 2010, vol. 15, hlm. 410).

Dari penjelasan di atas bahwa, Allah Swt. mempermudah untuk Nabi Muhammad Saw. sehingga betapa pun kesulitan yang dihadapi akan

mampu diatasi. Oleh karena itu apa yang diraih oleh Nabi Muhammad Saw. melebihi dari apa yang dapat dicapai Nabi Musa As. Oleh karena itu pula, banyak Ulama mengajarkan agar setiap Muslim membaca QS. *Alam nasyrah* [94] sebanyak 11 kali yang dilazimkan sesudah shalat Subuh; atau dalam jumlah yang lebih banyak lagi, bahkan ratusan atau ribuan. Atau barang siapa yang suka mengamalkannya di setiap sholat lima waktu, maka Allah akan memberi kemudahan dalam urusannya dan akan memudahkan kesusahannya serta memberi rezeki dari hal yang tidak terduga. Di samping itu, banyak pula yang membaca permohonan Nabi Musa As. di atas sebelum berpidato (ceramah), atau mengajar dan mengkonseling.

Barang siapa yang ingin dimudahkan Tuhan urusannya  
Maka mohonlah kepada-Nya, dan bacalah firman-firman-Nya  
Makin banyak dibaca insya Alloh makin diperkenankan apa yang diminta

Barangsiapa yang hanya mengandalkan kekuatan dirinya  
Bisa saja dapat mengatasi persoalan dengan mudah  
Tetapi pasti dia tidak akan berterima kasih kepada Penciptanya  
dan hanya berterima kasih kepada alam dan orang lainnya

Dengan demikian, kita perlu mengambil *ibrah* (pelajaran) dari Nabi Muhammad Saw. sebagai penggerak generasi terbaik tersebut, di samping mengamalkan doa Nabi Musa As. Namun apa yang perlu diteladani dari Nabi Muhammad Saw? Yang pertama adalah sifat pribadi beliau Saw.

## **2. Sifat Pribadi Nabi Muhammad Saw.**

Sudah sangat dikenal bahwa pribadi beliau Saw. memiliki sifat-sifat utama, yakni *shiddiq*, *amanah*, *tabligh* dan *fathonah*. Keempat sifat tersebut selalu menjadi acuan bagi setiap pemimpin, manajer atau pelayan sosial, apalagi untuk mereka yang bergerak di bidang dakwah. (Bukti - bukti tentang keutamaan sifat-sifat tersebut, tidak mungkin dibahas satu per satu di sini. Silahkan mencari referensi lain yang terkait). Keempat sifat itu adalah berurutan, dan karena itu jangan salah tempat.

Nabi Muhammad Saw. adalah pribadi yang *shiddiq*  
Perkataan beliau Saw. selalu jujur dan perbuatannya senantiasa apik  
Demikian juga keadaan batin yang selalu terpelihara dan terjamin  
Sehingga tokoh-tokoh masyarakatnya memberikan gelar al-amiin  
Tidak ada perkataan yang dibuat-buat atau salah diucapkan  
Tak ada cacat pada hati, diri dan jiwa, seluruh pribadi beliau jadi teladan

Dengan pribadi seperti itu, beliau Saw. menerima amanah dari Ilahi  
Karena pribadi beliau Saw. adalah amanah itu sendiri  
Amanah itu adalah wahyu dari Tuhan melalui Jibril yang berupa al-Qur'an  
Suatu amanah yang agung di mana gunung-gunung akan terbelah  
Karena tidak sanggup memegang amanah

Sifat pribadi beliau Saw. adalah *tabligh* yang artinya mampu menyampaikan  
Selalu menyampaikan yang Tuhan firmankan tanpa satu pun disembunyikan  
atau dikurangi, ditambah atau dilebih-lebihkan

Dengan sifat itu, beliau Saw. menjadi pemimpin yang terdepan  
Untuk menyampaikan risalah dari Tuhan meski harus menerima hinaan  
Juga harus berperang habis-habisan atas perintah Tuhan  
Dalam Perang Badar atau Perang al-Ahzab yang membawa kemenangan  
Meskipun dalam Perang Uhud mengalami kekalahan karena ada pengkhianatan

Dalam menyampaikan risalah itu, beliau Saw. adalah *fathonah*  
Cerdas, intelektual & luas pengetahuan dalam memecahkan masalah dakwah  
Dengan berpegang teguh pada firman-firman dan hadis-hadis yang disampaikan  
Mampu mengubah peradaban dunia, dari gelap-gulita kepada cahaya kebenaran

Itulah empat sifat Nabi Muhammad Saw., bila ditiru akan membawa berkah  
Dimulai dari sifat *shiddiq*, amanah, *tabligh* dan *fathonah*  
Jangan dibalik-balik karena sifat-sifat itu adalah kisah yang menyejarah

Apa hikmah yang dapat diambil dari sifat pribadi beliau Saw?

Belajarlah untuk jadi calon konselor yang *shiddiq*,  
dengan siap untuk dididik, di setiap waktu dari detik ke detik  
Dengan terus belajar agar dapat jujur dalam kata dan perbuatan  
Jangan mencontek atau melalaikan tugas-tugas perkuliahan  
Dan takutlah kepada Tuhan kalau melakukan pelanggaran  
Di mana kemudian guru Anda memberikan penghargaan ....

Kalau sudah seperti itu, maka insya Allah Tuhan akan menempatkan  
Dalam suatu tugas yang menjadi amanah untuk dijalankan  
Jadilah yang tepercaya, dengan menjadi konselor profesional yang utuh  
Yang bertugas membimbing dan mengkonseling dengan penuh  
Peganglah amanah dengan sungguh-sungguh

Dalam bertugas itu, milikilah sifat konselor yang *tabligh*  
Yang mampu menjalankan profesi dengan tertib  
Yang mampu menyampaikan firman-firman Tuhan untuk menjadi pelajaran  
untuk membangun persepsi yang benar akan profesi konseling Qur'ani  
untuk menghilangkan miskonsepsi agar profesi tegak berdiri  
bahwa profesi Bimbingan dan Konseling adalah *rahmatan lil 'alamiin*

Dalam menjalankan program maka milikilah pribadi yang *fathonah*  
Cerdas, intelektual & luas pengetahuan dalam memecahkan masalah  
Berpegang teguh pada firman Tuhan dan hadis-hadis yang disampaikan  
Agar mampu mencapai tujuan, yakni untuk mendekati diri pada Tuhan  
Karena itu, perlu terus mengasah kecerdasan dan menambah pengetahuan  
Dan terus menerus belajar agar mudah dalam menjalankan layanan  
Agar mampu memberi hidayah *irsyad* kepada yang membutuhkan  
Dan memfasilitasi untuk meraih hidayah taufik dari Tuhan

### 3. Tugas Konselor sebagai Penerus Misi Nabi Muhammad Saw.

Nabi Muhammad Saw. menjadi Rasul Alloh (Utusan Tuhan) kepada dan di tengah-tengah warga masyarakat jahiliah, yakni dungu luar biasa. (Mereka dungu karena bodoh dalam cara berfikir, padahal dari segi kecerdasan, mereka cerdas). Beliau diutus antara lain untuk membacakan ayat-ayat Tuhan dan menyucikan mereka. Bahwa tugas tersebut seperti termaktub dalam QS. al-Jumuah [62] ayat 2 di mana terjemahannya:

*Dia-lah Yang telah nengutus kepada kaum buta huruf (al-Umiyyin) seorang Rasul dari mereka; membacakan kepada mereka ayat-ayat-Nya, dan menyucikan mereka serta mengajarkan kepada mereka Kitab dan Hikmah, padahal sesungguhnya mereka sebelumnya benar-benar dalam kesesatan yang nyata.*

Ayat di atas, menurut mufasir Imam ar-Razi (dalam Shihab, 2010, vol. 14, hlm. 46) bahwa, Nabi Muhammad Saw. diperintahkan untuk: (1) *membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah*, berarti bahwa beliau Saw. ‘menyampaikan apa yang beliau terima dari Allah Swt. untuk umat manusia;’ (2) *‘menyucikan mereka’* mengandung makna ‘penyempurnaan potensi dengan memperoleh pengetahuan Ilahiah’; (3) *mengajarkan al-Kitab* adalah isyarat tentang pengajaran ‘pengetahuan syariat Islam’; dan (4) *mengajarkan al-Hikmah*, adalah isyarat tentang keindahan, rahasia, motif dan manfaat-manfaat syariat. Penyempurnaan potensi maksudnya bahwa manusia memiliki potensi untuk mengetahui secara teoretis dan mengamalkan secara praktis; artinya bahwa ruh manusia yang asalnya suci, dan kemudian dikotori oleh hawa nafsu dengan lahirnya ke dunia ini, maka jiwa yang kotor disucikan kembali dengan hadirnya ayat-ayat suci al-Qur’an.

Kotak 08: Konselor: penerus Misi Nabi Muhammad Saw.

Pada ayat 2 QS. al-Jumu’ah di atas ada empat Misi Nabi Muhammad Saw., di mana Misi tersebut seharusnya pula menjadi Misi konselor (guru Bimbingan dan Konseling) Islami.

**Tugas pertama**, konselor Islami perlu menyampaikan ayat-ayat Allah dalam tugasnya, karena Nabi Muhammad Saw. telah bersabda: *‘Sampaikan dariku walau satu ayat.’*

**Tugas kedua**, konselor Islami perlu menyucikan jiwa-jiwa konseli, misalnya dari pikiran dan perasaan irasional, menyembuhkan penyakit-penyakit hati (iri hati dengan orang lain, dendam, angkuh dan sombong, dst). Penyucian tersebut menggunakan ayat-ayat Allah

**Tugas ketiga**, mengajarkan al-Kitab yakni al-Qur'an, misalnya ia dapat mentadabburi ayat-ayat Allah bersama konseli, di mana tadabbur ayat/hadis/kisah jadi salah satu tahapan dalam konseling dan terapi Qur'ani (Ridwan, 2018). Tadabbur ayat ialah memperhatikan, merenungkan dan mengambil makna dan hikmahnya

**Tugas Keempat**, mengajarkan al-Hikmah, yakni dengan mentadabburi dan mengajarkan keindahan, rahasia-rahasia kehidupan, motif dan manfaat-manfaat syariat Islam

Shihab (vol. 14, hlm. 45-46) juga menambahkan bahwa makna *menyucikan mereka* adalah menyucikan keburukan pikiran, keburukan hati dan tingkah laku manusia (kekotoran akhlak), membersihkan jiwa dari keyakinan-keyakinan yang sesat, dan lain-lain. Bila dikaitkan dengan konselor, ini artinya bahwa tugas-tugas konselor (guru Bimbingan dan Konseling) Islami sebenarnya ialah penerus dari Misi Kenabian Nabi Muhammad Saw. Bukankah konselor juga berusaha untuk membantu konseli untuk menyucikan pikiran irasionalnya?

Tugas-tugas konselor pada Kotak 08 di atas tentu akan diwujudkan dalam batas-batas kewenangan dan kemampuan. Memang dalam profesi ini telah diatur konteks tugas dan tanggung jawab guru BK/konselor (lihat Depdiknas, 2008), akan tetapi bila Tuhan menghendaki, di mana sebelumnya konselor telah berjuang untuk menjadi lebih baik, maka bisa saja konselor berperan lebih baik, dan dapat menolong orang untuk menyucikan jiwa mereka.

## **E. Teladan dari Kisah Nabi Ibrahim dan Nabi Ayyub As.**

### **1. Penyembuhan menurut Nabi Ibrahim As.**

Nabi Ibrahim As. hidup diperkirakan 1800 tahun sebelum Masehi (SM) atau abad ke-18 SM. Nabi ini sangat terkenal, baik di Barat maupun di Timur. Di Barat dikenal dengan nama Abraham; dan mungkin juga nama dewa Hindu Brahmana diambil dari nama beliau As. Nama Ibrahim atau Abraham berarti Bapak kasih sayang (*Ab* atau *Ib* dalam bahasa Ibrani berarti bapak, sedangkan *rahim* (rahim) berarti kasih sayang. Mari perhatikan ayat-ayat berikut dan kaitannya dengan pandangan Nabi Ibrahim As. tentang penyembuhan.

*Yang telah menciptakan aku, maka hanya Dia Yang menunjuki aku, dan Yang hanya Dia memberi aku makan dan memberi aku minum, dan apabila aku sakit, maka hanya Dia Yang menyembuhkanku* (terj. QS. asy-Syu'ara [26]: 78-80)

Nabi Ibrahim As. adalah Nabi yang dikenal sebagai ‘penemu’ Tuhan seluruh alam semesta (lihat QS. al-An’am [6]: 76-79). Oleh karena itu, beliau As. sangat yakin akan Ketuhanan Tuhan Yang Maha Esa, seperti ucapan beliau dalam ayat-ayat di atas, dan “*dan apabila aku sakit, maka Dia Yang menyembuhkanku.*” Ayat ini perlu dibahas di bawah ini.

Ayat “*dan apabila aku sakit, maka Dia Yang menyembuhkanku*” berbeda redaksinya dengan ayat-ayat lain dalam kelompok ayat di atas. *Pertama*, pada ‘*apabila aku sakit*’ menunjukkan bahwa kata ‘*apabila*’ itu bermakna besarnya kemungkinan atau bahkan kepastian terjadinya sakit itu. Ini berarti bahwa sakit berat atau ringan, fisik atau mental adalah suatu keniscayaan, yakni pasti terjadi. *Kedua*, redaksi ayat “*apabila aku sakit*”, bukan ‘*Apabila Allah menjadikan aku sakit,*’ di mana redaksi ayat “*apabila aku sakit*” menunjukkan bahwa sesuatu yang buruk (sakit) itu adalah karena kesalahan manusia. Sementara itu, nikmat yang berupa petunjuk, yang memberi makan dan minum serta kesembuhan (pada ayat di atas) adalah berasal dari Allah Swt. (dalam Shihab, 2010, vol. 9, hlm. 258).

Dengan demikian, Nabi Ibrahim As. mengajarkan kepada siapa pun bahwa segala yang terpuji dan indah bersumber dari Tuhan. Adapun yang buruk atau negatif sebaiknya terlebih dahulu dicari sebab-sebabnya pada diri sendiri. Namun perlu disadari bahwa penyembuhan sebagai mana ditegaskan oleh Nabi Ibrahim di atas tidak berarti bahwa upaya manusia tidak diperlukan lagi. Sekian banyak Hadits Nabi Muhammad Saw. yang menekankan perlunya berobat; tapi bukanlah obat yang menyembuhkan.

Seseorang yang sakit biasanya dapat sembuh apabila berobat atau mengikuti nasehat dokter. Tetapi, jangan kira bahwa dokter atau obat itu yang menyembuhkan penyakit itu! Tidak, Yang menyembuhkan adalah Allah Swt. Kenyataan telah menunjukkan bahwa, seringkali para dokter ‘menyerah’ dalam mengobati pasien-pasien, bahkan dugaan dokter bahwa umur pasien tidak lama lagi, tetapi kenyataannya pasien hidup lebih lama dan segar-bugar.

Dapat sembuh dengan saran dokter, itu adalah kesembuhan yang lazim  
Tapi ada yang tidak lazim, misalnya perkiraan dokter yang meleset  
dikira umur pasien tak akan panjang tapi bahkan hidupnya segar bugar  
Yang lazim karena sunnatullah, dan yang tidak lazim ialah karena *inayatullah*

Akhirnya, Nabi Ibrahim As. telah memberikan pelajaran dengan keyakinan kuat bahwa, kesembuhan dari penyakit fisik dan psikis adalah berada di tangan Tuhan. Baik melalui hukum sunnatullah maupun *inayatullah* (pertolongan Allah). Di sini pentingnya optimisme konselor bahwa Tuhan pasti menolongnya untuk penyembuhan gangguan kesehatan mental dan fisik konseli.

## 2. Penyembuhan Menurut Nabi Ayyub As.

Menurut sementara Ulama, Nabi Ayyub As. adalah Nabi yang menyampaikan risalahnya setelah masa Nabi Ibrahim As. dan sebelum Nabi Musa As., sekitar Abad ke-16 sebelum Masehi. Ketika sakit yang di-alami berkepanjangan, maka beliau As. mengajarkan penyembuhannya seperti ini.

*Dan (ingatlah) ketika Ayyub menyeru Tuhannya: 'Sesungguhnya aku telah disentuh kesulitan dan Engkau adalah Tuhan Yang Maha Penyayang di antara semua penyayang.' Maka Kami pun memperkenankan seruannya itu, lalu Kami lenyapkan penyakit yang ada padanya .... (terj. QS. al-Anbiya [21]: 83-84)*

Shihab (2010, vol. 8, hlm. 103) menafsirkan ayat di atas seperti ini. Tuhanku, kata Nabi Ayyub As., '*sesungguhnya aku telah disentuh kesulitan menyangkut diriku disebabkan oleh ulah setan.*' Beliau As. tidak bermohon agar kesulitannya disingkirkan oleh Allah, karena beliau sadar bahwa hidup harus disertai ujian, dan beliau siap untuk bersabar. Beliau hanya melanjutkan dengan menyebut sifat Allah yakni: demikianlah keadaanku *sedang Engkau adalah Tuhan Yang Maha Penyayang di antara semua penyayang*, maka wahai Tuhan perlakukanlah aku sesuai kebesaran dan keagungan rahmat-Mu.

Nabi Ayyub As. dalam pengaduannya kepada Tuhan pada ayat di atas, sungguh sangat halus. Ucapan beliau As. menggunakan kata *mas-sanî* yang berarti *aku disentuh*, yakni sekadar sentuhan yang sifatnya sedikit atau kecil, dan bukan berkata *ashâbanî* (artinya: *aku ditimpa*), padahal sakit yang beliau As. alami sungguh sangat luar biasa beratnya. Sementara itu, ketika beliau menyampaikan keadaannya kepada Allah adalah tanpa meng-gerutu, dan bahkan tanpa bermohon kepada-Nya. Beliau As. menyeru Tuhan hanya dengan menyebut sifat Allah Yang pa-

ling menonjol, yakni *ar-Hamur ar-Râhimîn* (*Yang Maha Penyayang di antara semua penyayang*).

Nabi Ayyub As. diuji dengan penyakit berat oleh Tuhan  
Sebelum sakit beliau sangat kaya harta dan banyak keturunan  
Ketika sakit, semua itu menjadi hancur dan berantakan  
Dalam keadaan sakit, beliau As. tidak mengeluh dan bahkan  
tidak mohon kesembuhan  
Yang beliau mohonkan adalah agar Tuhan memperlakukan  
sesuai dengan kebesaran dan keagungan Tuhan  
Akhirnya, kekayaan & keturunan Nabi Ayyub kembali dipulihkan

Apa makna permohonan Nabi Ayyub As. untuk kita?

“Hai masalahku, engkau adalah kecil dan Tuhan Maha Besar”  
Ini adalah sebaik-baik ucapan agar masalah tidak membesar  
karena dibesar-besarkan  
Meski masalahnya kecil, jangan pula dikeluhkan  
Mohonlah atas dasar kebesaran dan keagungan Tuhan

### **Rangkuman**

Para Nabi dan Utusan Tuhan adalah manusia pilihan, yang dapat wahyu dari Tuhan sehingga lebih mengetahui. Mereka mendapat tugas dari Tuhan untuk mewujudkan kemakmuran di bumi sehingga hidup tanpa penindasan dan kezaliman. Untuk itu, Tuhan memerintahkan agar me- nguasai keahlian, kecakapan dan keterampilan dalam berdakwah. Maka para penerus yang bergerak di bidang kemanusiaan perlu mengem- bangkan keahlian dengan meneladani para Nabi dan Utusan Tuhan.

Untuk menjadi ahli konseling membutuhkan perjuangan luar biasa. Perjuangan untuk meraih pertolongan Tuhan, seperti para Nabi dan Rasul Tuhan meneladankan. Kalau perjuangan hanya biasa-biasa, maka hasilnya tak seberapa. Perjuangan itu perlu ketahanan untuk menanggung kesulitan, kalau tidak tahan maka hasilnya sejauh kemampuan. Per- juangan itu perlu kemampuan melawan hawa nafsu, ma ka kalau tidak maka hasilnya hanya segitu.

Mengajarkan al-Qur'an melalui konseling Qur'ani merupakan jihad yang besar. Berjihad adalah bersungguh-sungguh dalam menuntut ilmu untuk menjadi ahli dalam konseling Qur'ani. Menuntut ilmu ini merupakan jihad, karena ia terkait dengan memahami, mengamalkan dan mengajarkan al-Qur'an yang merupakan jihad yang besar, di mana hal ini memerlukan keteladanan akhlak yang baik. Untuk itu, kepada calon

konselor Qur'ani perlu memahami kandungan al-Qur'an khususnya tentang ayat-ayat tentang bimbingan dan konseling, dan ini pun merupakan jihad yang besar.

Keahlian, kecakapan dan keterampilan yang perlu dimiliki Nabi Musa As atas perintah Allah adalah membawa ayat-ayat al-Qur'an untuk menghadapi Fir'aun. Juga senantiasa ingat Tuhan (zikir), dan bicaralah kepada Fir'aun dengan kata-kata yang lemah lembut. Dan beliau As. pun mohon kepada Tuhan agar dilapangkan dadanya, dimudahkan urusannya, dan dilepaskan kekakuan di lidahnya. Membawa ayat-ayat Tuhan (di hati) dan ingat Tuhan adalah menyangkut keahlian; dan mengelola jiwa agar dapat berkata yang lemah lembut adalah menyakut kecakapan jiwa; serta melepaskan kekakuan di lidahnya adalah keterampilan berkomunikasi.

Nabi Muhammad Saw. adalah penutup para Nabi, dan keistimewaan beliau melebihi semua mereka. Beliau Saw. adalah Pembina generasi yang paling baik, tidak ada generasi sebelum dan sesudah beliau yang lebih baik. Sifat beliau Saw. yang utama adalah *shiddiq, amanah, fathonah* dan *tabligh*. Konselor adalah penerus Misi Nabi dan oleh karena itu perlu meneladani sifat-sifat tersebut. Tugas konselor sebagai penerus Misi kenabian adalah menyampaikan ayat-ayat Allah, menyucikan pikiran dan perasaan konseli, mengajarkan kitab al-Qur'an dan al-Hikmah.

Oleh karena itu, calon-calon konselor perlu terus menerus berlatih untuk: (1) ahli, yakni memahami dan mengamalkan ayat-ayat al-Qur'an khususnya tentang bimbingan dan konseling, dan agar mampu senantiasa zikir agar mudah mendapat pertolongan Tuhan; (2) mengelola jiwa agar cakap dan lemah lembut, serta (3) berlatih untuk menghilangkan kekakuan di lidah agar terampil berkomunikasi.

Pandangan Nabi Ibrahim As. terhadap penyembuhan adalah bahwa sakit dapat terjadi karena kesalahan manusia, dan penyembuhannya ialah dengan menyerahkan diri kepada Allah. Allah-lah sebagai penyembuh semua penyakit, baik fisik maupun mental. Pandangan Nabi Ayyub As. dalam penyembuhan ialah bahwa beliau As. tidak mengeluhkan penyakit, tidak memohon kesembuhan, dan yang beliau mohonkan adalah agar Tuhan memperlakukan sesuai dengan kebesaran dan keagungan Tuhan. Maka kemudian Allah Swt. menyembuhkan penyakit beliau As. dan mengembalikan lagi harta dan keturunannya.

## Refleksi

Pada Bab ini kembali kita melakukan refleksi, yakni merenungkan tentang keteladanan para Nabi dan Rasul yang ahli, cakap dan terampil di dalam menjalankan risalah Tuhan. Sesungguhnya yang perlu diteladani dari para Nabi dan Rasul As. tersebut adalah karena mereka mampu melakukan perubahan, yang tidak mungkin dapat dilakukan oleh manusia biasa, tanpa pertolongan Tuhan. Refleksilah dengan merespons matriks di bawah ini.

### Matriks 03. Refleksi terhadap keteladanan para Nabi dan Rasul Tuhan

No.	Bahan yang direfleksi	Deskripsi jawaban	Seharusnya bgm?
1	Renungkanlah, bagaimana cara-cara agar Anda dapat meneladani Nabi Musa As. Berikan contoh rencana Anda itu		
2	Renungkanlah, bagaimana cara-cara agar Anda dapat dinilai sebagai jihad dalam mempelajari keahlian, kecakapan dan keterampilan konseling ini. Berikan contoh rencana Anda tsb.		
3	Renungkanlah, bagaimana cara-cara Anda agar dapat meneladani sifat-sifat Nabi Muhammad Saw. Berikan contoh rencana Anda tsb.		
4	Renungkanlah, bagaimana pandangan Anda terhadap pandangan Nabi Ibrahim dan Nabi Ayyub As. tentang penyembuhan?		

Khusus untuk kolom “Seharusnya bagaimana?”, diisi dengan bagaimana seharusnya keadaan itu menurut teori, atau keadaan diri sendiri berdasarkan deskripsi jawaban Anda. Terima kasih

## Tugas Diskusi

- 1) Kemukakan beberapa argumen Anda, mengapa untuk mengembangkan keahlian dasar konseling perlu meneladani para Nabi dan Utusan Tuhan?

- 2) Jelaskan mengapa untuk menjadi ahli, Anda membutuhkan perjuangan yang luar biasa?
- 3) Jelaskan argumen Anda:
  - a. apa makna jihad dalam pemerolehan keahlian, kecakapan dan keterampilan dasar konseling?
  - b. mengapa mengajarkan al-Qur'an melalui konseling Qur'ani merupakan jihad yang besar?
- 4) Jelaskan mengapa perintah Allah kepada Nabi Musa As. agar menguasai dua keahlian, tiga kecakapan dan beberapa keterampilan? Dan bagaimana bunyi dalil atau ayatnya?
- 5) Jelaskan empat Misi Anda sebagai calon konselor dalam kaitannya dengan Misi Nabi Muhammad Saw?
- 6) Untuk dapat menjalankan Misi tersebut, jelaskan dengan padat empat sifat Nabi Muhammad Saw. yang perlu diteladani!
- 7) Jelaskan ucapan Nabi Ibrahim dan Nabi Ayyub As. ketika keduanya sedang sakit, dan apa hubungannya dengan konseling?

## **BAB 4**

# **KEAHLIAN DASAR KEDUA: AHLI MENOLONG MENURUT KITAB SUCI**

Masalah:

Kitab Suci al-Qur'an berisi firman-firman Tuhan  
Ia adalah kalimat-kalimat Suci untuk penyembuhan  
dan *rahmatan* untuk seluruh alam  
Untuk kesehatan psikis dan badan, bagi yang beriman  
Khasiatnya sudah terbukti sepanjang zaman

Sementara itu, konseling adalah upaya pertolongan  
Membantu agar konseli masalahnya terentaskan  
Dia menggunakan ucapan-ucapan konselor dan konseli  
untuk memahami diri dan mencari solusi

Tapi banyak sekali ucapan konselor yang hanya dari pikiran  
Tidak dibimbing oleh hati yang seharusnya beriman  
Akibatnya pemahaman diri konseli hanya di permukaan  
dan solusinya pun tidak terarahkan.

Seharusnya gunakan firman-firman Tuhan  
Karena Dia-lah Yang Paling Tahu tentang penyembuhan

### **Tujuan Bab ini**

Kitab Suci al-Qur'an adalah Kitab Petunjuk bagi orang yang suka berbuat baik dan menghindar dari keburukan, karena Tuhan. Maka Bab ini berupaya menyiapkan diri calon konselor yang ahli, dengan mencapai be-beberapa tujuan berikut ini. Yakni agar pembaca mampu:

1. menjelaskan tiga isi kandungan al-Qur'an sebagai Kitab Petunjuk untuk seluruh kehidupan
2. menjelaskan tiga tujuan hadirnya al-Qur'an dan kaitannya dengan profesi bimbingan dan konseling
3. menjelaskan ayat-ayat bahwa al-Qur'an juga sebagai penyembuh psikis dan fisik
4. menguraikan cara-cara penyembuhan atau pengentasan masalah menurut al-Qur'an
5. melazimkan cara-cara memohon pertolongan Tuhan Yang Maha Esa agar dibantu untuk pengentasan masalah
6. melazimkan cara-cara memohon bantuan Nabi Muhammad Saw. untuk pengentasan masalah

## **Rasional Isi Bab**

Kesembuhan yang benar adalah dari Tuhan. Itulah penutup Bab sebelum ini. Pada Bab ini mengajak pembaca untuk faham ayat-ayat Suci, agar menjadi *ahlul Qur'an*, khususnya terkait dengan penyembuhan melalui pelayanan Bimbingan dan Konseling. Tetapi sebelumnya perlu tahu isi kandungan al-Qur'an dan tujuan hadirnya al-Qur'an. Juga inti dari Bab ini ialah pembahasan petunjuk Tuhan tentang penyembuhan, pembahasan ayat-ayat al-Qur'an sebagai penyembuh, dan cara-cara penyembuhan menurut Firman Tuhan. Akhirnya perlu latihan agar terampil tentang cara memohon pertolongan dari Tuhan Yang Maha Esa, dan bantuan dari Nabi Muhammad Saw.

## **MATERI POKOK**

### **A. Kandungan dan Tujuan Kitab Suci**

Al-Qur'an ialah Kitab Petunjuk, dan banyak mengandung isyarat ilmiah  
Isinya juga penuh dengan hikmah  
Bagi yang ingin hidup bahagia, maka tadabburi ayat-ayatnya  
Tetapi sebelumnya, perlu tahu isi kandungannya  
Agar dapat mengambil hikmahnya

#### **1. Tiga Kandungan al-Qur'an**

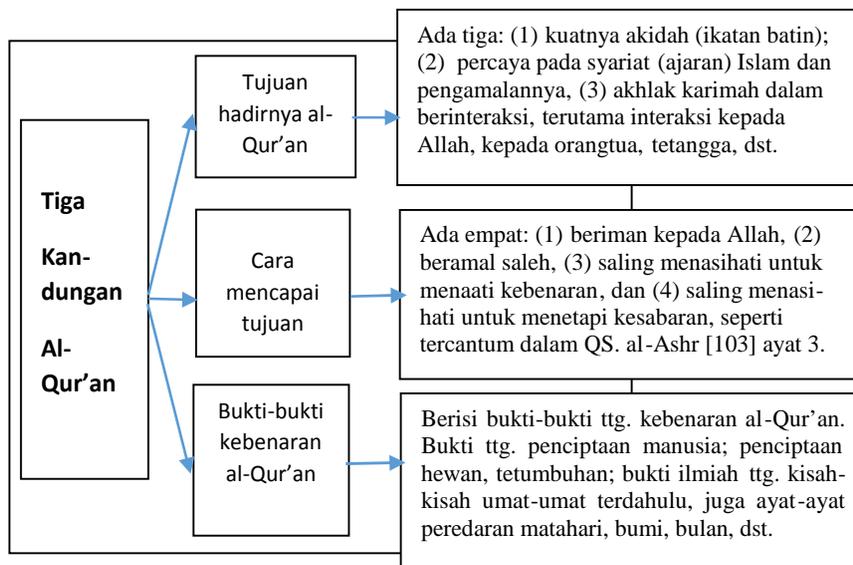
Al-Qur'an ialah mukjizat dari Tuhan, di mana ayat-ayat-Nya abadi, dan tidak satupun dari manusia dan jin yang mampu menandingi, demikian kata Quraish Shihab (2010). Sebagai orang beriman dituntut untuk meyakini kesempurnaan al-Qur'an; karena al-Qur'an, dari sejak diwahyukan oleh Allah Swt. hingga kini dan ke depan, terjaga dan terpelihara keasliannya (lihat QS. al-Hijr [15]: 9). Iman kepada Kitab al-Qur'an merupakan Rukun Iman yang ke-3, dan wajib diimani dan diamalkan ayat-ayat-Nya. Tidak hanya diimani, tetapi juga dicintai yakni dengan senantiasa membacanya, mentadabburi dengan menarik hikmahnya.

Ada tiga kandungan al-Qur'an menurut Quraish Shihab. Yakni mengandung tujuan hidup manusia, cara mencapai tujuan itu, dan bukti-bukti kebenaran al-Qur'an. Inti dari kandungannya ialah agar manusia

yakin, dan kalau bisa pada level *haqqul yaqin*. Yakin yang *haq*, benar-benar yakin karena telah membuktikan kebenarannya.

*Haqqul yaqin* berarti pikiran, perasaan dan mata kepala melihat kebenaran sesuatu dengan yakin 100 persen  
 Kalau hanya berpikir bahwa hal itu benar maka itu baru *'ilmal yaqin*  
 Kalau dengan pikiran itu dan ditambah dengan melihat dengan mata kepala itu namanya *'aynal yaqin*  
 Dengan *'aynal yaqin*-lah ilmu pengetahuan dikembangkan  
 Tetapi dengan *haqqul yaqin* kebenaran yang *haq* akan disingkapkan  
 Sementara dengan *'aynal yaqin* masih menyisakan keraguan

Dalam Gambar berikut ini disajikan ringkasan tiga kandungan al-Qur'an. Tujuan penyajiannya adalah agar paham dan kemudian tergugah untuk mendalami ayat-ayat-Nya, khususnya yang terkait dengan dalil-dalil Bimbingan dan Konseling, untuk menjadi *Ahlul Qur'an*.



Gambar 07. Tiga kandungan al-Qur'an Menurut M. Quraish Shihab

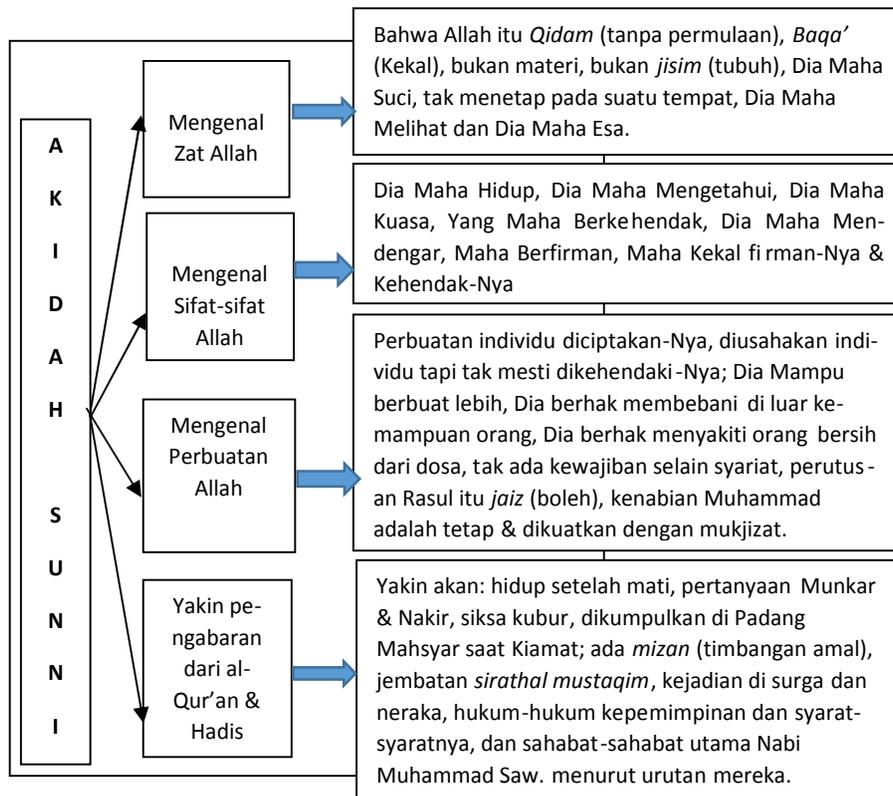
Orang yang ragu mengatakan: kisah dalam al-Qur'an belum terbukti  
 Tetapi mari kita berpikir dengan cara begini:  
 Misalnya kalau ada lima kisah dalam al-Qur'an  
 dan tiga sudah terbukti secara ilmiah, apakah yang dua itu tidak benar?  
 Akal sehat akan mengatakan bahwa dia akan terbukti nanti  
 Karena sudah tiga yang terbukti, tinggal dua lagi.

Dalam hubungannya dengan Bimbingan dan Konseling, maka berikut ini insya Allah dibahas kandungan pertama dan kedua, yakni tentang tujuan hadir al-Qur'an dan cara-cara mencapai tujuan itu. Sementara itu tentang bukti-bukti kebenaran al-Qur'an, misalnya yang menyangkut bukti tentang kisah-kisah, dipersilahkan untuk membaca sumber-sumber lain.

## 2. Tujuan Hadirnya al-Qur'an

### a. Tiga Tujuan Hadirnya al-Qur'an

*Tujuan pertama.* Konselor Qur'ani perlu paham bahwa tujuan hadirnya al-Qur'an ialah untuk menegakkan kalimat Tauhid, *Lâ Ilâha Illallâh*. Setiap Nabi dan Rasul Allah ditugaskan oleh Allah untuk menegakkan kalimat *thayyibah* itu (KHA. S.T. Arifin, 1970, hlm. 9). Yakni persaksian berupa tekad kuat untuk memurnikan ke-Esaan-Nya. Dalam faham *Ahlus Sunnah wal Jama'ah*, akidah tersebut tersimpul dalam akidah terhadap Dzat Allah, Sifat-sifat Allah, Perbuatan Allah, dan yakin akan pengabaran al-Qur'an, seperti dikemukakan oleh Imam al-Ghazali. Dalam al-Qur'an, akidah ditegaskan dalam QS. al-Ikhlâs dan ayat Kursi. Berikut ini empat rukun di atas disajikan dalam skema faham *Ahlus Sunnah wal Jama'ah* atau akidah *Sunni* (dikutip dari Ridwan dan Farozin, 2021, hlm. 122).



Gambar 08. Skema Ajaran Akidah Ahli Sunah tentang Keesaan Tuhan

Calon konselor perlu berlatih untuk memiliki akidah *Ahli Sunnah wal Jama'ah* yang kuat. Ridwan dan Farozin (2021) secara khusus membahas landasan akidah dalam Bimbingan dan Konseling, dengan tujuan agar profesi ini selamat dan sukses dalam mengantarkan individu yang dibimbing. Makin kuat ikatan Anda kepada Allah maka Dia akan makin mencurahkan anugerah-Nya. Sebaliknya, maka Dia membiarkan Anda hidup dengan keburukan.

Tiada terhingga keburukanmu jika Allah membiarkanmu.  
Sebaliknya, tiada pernah berakhir kebaikanmu  
jika Dia memperlihatkan kemurahan-Nya kepadamu  
(Ibnu Atha'illah as-Sakandari, 2019, hlm. 200-201).

Keburukanmu tidak akan berakhir jika Allah membiarkanmu mengurus diri sendiri, karena nafsumu selalu terdorong untuk melakukan keburukan. Jika Allah Swt. membiarkanmu dan tidak mengaturnu dalam mengontrol hawa nafsu, niscaya hawa nafsu menguasaimu (Syekh al-Khalwati, 2019, hlm. 201). Kita akan terus buruk menjadi orang karena Allah Swt. membiarkan kita.

*Tujuan kedua.* Tujuan kedua dari hadirnya al-Qur'an ialah agar percaya pada syariat Islam dan pengamalannya. Ini antara lain termuat dalam Rukun Islam. Calon konselor harus percaya bahwa syariat Islam itu berasal dari Allah dan Allah Swt. ridha Islam menjadi Agama kita (lihat QS. Ali 'Imran [3]: 19). Untuk itulah maka calon konselor perlu mempelajari kembali syariat Islam, misalnya tentang syariat *thaharah* (bersuci) shalat, zakat, puasa dan haji.

Tujuan turunya al-Qur'an adalah sebagai hidayah  
Membimbing manusia agar tidak salah langkah  
Dengan menjalankan syariat sebagai ibadah yang sesuai fitrah  
Karena itu, bimbinglah kami dengan Konseling Qur'ani  
Agar konseli faham dan dapat mengarahkan diri

*Tujuan ketiga.* Tujuan ketiga dari hadirnya al-Qur'an ialah perlunya berakhlak karimah (mulia) dalam berinteraksi. Ridwan dan Farozin (2021) menyajikan landasan akhlak sebagai salah satu landasan dalam Bimbingan dan Konseling. Di dalam landasan tersebut diatur akhlak kepada Allah, kepada Nabi dan Rasul Allah, kepada orangtua, sesama saudara, tetangga, kepada orang yang lebih tua atau lebih muda, dan kepada lingkungan (hewan, tanaman, dst).

## **b. Latihan agar Paham Tujuan Pertama Hadirnya al-Qur'an**

### ***Latihan 1***

Dengan berakidah *Ahlu Sunnah wal Jama'ah* (akidah Sunni) yang kuat maka hidup kita akan selamat dan sukses. Mengapa? Karena akidah tersebut yang sah dari Nabi Muhammad Saw. (Ridwan dan Farozin, 2021). Inilah prinsip hidup paling utama. Apabila lemah dalam akidah tersebut maka akan berpengaruh terhadap semua aktivitas, termasuk juga berefek negatif ketika menolong orang lain. Ibaratnya, kalau guru BK hanya fokus kepada rincian masalah individu siswa, misalnya diungkap dengan daftar cek masalah (DCM) maka itu rincian itu hanya berupa percikan-percikan api. Padahal pasti ada sumber apinya; tidak mungkin percikan api tanpa ada sumber apinya (Ridwan, 2019). Sumber api itu adalah masalah individu dengan Tuhannya, dan sumber api itu terkait dengan akidah yang keliru. Dengan demikian, kalau tidak paham sumber apinya maka penyembuhan tidak akan efektif.

Oleh karena itu, sebagai calon konselor perlu latihan agar ia punya ikatan yang teguh dengan Tuhannya (berakidah kuat). Ini prinsip utama yang perlu dipegang dengan teguh. Berikut ini berlatihlah agar Anda paham dan memegang teguh akidah di atas. Isilah matriks di bawah ini, dengan petunjuk sebagai berikut.

- 1) Kolom 1 berisi pokok-pokok akidah Sunni pada Gambar 8 di atas, bacalah lagi isinya dan pahami lagi maksudnya;
- 2) Isilah kolom 2 dengan: bagaimana perasaan Anda tentang akidah tersebut: untuk jawabannya Anda diminta untuk salah satu dari pilihan yang ada;
- 3) Isilah kolom 3 dengan: bagaimana rencana Anda untuk meningkatkan keyakinan akan hal tersebut;
- 4) Isilah kolom 4 dengan: bagaimana Anda mewujudkan rencana di atas dalam bentuk aktivitas, atasi bila ada hambatan yang ditemui,
- 5) Isilah kolom 5 dengan: hasil yang dicapai, dan bagaimana perasaan Anda, apakah terjadi peningkatan dan apa buktinya;
- 6) Bersedekahlah untuk bersyukur agar pencapaian tadi menjadi kuat dan insya Allah akan bertambah kuat

Matrik 04. Latihan untuk meningkatkan keyakinan kepada Tuhan				
Tujuan : agar yakin bahwa Allah Maha Mengetahui dan Maha Berkehendak				
Akidah Sunni	Keadaan perasaan Anda (pilih salah satu)	Rencana utk meningkatkan	Implementasi rencana	Hasil yang dicapai
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Merasakan bahwa Allah Maha Mengetahui bisikan hati Anda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak tahu</li> <li>• Tidak merasakan</li> <li>• Kadang saja</li> <li>• Dapat merasakan</li> </ul>			
Dapat membuktikan bahwa Allah Maha Berkehendak, apapun kehendak Anda maka kehendak-Nya yang berlaku	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak dapat</li> <li>• Tidak tahu</li> <li>• Kadang saja</li> <li>• Dapat membuktikan</li> </ul>			

### ***Latihan 2***

Latihan kedua terkait kewajiban menjalankan syariat dalam al-Qur'an. Yaitu tentang cara-cara (syariat) berhubungan dengan Tuhan, dst. Oleh karena itu, carilah referensi tentang syariat tentang syahadat, ibadah shalat, zakat, puasa, dan haji. Temukan referensi yang sah, dan bacalah referensi itu dengan baik. Identifikasilah apa-apa yang Anda telah pahami dan apa yang belum. Efek atau indikator keberhasilannya adalah adanya rasa taat beribadah. Silahkan berlatih sendiri, dan rasakan bahwa pema-haman Anda makin baik.

### ***Latihan 3***

Latihan ketiga ialah berhubungan dengan tujuan ketiga hadirnya al-Qur'an. Yakni tentang tujuan untuk berakhlak karimah. Oleh karena itu, carilah referensi tentang akhlak karimah kepada Allah, kepada para Nabi dan Rasul, kepada orang tua, saudara, teman, tetangga, dst. Bacalah dengan hati-hati, dan temukan pemahaman baru yang didapatkan. Efek dari ini adalah mulainya adanya kebaikan-kebaikan yang dirasakan. Dan rasakan bahwa pemahaman Anda makin baik.

## B. Cara-cara Mencapai Tujuan al-Qur'an: untuk Penyembuhan

Pada QS. al-Asr (Surah ke-103) ada empat cara untuk mencapai tujuan al-Qur'an, seperti telah disebut di atas. Yakni, dengan beriman dan bertakwa kepada Allah, beramal saleh, saling menasehati untuk menaati kebenaran, dan saling menasihati untuk menepati kesabaran. (Dua yang pertama—beriman dan bertakwa, dan beramal saleh—tidak dibahas di sini, silahkan pembaca mencari referensi yang terkait). Sementara itu, saling menasihati untuk menaati kebenaran, dan saling menasihati untuk menepati kesabaran ialah cara-cara yang Allah tunjukkan untuk meraih kebahagiaan. Dua cara yang terakhir inilah dibahas kaitannya dengan Bimbingan dan Konseling.

### Kotak 9. Menghafal al-Qur'an dengan tujuan menolong sesama

Adalah satu contoh dari pencapaian tujuan membaca al-Qur'an, meski pun ini tujuan hakiki. Seorang gadis kecil Inggris, yang tentu belum paham betul tujuan al-Qur'an, mendapat pujian setelah dia mampu menghafal Al-Qur'an ketika berumur tujuh tahun. Gadis kecil itu, Maariya Aslam namanya, mencuri perhatian umat muslim di seluruh dunia. Ia tanpa kenal lelah belajar Al-Qur'an sejak usia dini, ketika berusia lima tahun. Yakni ketika dia menantang dirinya untuk menghafal Qur'an Surah Yasin, dengan tujuan agar dengan hafal Qur'an itu dia bisa mengumpulkan dana. Untuk apa? Ia mengatakan adalah untuk demi mengumpulkan uang bagi anak-anak di Suriah, sebuah negeri yang sedang perang di Timur Tengah.

Niat karena Allah pasti disambut oleh-Nya dengan lebih baik lagi, asalkan mau berjihad. Apa itu berjihad? Berjuang melawan hawa nafsu, dengan puasa misalnya, agar dapat menghafal Qur'an.

Berkat jihadnya dan *inayah* (pertolongan) dari Tuhan, kemudian Aslam berhasil mengumpulkan uang £3.500 (sekitar Rp. 67 juta). Karena itu sesuai niatnya, uang itu selanjutnya disumbangkan. Dengan keikhlasan itulah maka nama Maariya Aslam semakin dikenal. (Sumber Anonim, 2022a)

Selanjutnya, cara mencapai tujuan al-Qur'an, yakni untuk saling menasihati di atas, perlu pula didasarkan atas bagaimana syariat untuk mampu saling menasihati itu. Menurut hemat penulis, syariat Islam untuk saling nasihat-menasihati dalam penyelesaian masalah (penyembuhan) dikelompokkan sbb.: (1) mencari petunjuk Allah untuk penyembuhan; (2) ayat-ayat al-Qur'an tentang Bimbingan dan Konseling; (3) cara-cara penyembuhan menurut Kitab Suci; (4) memohon petolongan dari Allah Swt., dan (5) memohon bantuan Nabi Muhammad Saw. dengan bershalawat. Berikut ini dibahas masing-masing.

## 1. Mencari petunjuk Tuhan untuk penyembuhan

Pada Bab sebelumnya dikatakan bahwa, hidayah (petunjuk) perlu diusahakan pemerolehannya. Pada bagian ini dikemukakan cara mencarinya, di sini penulis menamakannya dengan istilah **Usaha Empat Kaki (4K)**. Kaki pertama: menghadap kepada Allah Swt.; kaki kedua, berserah diri kepada-Nya; kaki ketiga, amalkan petunjuk-Nya, dan kaki keempat terima kehendak-Nya. Cara-cara ini dicontohkan oleh Nabi Ibrahim As. Cara *kaki pertama*, menghadap kepada Tuhan agar diberi petunjuk terbaik. Nabi Ibrahim AS. yang bergelar *Khalilullah* (kekasih Allah), dan telah menjadi Bapak para Nabi dan Rasul, karena dari beliau As. lahir para Nabi dan Rasul yang membawa Misi Agama-agama besar, misalnya Nabi Musa (Agama Yahudi), Nabi Isa As. (Agama Nasrani), dan Nabi Muhammad Saw. Kekasih Allah tersebut memberikan teladan dalam pengatasan masalah; kalau ada masalah maka menghadaplah kepada Tuhan, dan insya Allah akan diberi petunjuk.

*Dan Ibrahim berkata: “Sesungguhnya aku akan pergi menghadap kepada Tuhanku, dan Dia akan memberi petunjuk kepadaku”* (terj. QS. ash-Shaffat [37]: 99).

Quraish Shihab (2010, vol. 11, hlm. 278) dalam menafsirkan ayat di atas mengatakan bahwa, ayat di atas didahului oleh keadaan di mana Nabi Ibrahim As. memutuskan untuk berhijrah dari Ur, negeri Kaldania, ke tempat lain, agar dapat melaksanakan misinya dengan lebih baik. *“Sesungguhnya aku akan pergi menuju ke suatu tempat di mana aku dapat dengan lebih baik mengabdikan kepada Tuhanku, dan Dia akan memberi petunjuk kepadaku jalan yang terbaik.”*

Cara pertama: menghadaplah kepada-Nya dengan cara terbaik  
Karena Dia adalah yang Maha Baik  
Melalui shalat yang ditegakkan dengan apik  
Makin baik cara menghadap maka Anda akan makin dekat  
Dengan itulah insya Allah hidayah didapat

***Kaki kedua**, petunjuk diraih jika berserah diri. Berserah diri pada Allah menjadi syarat untuk mendapat petunjuk dan rahmat-Nya.*

*“Dan Kami turunkan kepadamu al-Kitab (al-Qur’an) untuk menjelaskan segala sesuatu, dan petunjuk serta rahmat dan kabar gembira bagi orang-orang yang berserah diri”* (terj. QS. an-Nahl [16]: 89).

Tafsir terhadap empat kata atau frasa dari ayat tadi: “(1) *petunjuk serta* (2) *rahmat dan* (3) *kabar gembira bagi* (4) *orang-orang yang berserah diri*” menurut Quraish Shihab (2010, vol. 6, hlm. 693), dengan mengutip al-Biqai, seperti ini. Boleh jadi bahwa *petunjuk* itu bukan anugerah tetapi kewajiban; maka perlu disusul dengan kata *rahmat*, yakni bahwa petunjuk itu tercurah atas dasar kasih sayang Tuhan. Boleh jadi pula kata *rahmat* tadi tidak mencapai peringkat yang memuaskan, maka ditegaskan lebih jauh lagi bahwa ia adalah *kabar yang sangat menggembirakan*. Itu semua dapat diraih oleh yang berserah diri, yakni menjadi orang Muslim (arti muslim adalah berserah diri kepada Tuhan).

Cara kedua: berserah dirilah kepada -Nya, wahai kawanku  
Karena Dia adalah tumpuan dari semua harap anmu  
Dia Tempat Bergantung Yang paling kuat dan kukuh

Berserah dengan merendahkan diri di hadapan Tuhan menjadi kunci pembuka untuk menerima anugerah Ilahi. Di hadapan Tuhan, individu sebaiknya mengakui kelemahan dirinya, dan merasa tidak mengetahui apa-apa kecuali apa yang diajarkan Tuhan. Dan sebaiknya pula ucapkanlah ucapan para malaikat di bawah ini ketika Tuhan bertanya kepada mereka dan mereka menjawab:

Mereka (para malaikat) menjawab: ‘Maha Suci Engkau, tidak ada yang kami ketahui selain apa yang Engkau telah ajarkan kepada kami. Sesungguhnya Engkau, Engkaulah Yang Maha Mengetahui Maha Bijak (terj. QS. al-Baqarah [02]: 32).

Ayat di atas telah diamalkan oleh banyak sekali orang, dan Allah Swt. memberi kepada mereka anugerah berupa ilmu dari sisi-Nya (*‘ilmu ladunny*). Yakni sebuah ilmu yang tidak diperoleh dari belajar, tetapi langsung dianugerahkan oleh Tuhan. Misalnya ada seseorang yang mengamalkan ayat di atas, dengan membacanya berulang-ulang, maka dengan kehendak Tuhan, ia dianugerahi ilmu untuk menolong orang kesurupan. Pengamalan ayat di atas ini harus dilandasi oleh niat untuk apa ia diamalkan (dibaca berulang-ulang), sehingga atas dasar niat itu Allah Swt. mengabulkan niat-nya.

***Kaki ketiga***, *amalkan petunjuk itu*. Petunjuk yang diterima dgn. merendahkan diri di atas perlu diamalkan. Kekuatan petunjuk itu terletak pada keistikomahan dalam pengalaman, di mana kemudian ia telah meresap ke dalam jiwa.

Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: 'Tuhan kami adalah Allah', kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan) 'Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu .... (terj. QS. Fushshilat [41]: 30).

Pada ayat di atas, kalimat '*kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka*', dipahami dalam arti konsisten dan setia melaksanakan apa yang diucapkan. Ucapan itu menandai tulusnya hati dan lurusnyanya keyakinan. Kemudian '*malaikat akan turun kepada mereka*' dengan mengucapkan '*janganlah takut*' dalam makna janganlah kamu takut menghadapi masa depan, dan '*janganlah bersedih*' atas apa yang telah berlalu (Shihab, vol. 12, hlm. 50-51). '*Janganlah takut*' juga bermakna janganlah takut terhadap masalahmu dan juga janganlah bersedih.

Cara ketiga: amalkan apa yang diperintahkan  
Konsisten dan setialah melaksanakan apa yang diucapkan  
Maka malaikat akan turun dengan membawa keberkahan

***Kaki keempat***, terima bahwa apapun kehendak Tuhan pasti baik. Inilah makna dari *insyâ Allah* (jika Allah berkehendak). Apapun kehendak Allah pasti baik. Kesengsaraan dan kenikmatan keduanya adalah baik, hanya saja sebagian manusia memandang kesengsaraan sebagai tidak baik. Tuhan menciptakan Neraka dan Surga keduanya bertujuan baik. Neraka akan baik bagi ahli maksiat dan Surga baik bagi yang shalih. Begitu juga dalam bidang kesembuhan, pasti juga berlaku kehendak Tuhan. Ketika sakit dapat merasakan nikmatnya sehat. Pil harus pahit agar dapat menyembuhkan. Di bidang ketokteran, betapa banyak yang tidak sembuh padahal dokter sudah menerapkan *textbook*, dan betapa banyak pula yang sembuh karena tenaga medisnya mengambil inisiatif sendiri.

#### Kotak 10. Akibat Lupa mengucap Insya Allah

Diriwayatkan bahwa Rasul Allah Muhammad Saw. pernah lupa mengucap insya Allah; akibatnya wahyu tidak turun dalam beberapa waktu. Rasulullah Saw. waktu itu masih di Mekah. Begini kisahnya. Suatu hari, kaum Quraisy mengutus an-Nadlir bin al-Harts dan Uqbah bin Abi Mu'ith menemui pendeta Yahudi di Madinah untuk menanyakan kenabian Muhammad. Di hadapan pendeta, kedua utusan itu menceritakan segala hal yang berkaitan Rasul Tuhan itu di Mekah. Lalu, pendeta Yahudi berkata, "Tanyakanlah kepada Muhammad tiga hal. Jika ia dapat menjawabnya, maka ia benar Utusan Tuhan. *Pertama*, tanyakan padanya tentang pemuda-pemuda pada zaman dahulu yang bepergian dan apa yang terjadi pada mereka. *Kedua*, tanyakan juga tentang seorang pengembara yang sampai ke Masyriq

dan Maghrib dan apa yang terjadi padanya. *Ketiga*, tanyakan pula kepadanya tentang roh.

Selanjutnya ulanglah mereka berdua ke Mekah, dan berangkat menemui Nabi Muhammad Saw. dan menanyakan hal itu. Ketika ditanya, beliau Saw. bersabda, "Aku akan menjawab pertanyaan kalian besok," tanpa berkata *insyâ Allah*. Apa yang terjadi kemudian? Menurut riwayat, beliau Saw. menunggu-nunggu wahyu sampai 15 malam, dan wahyu tidak turun. Penduduk Makkah mulai mencemooh, dan beliau Saw. sendiri bimbang dan malu karena tak tahu apa yang harus dikatakan. Maka, datanglah Jibril As. membawa wahyu (QS. al-Kahf [18]: 23-24) yang menegur Nabi Saw. Maka barulah Jibril menyampaikan wahyu tentang pemuda-pemuda yang bepergian, yakni kisah *Ashâbul Kahfi* (ayat 9-26), kemudian kisah seorang pengembara, yakni Zulkarnain (ayat 83-101); dan perkara roh (QS. al-Isra' [17]: 85). Mufassir Ibnu Jarir ath-Thabari dalam Kitab *Jâmi'ul Bayan* mengatakan bahwa, "Inilah pengajaran Allah kepada Nabi Muhammad Saw., yakni jangan memastikan sesuatu akan terjadi tanpa halangan apa pun, kecuali mengaitkannya dengan kehendak Allah Swt. (D isusun oleh KH. Shaleh, dkk. (1995) (dalam <https://republika.co.id/berita/lus92b/makna-agung-kata-insya-allah-jangan-asal-mengucapkan>))

Oleh karena itu, apapun yang akan dilakukan, atau dalam rangka ingin menolong seseorang, maka katakanlah insya Allah. Betapa banyak zikir yang dibaca bisa jadi belum segera dikabulkan Tuhan; tetapi boleh jadi baru seberapa bacaan zikirnya, Allah Swt. segera menyambutnya. Oleh karena itu, semua atas Kehendak Tuhan, dan kehendak-Nya yang berlaku.

## 2. Ayat-ayat Bimbingan dan Konseling

Ada beberapa Surah dalam al-Qur'an yang berisi Firman Allah Swt. tentang: (1) al-Qur'an untuk mengajak orang kepada jalan Tuhan (yang semula ingkar, atau masih keras hatinya), dan (2) sebagai penawar dan penyembuh. Yang pertama ajakan untuk di jalan Tuhan:

Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik, dan bantahlah mereka dengan cara terbaik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah Yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah Yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk (terj. QS. an-Nahl [16]: 125).

Ayat di atas ini adalah seruan (ajakan) kepada mereka yang belum berada di jalan Tuhan, atau untuk yang masih ragu, yang keras hati, atau siapapun mereka. Pada ayat itu ada tiga cara untuk menundukkan (mengobati) hati mereka: (1) dengan hikmah, (2) dan pelajaran yang baik, serta (3) bantahlah mereka dengan cara terbaik. Shihab (2010, vol. 6, hlm. 774-775) mengatakan bahwa *cara pertama*, yakni dengan hikmah ditujukan kepada cendekiawan yang memiliki pengetahuan tinggi. Ajak

mereka dengan dialog, dengan kata-kata yang bijak sesuai dengan tingkat kepandaian mereka. Selanjutnya *cara kedua* terhadap orang awam, Tuhan memerintahkan untuk menerapkan *mau'idzah* (pelajaran yang baik), yakni memberikan nasihat dan perumpamaan yang menyentuh jiwa sesuai dengan taraf pengetahuan mereka yang sederhana. *Cara ketiga*, terhadap penganut agama lain adalah dengan perdebatan dengan cara terbaik, yakni dengan logika dan retorika yang halus, bebas dari kekerasan dan umpatan.

Tuhan mengajarkan tiga cara mengobati hati  
agar kita di jalan Tuhan dengan rela hati  
Untuk kita yang awam, untuk siswa dan orang tua mereka  
Yakni, obatilah dengan memberikan pelajaran, dgn nasihat dan alat-alat media  
yang menyentuh hati dan sesuai dengan pemahaman mereka  
Dan dengarkan mereka, pahami dan responslah dengan terbuka  
(Catatan: di sini konselor baru sebatas memberi obat,  
dan Tuhanlah Yang Menyembuhkan)

Selanjutnya, berikut ini adalah ayat-ayat al-Qur'an sebagai penawar dan penyembuh. Mari perhatikan ayat-ayat di bawah ini.

Dan Kami turunkan dari al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, dan al-Qur'an tidaklah menambah bagi orang-orang zalim selain kerugian (terj. QS. al-Isra' [17]: 82).

Katakanlah: 'al-Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang beriman' (terj. QS. Fushshilat [41]: 44).

Kata *penawar* dalam ayat di atas, menurut Kamus Bahasa ialah obat, dan sebagainya untuk menghilangkan daya kekuatan racun atau penyakit, dsb. Al-Qur'an adalah sebagai *penawar*, ialah sebagai obat penawar dari keraguan dan penyakit-penyakit di dalam dada, demikian Shihab (2010, vol. 7, hlm. 174-175). Shihab melanjutkan bahwa, penawar juga biasa diartikan sebagai keterbebasan dari kekurangan, atau ketiadaan hambatan dalam memperoleh manfaat. Shihab juga mengutip pendapat Ulama bahwa, ayat-ayat al-Qur'an juga dapat menyembuhkan penyakit jasmani.

Al-Qur'an adalah penawar penyakit yang ada di dalam kalbu  
Penyakit iri-hati, dengki, serakah, sombong, ujub-takabur dan ragu  
Penyakit-penyakit ini ibarat racun yang merusak tingkah laku  
Obatilah dengan ayat-ayat untuk menetralsir racun itu

Kemudian, begini Firman Allah Swt.:

"Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhan-mu, dan penyembuh bagi penyakit-penyakit yang berada di dalam dada, petunjuk dan rahmat bagi orang-orang Mukmin" (terj. QS. Yunus [10]: 57).

Ayat di atas dimulai dengan ajakan kepada semua manusia, ‘*Hai manusia*’, akan tetapi fungsi ayat-ayat al-Qur’an sebagai penyembuh penyakit hanya bagi orang-orang mukmin (lihat akhir ayat). “*Sesungguhnya telah datang kepadamu ...*” ialah al-Qur’an al-Karim, sebagai pengajaran yang sangat agung dan bermanfaat dari Tuhan Pemelihara dan Pembimbing kamu, dan obat yang sangat ampuh bagi penyakit-penyakit di dalam dada, dst. Penyebutan kata *dada* diartikan dengan hati (kalbu), menunjuk bahwa wahyu-wahyu Ilahi itu berfungsi menyembuhkan penyakit-penyakit ruhani, seperti ragu, bingung, sedih, dengki, takabur, dst., demikian tulis Quraish Shihab (2010, vol. 5, hlm. 438). Efek penyembuhan itu hanya dapat diraih oleh orang-orang mukmin, yakni yang benar-benar beriman.

Dengan demikian, firman-firman Allah Swt. dalam al-Qur’an sebagiannya ialah untuk pengatasan masalah (penyembuhan). Misalnya ada ayat atau sekelompok ayat al-Qur’an yang dibaca sebagai rukiah (al-Jauziyah, 1984); atau dengan memohon petunjuk kepada Allah Swt. untuk mengatasi persoalan tertentu, dengan cara membuka al-Qur’an secara ran-dom dan baca serta maknailah ayat-ayat yang pertama kali terlihat oleh mata (Ridwan, 2018); atau ijazah doa melalui ustaz-ustaz.

### **C. Cara Penyembuhan Menurut Kitab Suci**

Nabi Ibrahim bertanya kepada Allah:  
“Wahai Tuhanku, dari siapakah datangnya penyakit itu?”  
Allah menjawab dengan firman-Nya: “Dari Aku.”  
Nabi Ibrahim bertanya lagi: “Dari siapakah datangnya obat itu?”  
Allah menjawab: “Dari Aku.”  
Selanjutnya Nabi Ibrahim bertanya:  
“Bagaimana kedudukan dokter dalam hal ini?”  
Allah menjawab dengan firman-Nya:  
“Dokter adalah seorang yang mendapat kiriman obat di atas tangannya.”  
(al-Jauziyah, 1994, hlm. 26).

Semua penyakit psikis dan fisik atas izin Tuhan. “Dari Jabir bin Abdillah Ra. dari Nabi Saw. di mana beliau bersabda: ‘Setiap penyakit ada obatnya. Apabila penyakit telah bertemu dengan obatnya, maka penyakit itu akan sembuh atas izin Allah, Tuhan Yang Maha Perkasa Maha Agung’ (HR. Muslim, dalam al-Jauziyah, 1994, hlm. 23). Oleh karena itu, bagaimana Allah Swt. dapat memberikan izin agar obat penawar dapat menyembuhkan, maka ikutilah ajakan Tuhan untuk itu.

## 1. Ikuti Ajakan Tuhan agar Sembuh

Allah Swt. lebih mengutamakan kasih dan sayang -Nya daripada kemurkaan-Nya. Oleh karena itu, Allah Swt. –Yang Maha Pemurah, Yang senantiasa memberikan rahmat kepada segenap makhluk -Nya, tidak pandang beriman atau kafir–senantiasa memberikan kesempatan kepada hamba-Nya untuk kembali kepada-Nya. Pembahasan berikut ini adalah tentang ajakan Allah Swt. kepada orang-orang yang melampaui batas.

*Ayat-ayat yang paling memberikan harapan untuk para pendosa*

Ayat 53 sampai 54 pada QS. az-Zumar [39] berikut ini ialah gambaran yang diberikan oleh Allah Swt. tentang orang-orang yang bermasalah berat (melampaui batas). Allah Swt. mengajak hamba-hamba-Nya tersebut untuk kembali kepada-Nya. Ajakan-Nya sungguh-sungguh merupakan ajakan yang penuh dengan kasih sayang; yakni agar jangan sampai sang hamba menyesal nantinya. Shihab (2010, vol. 11, hlm. 523-530) menafsirkan ayat tersebut seperti ini. (Catatan: terjemahan ayatnya pada kata/ kalimat yang dicetak miring).

*Katakanlah, wahai Nabi Muhammad, dan sampaikan pesan dari Allah bahwa, “Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, akibat terlalu banyak dosanya, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah, Yang rahmat-Nya mencakup segala sesuatu, serta mengalahkan amarah-Nya. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya –apapun dosa itu– selama yang bersangkutan bertaubat, menyesali perbuatannya, bertekad tidak akan mengulanginya, dan memohon ampun kepada Allah Swt. Sesungguhnya Dia Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (ayat 53). Dan sampaikan juga kepada mereka, bahwa “kembalilah kamu kepada Tuhan Pemelihara dan Pembimbing kamu, dan berserah dirilah kepada-Nya sebelum datang azab kepadamu berupa siksa dunia atau akhirat kemudian kamu tidak dapat ditolong (lagi)” (terj. Dan tafsir untuk ayat 54).*

Ayat “*hamba-hamba-Ku*” di atas dipahami oleh sementara Ulama dalam arti orang-orang beriman yang bergelimang dalam dosa, dan atas dasar itu pula mereka (para Ulama itu) memahami bahwa Allah Swt. akan mengampuni semua dosa kecuali syirik. Tetapi ada juga yang memahami sebagai hamba Allah yang musyrik. Oleh karena itu, semua hamba Allah pada ayat di atas adalah baik yang mukmin maupun bukan, selama mereka bermaksud bertaubat maka Allah Swt. menerima taubatnya. Yang akan disiksa adalah yang tidak bertobat.

'Hamba-hamba-Ku' adalah panggilan mesra Allah pada makhluk -Nya  
Maka penuhilah panggilan-Nya dengan bersegera  
Akan diampuni semua kesalahan dan dosa kalau bertobat  
Sesali terlebih dahulu semua maksiat  
Ayo, jangan ditunda, lebih cepat lebih baik, dan siapa cepat dia dapat

Ayat di atas dipahami oleh para Ulama sebagai ayat yang paling memberikan harapan bagi manusia. Harapan bagi yang suka berbuat salah, dan kemudian insaf kembali kepada -Nya. Janganlah putus ada atas rahmat Allah Swt. Perhatikanlah bagaimana Allah sendiri Yang memerintahkan kepada Nabi Muhammad Saw. untuk me nyampaikan secara langsung fir-man-Nya. Dia Yang Maha Kuasa itu menamai yang berdosa dengan *wahai hamba-hamba-Ku*, dengan menunjuk diri-Nya sendiri, guna menggambar-kan kasih sayang. Dan penyambutan-Nya terhadap mereka yang secara tulus menyesali dosa -dosanya, kendati mereka dinamai melampaui batas. Sangat berbeda dengan penyambutan ma - nusia terhadap manusia lain. Mari perhatikan kisah berikut ini, yakni kisah raja yang zalim kemudian diselamatkan Tuhan.

Kotak 11. Kisah Raja Durhaka yang Diselamatkan oleh Allah

Ini dikisahkan oleh Syekh Abdullah al-Jafi'i dalam Kitab *Raodur Riyahin* (dalam Syihabuddin Suhwardi, 1971, hlm. 24 -25). Begini kisahnya. Dulu, ada raja yang zalim dan bengis, suka marah, sangat sombong karena merasa dirinya Raja. Rakyat tak diperhatikan dan tidak ada yang berani menentang. Raja tersebut menyembah yang tidak umum, yaitu setan dan siluman, batu dan api.

Pada suatu ketika, Raja itu diperangi oleh pasukan Islam, dan kalah. Ia ditawan dan dibelenggu; dan keputusan Mahka mah Agung bahwa ia harus dihukum mati. Maka Pasukan Islam dan masyarakat musyawarah bagaimana caranya hukuman itu dijalankan. Maka disepakati bahwa Raja akan direbus dalam tungku besar berisi ancuran timah, dengan api yang berkobar.

Ketika hukuman siap dijalankan, Raja itu memanggil kepada setiap apa yang disembah untuk minta tolong, tapi tak satu yang datang. Akhirnya ia putus asa, lalu memaki setiap yang disembahnya. Ia kemudian menyadari kesalahan dan berubah keyakinannya. Sambil menengadahkan kepalanya ke langit dan lidahnya mengucapkan *Lâ ilâha illallâh*, sambil menangis mohon ampunan dari Allah dan diselamatkan dari siksa.

Dengan kuasa dari Allah yang menyayangi hamba -Nya, meski Raja itu telah durhaka asalnya, apabila bertaubat kepada -Nya, pasti diampuni. Tiba-tiba turun hujan yang sangat lebat, tidak disangka karena bukan musimnya. Dengan kuasa Allah, hujan itu tepat sekali menimpa di mana Raja itu terbelenggu, dan api yang berkobar - kobar itu dalam sekejap padam. Hujan itu juga diiringi dengan angit kencang dan menerbangkan tungku besar itu ke udara. Dan Raja tak henti -henti mengucapkan kalimat *thoyyibah* di atas.

## 2. Cara Penyembuhan Menurut al-Qur'an

Setelah ayat di atas mengundang siapapun yang bermasalah agar bertaubat dan kembali kepada Allah, kini ayat 55 sampai 59 QS. az-Zumar [39] di atas, mereka diajak untuk mengamalkan tuntunan Agama: ikuti petunjuk al-Qur'an, raih petunjuk-Nya, dan amalkan tuntunannya.

Allah Swt. berfirman: *Dan "Ikutilah secara sungguh-sungguh yang terbaik apa yang telah diturunkan kepadamu dari Tuhanmu, yaitu al-Qur'an, sebelum datang siksa kepadamu dengan tiba-tiba, sedang ketika itu kamu tidak menyadari kedatangan-nya"* (ayat 55). Kembalilah kepada Allah, berserah dirilah kepada-Nya, dan ikutilah tuntunan-Nya *"supaya jangan ada salah satu orang di antara kamu yang mengatakan ketika siksa itu menimpanya "Amat besar penyesalan dan kerugian-ku atas kelalaianku (dalam menunaikan kewajiban) terhadap Allah, sedang aku pun sesungguhnya enggan menunaikan kewajiban itu, dan termasuk orang-orang yang memperolok-olokan (Agama Allah) (terj. dan tafsir ayat 55-56).*

*"Atau supaya jangan ada satu jiwa yang berdosa berkata menyampaikan angan-angan yang tidak mungkin terkabul, karena waktunya sudah lewat: 'Kalau sekiranya Allah memberi petunjuk kepadaku tentulah aku termasuk kelompok orang-orang yang bertakwa"* (ayat 57). *"Atau supaya jangan ada yang berkata ketika ia melihat azab di hari Kemudian: "Kalau sekiranya aku dapat kembali (ke dunia) sekali lagi, niscaya aku akan termasuk orang-orang yang berbuat baik"* (terj. dan tafsir ayat 58)

*"Bukan demikian, yakni tidak seperti yang kamu katakan, sebenarnya telah datang keterangan-keterangan-Ku yang demikian jelas disampaikan oleh Nabi dan Rasul-Ku kepadamu lalu kamu tanpa berpikir mendustakannya, dan menuduh Rasul Kami dengan aneka tuduhan palsu, dan kamu menyombongkan diri dan adalah kamu termasuk orang-orang kafir"* (terj. dan tafsir ayat 59).

*Solusi: tunduk-patuh dengan merendahkan diri*

Ayat-ayat di atas mengajak yang bermasalah untuk ikut petunjuk-petunjuk al-Qur'an, dan berserah diri kepada-Nya. Kalau tak berserah diri kepada-Nya, bagaimana dampaknya? Dalam sejarah umat terdahulu, Allah Swt. mengazab mereka karena tidak mau tunduk dengan merendahkan diri kepada Allah Swt. Berikut ayat-ayat-Nya:

Dan sesungguhnya Kami telah pernah menimpakan azab kepada mereka, maka mereka tidak tunduk kepada Tuhan mereka, dan (juga) tidak memohon (kepada-Nya) dengan merendahkan diri (terj. QS. al-Mukminun [23]: 76).

Allah Swt. telah mengazab Qarun (orang superkaya di zaman Nabi Musa As.), Fir'aun (Raja superkuasa, juga di zaman Nabi Musa As.), kaum 'Ad, dan kaum Tsamud, dst. (kaum superhebat) (Ridwan, 2019), ialah

karena mereka melampaui batas, membuat kerusakan, dst. Mereka membangkang terhadap para Rasul Tuhan, padahal Utusan Allah itu mengajak kepada kebaikan. Maka Allah Swt., dengan kasih sayang -Nya, masih memberikan kesempatan, yakni dengan memberikan cobaan kesengsaraan dan kemelaratannya, agar mereka sadar dan memohon ampun kepada Allah, dengan tunduk dan merendahkan diri.

Barang siapa yang tidak mendekat kepada Allah,  
padahal sudah dihiasi berbagai kenikmatan  
akan diseret (agar mendekat) kepada-Nya dengan rantai cobaan  
(Ibnu 'Atha'illah as-Sakandari, hlm. 111)

Tetapi sebagian mereka tetap membangkang; setelah dinasihati tetap tidak diterima, kemudian berlakulah ketetapan Allah untuk mereka. Perhatikan Firman Allah Swt. di bawah ini:

Dan sesungguhnya Kami telah mengutus (Rasul-rasul) kepada umat-umat sebelum kamu (tetapi mereka membangkang) maka Kami siksa mereka dengan kesengsaraan dan kemelaratannya supaya mereka memohon (kepada Allah) dengan tunduk merendahkan diri (terj. QS. al -An'am [6]: 42).

Apa makna ayat di atas ya?

Begini: kalau merasa menderita, itu adalah cara Allah mendidik kita  
Tujuannya adalah agar segera tunduk merendahkan diri kepada -Nya  
Inilah cara terbaik dan tidak ada lagi cara selainnya

Selanjutnya, mari cermati ucapan Ibnu Atha'illah as -Sakandari:

“Agar ujian terasa ringan,  
engkau harus mengetahui bahwa Allah-lah Yang memberimu ujian.  
Dzat Yang menetapkan beragam takdir atasmu  
adalah Dia Yang selalu memberi pilihan terbaik kepadamu”  
(2019, hlm.170).

*Ajaklah mereka dengan pengajaran yang baik*

Selanjutnya, sebagai calon konselor maka Anda perlu tahu cara-cara mengajak mereka, sebagaimana Allah Swt. juga memanggil yang melampaui batas dengan ucapan: “*Wahai hamba-hamba-Ku.*” Di dalam al-Qur'an, terdapat sebuah ayat yang memberi petunjuk kepada kita untuk mengajak siapa pun yang menjadi perhatian kita, ialah antara lain seperti pada ayat 125 QS. an-Nahl [16] sebagaimana telah disebut di atas, dan di bawah ini dikutip kembali.

Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu  
dengan hikmah dan pelajaran yang baik,  
dan bantahlah mereka dengan cara terbaik.

Sesungguhnya Tuhanmu Dialah Yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah Yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk (terj. QS. an-Nahl [16]: 125).

### 3. Latihan Menghafal dan Memahami Ayat-ayat

Berlatih Anda berikut ini agar menguasai ayat-ayat di atas, dan ayat-ayat lain yang perlu Anda temukan sendiri di dalam mushaf al-Qur'an. Tujuan latihannya sbb.

- a. agar Anda hafal ayat-ayat di atas, dan ayat-ayat lain yang Anda temukan sendiri di mushaf al-Qur'an
- b. agar Anda faham akan makna-maknanya, yakni dengan merasakan maknanya di hati dan agar pikiran menjadi tenang
- c. agar Anda dapat menggunakannya untuk meningkatkan keyakinan Anda kepada Allah Swt.

Tugasnya ialah dengan mengisi matriks berikut ini. Petunjuknya sbb.

- 1) Isilah kolom (1) dengan ayat-ayat dan surah apa saja yang berhasil Anda identifikasi dari uraian di atas, dan ayat-ayat dan surah apa yang Anda temukan dari membaca al-Qur'an terkait dengan penyembuhan (pengentasan masalah)
- 2) Isi kolom (2) dengan apa pemahaman Anda akan maknanya dengan merasakan di hati, dengan memilih pada pilihan yang telah ada. Pilihan Anda ini menjadi dasar untuk tekad Anda
- 3) Isi kolom (3) dengan bagaimana di pikiran Anda. Apakah Anda ingin berjuang? Pilihlah pada pilihan yang telah tersedia
- 4) Isi kolom (4) dengan peningkatan keyakinan Anda kepada Allah Swt.: apakah terjadi peningkatan dengan baik; kurang meningkat dan tidak meningkat, dan berikan bukti-buktinya.

Matriks 05. Latihan agar faham ayat-ayat al-Qur'an dan maknanya			
Hasil identifikasi dan Surah	Pemahaman akan maknanya di hati	Pemahaman maknanya di pikiran	Peningkatan keyakinan
(1)	(2)	(3)	(4)
Ayat-ayat dan Surah yang diidentifikasi dari uraian di atas dan cari dalam bahasa aslinya. 1. ....	<input type="radio"/> belum paham <input type="radio"/> paham sedikit <input type="radio"/> sudah paham Rasa di hati: <input type="radio"/> Rasanya agak ragu <input type="radio"/> tak merasa apa-	<input type="radio"/> ingin berjuang dengan ayat-ayat tsb. <input type="radio"/> masih ragu <input type="radio"/> pikiran belum mengarah ke sana	<input type="radio"/> makin meningkat rasa yakin <input type="radio"/> kurang meningkat <input type="radio"/> belum meningkat <input type="radio"/> ragu-ragu

2. ....	apa		
3. ....	o belum mantap		
4. dst.	o agak tenang		

#### D. Ahli dalam Memohon Pertolongan Tuhan

Mau ditolong Tuhan, maka berzikirlah  
 Kalau tidak mau maka hidup seperti biasalah  
 Hidup seperti biasa adalah hidup yang tidak *amazing*  
 Padahal hidup perlu berjihad untuk meraih tujuan yang penting

##### 1. Mengapa perlu Zikir?

*Pertama, menghilangkan penyakit fisik dan psikis (hati)*

Dulu, zikir disebut sebagai penyembuh penyakit hati. Penyakit hati misalnya, takabur, sombong, iri-hati-dengki, serakah, memfitnah, dst. di mana semua itu pasti menimbulkan bencana. Dengan penyakit itu tidak ada kebaikan yang dapat dilakukan. Orangnyanya pasti susah. Kini, zikir dengan kalimat tauhid (*Lâ Ilâha Illallâh*) dan istighfar terbukti secara ilmiah menyembuhkan penyakit fisik. Sebuah Hadis Nabi Muhammad Saw. begini “*Sesungguhnya segala perkara itu ada alat pencucinya, sedangkan pencuci hati ialah zikir*” (dalam KHA. Shohidul Wafa Tajul Arifin, 1983). Istilah perkara dalam Hadis ini adalah segala penyakit.

Orang berpenyakit hati hidupnya pasti susah  
 Tetapi yang bersangkutan terkadang tak merasa bermasalah  
 Karena itu minta konselinglah, agar hidup jadi berkah

#### Kotak 12. Zikir Menyembuhkan Penyakit Fisik dan Psikis

Doktor A.Y. Saleh, seorang dokter spesialis saraf pada Rumah Sakit Sunter Jakarta menyatakan bahwa, zikir itu menyembuhkan. Ia menemukan bahwa pasiennya yang rajin berzikir lebih cepat sembuh dibanding mereka yang tidak berzikir. Doktor ini juga menunjukkan bahwa yang berpenyakit *alzheimer* dan *stroke* akan lebih baik keadaannya setelah melazimkan zikir *Lâ ilâha illallâh* dan istighfar *astaghfirullâh*.

Dilihat dari ilmu pengetahuan kedokteran kontemporer, demikian kata A.Y. Saleh itu, bahwa mengucapkan *Lâ ilâha illallâh* dan *Astaghfirullâh* dapat menghilangkan rasa nyeri, dan melahirkan kestabilan saraf-saraf pasien. Karena di dalam zikir itu terdapat huruf *jahr* yang bisa mengeluarkan CO2 dari otak. Yakni dalam kalimat *Lâ ilâha illallâh* itu ada tujuh huruf *jahr* (huruf *lam*).

Sementara itu, dalam kata *Astaghfirullâh* ada huruf *ghayn*, *ra*, serta dua buah huruf *lam*, hingga ada empat huruf *jahr*. Melafazkan dengan keras kalimat zikir tersebut akan mengeluarkan karbondioksida makin banyak sew aktu udara diembuskan keluar mulut. CO2 yang dikeluarkan oleh badan tidak mengubah pergantian diameter pembuluh darah dalam otak. Sebab, apabila pengeluaran CO2 tidak beraturan, CO2

yang ke luar juga demikian, sehingga dapat berakibat pembuluh darah di otak bakal melebar, dan terlalu berlebih ketika kandungannya di dalam otak mengalami penurunan (sumber Anonim, 2022b).

### *Kedua, karena efek zikir menenteramkan hati dan jiwa*

Kini berzikir menjadi *trend* dalam kehidupan masyarakat; baik masyarakat kelas atas, bawah maupun kelas menengah. Hal tersebut menjadi bukti bahwa kedekatan dengan Tuhan adalah menenangkan. Dengan zikir memberikan jaminan rasa tenang menghadapi masa kini dan masa depan. Hal ini sesuai dengan ayat al-Qur'an "*Mereka yang beriman itu tetap teguh tenang hati mereka karena ingat kepada Allah, ketahuilah bahwa sesungguhnya dengan ingat kepada Allah itu menenteramkan hati*" (terj. QS. ar-Ra'd [13]: 28). Dengan jiwa yang tenang dan damai, maka banyak aktivitas besar-besaran dapat dilakukan, dan tentu saja insya Allah hasilnya besar-besaran, dan sukses besar.

Kalau perasaan sudah ditundukkan kepada Tuhan selalu  
Rasa cemas, sedih dan takut, serahkan kepada Tuhan semua itu  
Maka jiwa akan damai karena energi Tuhan datang kepadamu  
Tidak bingung, susah dan gelisah  
karena mengingat Tuhan berarti hidup telah sesuai fitrah

### *Ketiga, zikir yang banyak adalah perintah Allah*

Allah Swt. Yang Maha Tahu bahwa makhluk-Nya di bumi akan menderita dan bahkan musnah kalau tidak ingat pada-Nya. Maka Dia Yang Maha Pengasih lagi Penyayang itu memerintahkan agar banyak-banyak zikir: "*Hai orang-orang beriman, berzikirlah kepada Allah dengan zikir yang sebanyak-banyaknya*" (terj. QS. al-Ahzab [33]: 41) Zikirlah nama Allah, dan lakukan dengan sebanyak-banyaknya.

Menurut Hamka (1908 -1981 M) zikir adalah mengingat, yakni mengingat Allah di dalam hati dan diucapkan di lidah, dan termasuk ke dalam kategori zikir ialah shalat. Hamka melanjutkan bahwa, tidak ada uzur dalam zikir; tidak diberi batas waktu dan tidak diberi uzur untuk meninggalkan zikir. Oleh karena itu, zikir dilakukan tanpa batas, dan karena itu pula lakukan zikir dengan sebanyak-banyaknya. Sementara itu, menurut Zein (2015, hlm. 526) bahwa petunjuk al-Qur'an tentang zikir lebih lengkap dan detail bila dibandingkan dengan ibadah-ibadah lain. Ini untuk mengatakan juga bahwa zikirlah sebanyak-banyaknya, seperti di-

perintah Tuhan di atas. Kecuali shalat yang telah ditetapkan waktu-waktunya. Untuk apa berzikir seperti itu? Ya, karena akan mempercepat mencapai tujuan.

Berzikir sebanyak-banyaknya ialah perintah Tuhan  
Makin banyak zikir maka jiwa akan makin dibersihkan  
Jiwa yang makin bersih akan makin mampu menampung kebaikan  
Makin banyak kebaikan berarti makin banyak kegiatan positif dilakukan  
Dengan demikian, maka tujuan makin banyak dicapai dan didatangkan  
Karena itu, perbanyaklah zikir agar makin banyak terpenuhi kebutuhan

*Keempat, agar cepat mencapai tujuan*

Zein (2015) mengatakan bahwa zikir yang dilakukan akan cepat menyampaikan seseorang kepada hakikat zikir itu sendiri. Artinya, cepat tercapai tujuan dari apa yang dizikirkan. Sementara itu, KHA. ST. Arifin (Abah Anom), Mursyid (Syeh Sufi) pada Pondok Pesanteren Suryalaya Tasikmalaya mengatakan bahwa: “*siapa yang banyak ‘keperluan hidup’, maka perbanyaklah melakukan khataman (zikir mingguan), di samping zikir harian.*” Yakni siapa yang banyak memiliki kebutuhan atau hajatnya maka perbanyak zikir harian dan mingguan agar kemudian Tuhan segera memenuhinya. Dengan demikian, zikir adalah alat untuk memudahkan mencapai tujuan.

*Kelima, menjadi Ahluz zikr*

Dengan manfaat di atas, maka berzikir perlu diistikamahkan. Yakni dengan menegakkan dan menyempurnakan shalat, membaca al-Qur’an, zakat/sedekah, puasa, zikir harian dan mingguan (dalam amalan tarekat), dan ibadah lainnya. Apabila mampu demikian maka yang bersangkutan akan menjadi *Ahluz zikr* (ahli zikir). Kalau sudah demikian, maka ia akan menjadi tempat bertanya, tempat dimintai tolong, dst. Hal inilah dike-mukakan dalam Qur’an: “*Maka bertanyalah kepada orang yang berpengetahuan (ahluz zikr) jika kamu tidak mengetahui*” (terj. QS. an-Nahl [16]: 43). Pada ayat ini, kata *ahluz zikr* diterjemahkan dengan ‘*orang yang berpengetahuan.*’ Maksudnya ialah orang yang sudah mengenal Allah (*makrifatullah*). Akan tetapi, bagaimana mencapainya? Berikut ini kemampuan dalam meningkatkan zikir yang akan menjawabnya.

## 2. Tingkatan Zikir

Syihabuddin Suhrowardi (1971, hlm. 17-18), seorang Ajengan dan pengamal tasawuf (kiai besar) di Jawa Barat, menulis bahwa berzikir ada tiga tingkatannya. Mulai dari zikir hanya di lisan, kemudian zikir di hati, dan zikir di hati tetapi mampu menggetarkan seluruh anggota badan. *Kok bisa anggota badan bergetar?* Pembahasan berikut ini disadur dari tulisan beliau.

*Pertama*, zikir di lisan tetapi lalai di hati

Zikir seperti ini juga disebut sebagai zikir adat. Lisan mengucapkan kalimat tauhid *Lâ ilâha illallâh* tetapi hatinya mengingat selain Allah. Apakah zikir seperti ini baik? Suhrowardi ini mengatakan itu berdosa, tapi ada pula yang mengatakan tidak. Mari perhatikan pendapat dari Ibnu Atha'illah as-Sakandari (2019, hlm. 89).

Janganlah kau meninggalkan zikir hanya karena ketidakhadiran hatimu di hadapan Allah.

Kelalaianmu dari zikir kepada-Nya lebih buruk daripada kelalaian di saat berzikir kepada-Nya.

Semoga Allah berkenan mengangkatmu dari zikir yang lalai menuju zikir yang disertai kesadaran; dari zikir yang disertai kesadaran menuju ke zikir yang disertai hadirnya hati; dari zikir yang disertai hadirnya hati menuju zikir yang mengabaikan selain yang diingat (Allah).

“Dan yang demikian itu bagi Allah tidaklah sukar” (QS. Ibrahim [14]: 20).

*Kedua*, zikir dengan lisan dan hati juga ikut zikir

Ini disebut juga dengan zikir ibadah, dan buahnya adalah pahala. Lisannya mengucapkan kalimat tauhid di atas, dan hatinya juga paham maknanya. Tingkatan zikir ini sudah baik, karena efeknya kepada perasaan yang tenang; kemudian dengan itu muncul *hormon* dari dalam tubuh untuk melawan penyakit, dan tubuh menjadi sehat. Ini berarti efeknya terasa dengan sembuh hati yang galau, badan yang sakit, dst. seperti dikemukakan pada Kotak di atas.

*Ketiga*, zikir dengan bergetarnya seluruh badan

Zikir ini disebut dengan zikir *mahabbah* (mencintai dan dicintai oleh Allah) dan makrifatullah (mengenal Allah dai dekat). Buahnya tidak

ada yang tahu kecuali Allah Swt. Tingkatan zikir ketiga ini sulit dijelaskan, karena banyak orang yang zikir bergoyang-goyang badannya, tetapi hatinya lalai. Zikir tingkatan tertinggi ini bisa dirasakan oleh yang bersangkutan mulai dari badan yang kesemutan, selanjutnya badan panas, dan akhirnya bergetar dengan perlahan, sampai kemudian mampu menggetarkan apa pun di sekelilingnya. Zikir tingkatan terakhir ini dapat dicapai jika berguru.

### 3. Zikir yang Bagaimana yang Dibutuhkan?

Berikut ini yang dibahas zikir selain shalat. Shalat adalah intinya zikir, makin khushyuk shalat maka makin baik perilaku di luar shalat. Selanjutnya, zikir yang dapat memberikan efek yang besar adalah zikir yang sesuai dengan kebutuhan. Oleh karena itu, tidak sembarangan zikir dapat dilakukan. Zikir yang paling sesuai ialah dengan cara berguru, karena guru yang sudah makrifat (mengenal) pada Allah akan tahu kebutuhan zikir itu.

#### Kotak 13. Alasan perlunya Berguru

Syeh Robert Frager (2015, hlm. 41), seorang Psikolog transpersonal dan guru Sufi di AS (Amerika Serikat), mengatakan bahwa tanpa pembimbing (guru) dalam berzikir, maka seseorang akan senang pada amalan zikir yang *disukai*, bukan yang *diperlukannya*. "Tanpa guru, engkau akan memerlukan waktu 200 tahun lamanya yang semestinya hanya dua tahun."

Mengapa orang perlu berguru? *Pertama*, guru itu menjadi bukti bahwa perjalanan menuju Tuhan itu  *mungkin*; *kedua*, bahwa banyak amalan zikir tak punya energi apa pun kecuali jika dibimbing guru (karena ada vibrasi energi guru-murid); dan *ketiga*, melalui energi guru, murid akan diingatkan bila menyimpang, atau dalam keadaan lalai/lemah (Syeh Frager, hlm. 46 - 47).

Dengan berguru, sang murid tahu bahwa perubahan (transformasi) diri untuk mencapai kedekatan dengan Allah itu menjadi mungkin. Hal ini karena ia melihat sendiri bagaimana sang guru Sufi mampu mencapai makrifatullah. Melalui berguru, Anda akan belajar zikir yang dibutuhkan. Tetapi, apakah tidak cukup dengan zikir berjamaah setelah shalat fardu?

Begini. Ada zikir umum dan ada zikir khusus. Keduanya juga diajarkan oleh Nabi Muhammad Saw. Zikir umum biasanya dibaca sehabis

shalat wajib, sedangkan yang khusus perlu diajarkan secara khusus pula. Zikir khusus ini oleh Nabi Muhammad Saw. diajarkan khusus kepada para sahabat, dan lebih khusus lagi kepada Sayyidina Ali bin Abi Thalib Ra (KHA. Shohibul Wafa Tajul Arifin, 1973). Zikir khusus ini pula yang belakangan berkembang menjadi ilmu Tasawuf, dan pengalamannya melalui kelompok-kelompok tarekat. Dengan melalui Tasawuf maka Anda hanya perlu waktu dua tahun untuk perjalanan yang membutuhkan waktu 200 tahun, demikian kata Syeh Frager di atas.

Tasawuf ialah bekal utama untuk para ilmuwan dan para pelayan  
karena di dalam Tasawuf diajarkan zikir yang dibutuhkan  
Dengannya, ilmuwan dapat mengembangkan ilmu untuk kemanusiaan  
Dengan ilmu yang benar dapat menyelamatkan  
Dengannya, para pelayan dapat mengarahkan jalan  
agar dia tidak sesat dan menyesatkan

Imam Syafi'i *Rahimahullah* (pendiri Mazhab Syafi'i) berkata:

“Orang yang belajar ilmu tanpa *sanad*(bersambung ke atas) kepada guru-guru adalah bagaikan orang yang di gelapnya malam mengumpulkan kayu kemudian ia membawa seikat kayu bakar yang terdapat di situ (di mana ada) ular berbisa di dalamnya, dan ia tak tahu”

Imam al Ghazali *Rahimahullah* (perintis Tasawuf Modern) berkata:

“Ketahuilah olehmu, bahwasanya guru itu adalah pembuka  
Ia membuka sesuatu yang tertutup dan yang rumit jadi mudah  
Karena itu, mendapatkan ilmu dengan adanya bimbingan guru  
akan lebih mudah dan lebih menyenangkan”, begitu!

Selanjutnya, “Sesiapa yang tak berguru, maka gurunya ialah setan,” begitulah sebuah nasehat. Nasehat ini masyhur, yang dinisbahkan kepada salah seorang ulama Sufi Besar bermadzhab Hanafi, yaitu Syeh Abu Yazid al-Bustamiy (wafat 261 H).

Begitulah pentingnya berguru dalam Tasawuf. Bagi yang tidak setuju dengan Tasawuf tidak mengapa. Karena Allah akan membuka jalan bagi yang bersungguh-sungguh di jalan-Nya (lihat QS. al-‘Ankabut [29]: 69, dan pembahasannya pada Bab 2 di muka). Kata kuncinya ialah berjihad di jalan-Nya melalui jihad ilmu al-Qur’an. Bersungguh-sungguhlah dengan kesungguhan yang besar untuk mencapai tujuan-tujuan besar.

Dengan demikian, zikir yang bagaimana yang perlu diamalkan?  
Yakni zikir yang sesuai dengan kebutuhan  
Darimana tahu bahwa zikir itu Anda butuhkan?  
Dengan guru yang makrifatullah, maka dia tahu kehendak Tuhan

## E. Ahli dalam Meminta Bantuan kepada Rasul Tuhan

### 1. Meraih bantuan melalui shalawat

Shalawat kepada Nabi Muhammad Saw. merupakan bagian dari berzikir. Tetapi mengapa perlu bershalawat? Bershalawat adalah berte-rima kasih kepada seseorang yang paling berjasa untuk alam semesta ini. Dia menjadi Utusan Allah dengan membawa rahmat kepada seluruh alam (lihat QS. al-Anbiya' [21]: 107). Oleh karena itu, dengan bershalawat maka pembacanya akan mendapat limpahan rahmat-Nya.

Kotak 14. Bershalawat untuk mendapat limpahan rahmat

Syeh Shalih al-Munajjid (2018, hlm. xxxvi) mengemukakan banyak alasan mengapa seseorang harus bershalawat, adalah untuk:

- mendapat balasan yang besar; satu shalawat dibalas 10 kali
- memenuhi perintah Rasulullah Muhammad Saw
- memenuhi perintah Allah Swt. (QS. al-Ahzab [33]: 56)
- memenuhi salah satu hak beliau Saw. atas umatnya
- menunjukkan terima kasih yang besar atas berkah besar yang diberikan pada kita
- meningkatkan rasa cinta pada beliau Saw., beliau Saw. juga memberi balasan cinta

Mengapa dengan membaca shalawat mendapat balasan 10 kali lipat? Ulama mengatakan bahwa Nabi Muhammad Saw. telah “penuh” dengan rahmat Tuhan. Ibarat sebuah gelas, isi gelas beliau Saw. sudah penuh dengan air. Maka apabila seorang umatnya bershalawat, yang pada hakikatnya shalawat itu adalah memohon agar Allah melimpahkan rahmat kepada beliau Saw., tentu air rahmat itu akan melimpah kepada yang mengucapkan shalawat itu. Sepuluh kali lipat itu pertanda bahwa limpahan itu banyak sekali, bukan 4 atau 5 kali, tetapi 10 kali!

Ibnu Qayyim al-Jauziyah (dalam Syeh Shalih al-Munajjid, 2018, hlm. 47) berkata bahwa:

Tiada jalan menuju kebahagiaan dan kesuksesan di dunia ini ataupun di akhirat, kecuali ada di tangan para Rasul. Dan tiada jalan untuk mendapatkan yang baik dari yang buruk, kecuali dari ajaran mereka. Keridhaan Allah tidak akan di dapat kecuali melalui teladan dari mereka. Tindakan, perkataan dan sikap yang baik hanya didapatkan melalui petunjuk yang mereka bawa.

Sekali lagi, setiap orang seharusnya berterima kasih pada Nabi Muhammad Saw., karena melalui beliau Saw. maka alam semesta ini dirahmati Allah Swt. Namun karena tidak semua orang beriman, maka

yang beriman perlu senantiasa bershalawat sebagai tanda cinta kepada beliau dan untuk meraih kecintaan beliau Saw., dan kecintaan Allah Swt.

Selanjutnya, ucapan *Shallallâhu 'alaihi wa Sallam* ada tiga bagian, yakni *Shallah*, *'alaihi* dan *Sallam*. Yang pertama berarti kita mohon kepada Allah Swt. untuk meninggikan derajat beliau Saw. Yakni kita mohon kepada Allah Swt. agar Allah memberikan kehormatan, kemuliaan dan meninggikan derajat beliau Saw. Balasan untuk kita yang membaca sha-lawat adalah 10 kali seperti dikemukakan di atas. Yang kedua, kata *Sallam* berarti semoga Allah Swt. membebaskan Nabi Muhammad Saw. dan umatnya dari berbagai hal yang tidak terpuji selama misi dakwah (Syeh Shalih al-Munajjid, 2018, hlm. xxxiv).

Salah satu manfaat bershalawat adalah agar mendapat kecintaan dari beliau Saw. Apabila sudah mendapat kecintaan tersebut, maka akan mendahsyatkan pikiran (Imam al-Ghazali). Dengan dahsyatnya pikiran, maka individu akan produktif sekali hidupnya, dibuktikan dengan banyak karya-karya abadi yang dihasilkan. Hal ini dicontohkan oleh para Sufi di mana kitab-kitabnya telah memberikan kontribusi yang luar biasa bagi kekayaan nilai kemanusiaan (*Ensiklopedi Tasawuf*, 2008, hlm. xx). Oleh karena itu, dengan banyak bershalawat akan sangat menguntungkan.

Banyak-banyak bershalawat ibaratnya sedang menabung yang banyak  
Makin banyak tabungan maka siap digunakan saat mendadak  
Setiap saat pun tabungan itu dapat ditarik  
Yakni ketika menolong diri sendiri dan orang yang lagi panik  
Banyak-banyaklah bershalawat! Banyak-banyaklah wirid!

#### Kotak 15. Keajaiban shalawat

Suatu kisah, seorang bernama Zahid berhutang 500 dirham. Suatu ketika ia mimpi bertemu Nabi Muhammad Saw. dan dalam mimpi itu beliau Saw. berpesan: “Temuilah al-Kisa’i, seorang laki-laki yang terkenal di India; Kisa’i senang menyantun dengan memberikan pakaian pada 10.000 penduduk miskin pada musim tertentu. Salam kepadanya, dan katakan bahwa Rasulullah Saw. meminta padanya untuk bersedekah sebanyak 500 dirham. Katakan juga padanya bahwa ia perlu setiap bershalawat kepada beliau Rasulullah Saw. sebanyak 100 kali, dan pada saat ini yang bersangkutan belum bershalawat.”

Singkat cerita, si Zahid menemui al-Kisa’i itu di India. Ketika bertemu ia berkata: “Rasulullah Saw. telah mengutusku agar aku menemuiimu dengan menyampaikan pesan Nabi Muhammad Saw..” Maka tiba-tiba Kisa’i menjatuhkan dirinya seraya menyungkur dengan sujud.

Ketika bangkit, Kisa’i berkata: “Ini adalah rahasia antara aku dan Allah Swt. yang tidak diketahui oleh siapapun, maka sungguh benar Rasulullah Saw.” Lalu Kisa’i memberi Zahid uang sebanyak 2500 dirham; hai Zahid, ini 1000 untuk kabar gembira

darimu, 1000 untuk kamu yang telah ingatkan aku untuk bersholawat, dan 500 sesuai pesan Nabi Muhammad” (Anonim, 2021b).

Akhirnya sang Zahid mendapat banyak kelebihan setelah ia banyak bershalawat, dan bahkan mimpi bertemu Nabi Muhammad Saw. Oleh karena itu, bershalawatlah dengan niat untuk meraih kecintaan Nabi Muhammad Saw. dan serahkan kepada Allah Swt. untuk mengatur.

## 2. Latihan Berzikir dengan Konsisten

Berikut ini Anda perlu berlatih agar senantiasa mengingat Tuhan. Latihan ini sangat penting agar kita senantiasa juga diingat oleh Tuhan. *“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat pula kepadamu”*, demikian terjemahan Firman Allah dalam QS. al-Baqarah [2] ayat 152. Ingat kepada Allah itu berefek besar pada ketenangan. Kalau sudah mampu demikian, maka kita akan senantiasa dalam perlindungan-Nya, dan tenang dalam menjalani hidup dan kehidupan. Berikut ini, latihlah diri Anda untuk berzikir agar tercapai hal tersebut, dengan petunjuk latihan sbb.:

- 1) Isilah kolom (1) dengan bentuk zikir yang Anda perlu latihkan. Isilah dengan shalat (wajib dan sunnah), zikir setelah shalat, membaca al-Qur’an, ditambah dengan zikir yang Anda pilih sendiri atas bimbingan guru, dst;
- 2) Isilah kolom (2) dengan rencana waktu yang dibutuhkan untuk mewujudkan aktivitas zikir tersebut
- 3) Isilah kolom (3) dengan bagaimana Anda mengimplementasikan rencana tsb., dan bagaimana Anda mengatasi hambatan;
- 4) Isilah kolom (4) dengan hasil yang Anda rasakan dari implementasi tsb.: (a) apakah mampu tenang, nyaman, damai, kurang nyaman, tidak nyaman: (b) apa bukti-buktinya;

Matriks 06. Latihan berzikir untuk meraih pertolongan Allah			
Tujuan : (1) agar mampu berzikir dengan konsisten; (2) agar mampu merasa tenang			
Bentuk zikir	Rencana waktu yang dibutuhkan	Implementasi dan atasi hambatan	Hasil yang dirasakan
(1)	(2)	(3)	(4)
Shalat fardu sehari semalam			
Shalat sunah sehari semalam			

Zikir setelah shalat			
Membaca al-Qur'an			
Bershalawat	Banyaknya ....		
.....			

## Rangkuman

Tiga isi kandungan al-Qur'an, yakni tujuan hadirnya, cara mencapai tujuan dan bukti-bukti tentang kebenarannya. Ada tiga tujuan hadirnya, yakni kuatnya akidah, percaya pada syariat (ajaran) Islam dan pengamal-annya, dan berakhlak karimah. Ada empat cara mencapai tujuan, yakni beriman kepada Allah, bera mal saleh, saling menasihati untuk menaati kebenaran, dan saling menasihati untuk menetapi kesabaran. Bukti-bukti tentang kebenaran al-Qur'an, misalnya bukti tentang penciptaan manusia, penciptaan hewan, tetumbuhan, bukti ilmiah tentang kisah-kisah umat-umat terdahulu, juga ayat-ayat peredaran matahari, bumi, bulan, dst.

Tiga tujuan hadirnya al-Qur'an dan kaitannya dengan profesi bimbingan dan konseling adalah untuk menegakkan kalimat Tauhid *Lâ Ilâha Illallâh*, menegakkan syariat Islam dan untuk berakhlak mulia. Untuk menegakkan kalimat Tauhid tersebut maka perlu akidah akan Zat Allah, Sifat Allah, Perbuatan Allah, serta pengabaran dari al-Qur'an. Syariat Islam ditegakkan dengan menegakkan rukun-rukun Islam, dan pentingnya berakhlak mulia dalam hubungannya dengan Tuhan, dengan orang tua, guru, diri sendiri, saudara, lingkungan, dst.

Ada beberapa ayat bahwa al-Qur'an adalah sebagai penyembuh psikis dan fisik. Bahwa ayat-ayat al-Qur'an sebagai pelajaran dari Tuhan, penyembuh bagi penyakit-penyakit yang berada di dalam dada, petunjuk dan rahmat bagi orang-orang Mukmin. Sebagai pelajaran berarti bahwa ayat-ayat al-Qur'an mengajari bagaimana cara hidup yang benar. Sebagai penyembuh berarti dia mampu mengatasi penyakit (permasalahan) manusia; sebagai petunjuk dan rahmat berarti dia menunjuki dan merahmati hidup dan kehidupan.

Cara-cara penyembuhan atau pengentasan masalah menurut al-Qur'an adalah dengan berusaha mencari petunjuk Tuhan tentang kesembuhan itu, kemudian berserah dirilah kepada-Nya, dan amalkan isi petunjuk itu. Nabi Ibrahim As. telah menjadi teladan bagaimana beliau As. mencari petunjuk itu. Kemudian berserah dirilah, karena hanya dengan ini ke-sembuhan akan diperoleh. Akhirnya amalkan isi petunjuk, yakni konsisten menjalankan apa yang diucapkan; dan apabila konsisten memegang teguh maka akan turun malaikat dan mengatakan kepada mereka jangan takut dan janganlah bersedih dan bergembiralah.

Cara-cara memohon pertolongan Tuhan Yang Maha Esa ialah dgn menzikirkan nama-Nya. Pentingnya berzikir adalah karena dengan zikir itu Tuhan akan menolong untuk menyehatkan psikis dan fisiknya, akan me-nentramkan jiwanya, dan akan cepat mencapai tujuan. Zikir yang demikian apabila yang bersangkutan berguru dengan benar. Dan zikir yang ditolong Tuhan adalah zikir pada tingkatkan lisan dan hati, dan seluruh badan ber-getar ikut berzikir.

Cara-cara memohon bantuan Nabi Muhammad Saw. adalah dengan banyak bershalawat. Apabila seseorang satu kali bershalawat kepada beliau Saw. maka akan mendapat 10 kali lipat balasannya. Dan telah banyak keajaiban yang didapat apabila seseorang melazimkan shalawat. Ada enam alasan orang bershalawat, yakni mendapat balasan yang besar, memenuhi perintah Rasulullah Muhammad Saw. memenuhi perintah Allah Swt., memenuhi salah satu hak beliau Saw. atas umatnya, menunjukkan terima kasih yang besar atas berkah besar yang diberikan, dan meningkatkan rasa cinta pada beliau Saw., diberi balasan cinta.

## Refleksi

Perenungan berikut ini terkait dengan pemahaman terhadap al-Qur'an dan maknanya yang dapat ditarik. Responslah matrik di bawah ini seperti contoh-contoh sebelumnya.

Matrik 07. Refleksi terhadap Makna Kitab Suci

No.	Bahan yang direfleksi	Deskripsi jawaban	Seharusnya bgm?
1	Renungkanlah, apakah selama ini telah mengamalkan kandungan al-Qur'an? Kalau belum, mengapa? Kalau sudah apa maknanya bagi Anda?		

2	Renungkanlah, apakah selama ini telah menggunakan ayat-ayat al-Qur'an untuk menyembuhkan diri Anda? Kalau iya, ceritakanlah. Kalau belum, mengapa?		
3	Renungkanlah, apakah Anda yakin bhw dengan zikirullah akan dapat pertolongan-Nya? Kalau iya, apa bentuk pertolongan Tuhan itu? Kalau tidak, ada apa?		
4	Renungkanlah, apakah Anda meyakini bahwa bershalawat itu penting? Kalau iya, mengapa penting bagi Anda? Kalau tidak, mengapa?		

### **Tugas Diskusi**

1. Jelaskan kandungan al-Qur'an yang mana saja yang relevan dengan tugas sebagai konselor?
2. Jelaskan bagaimana hubungan antara tujuan isi kandungan al-Qur'an (tujuan turunnya al-Qur'an) dengan tujuan layanan konseling?
3. Jelaskan tiga cara Anda untuk menyembuhkan atau mengentaskan masalah diri sendiri menurut al-Qur'an?
4. Jelaskan bagaimana cara-cara Anda mengajak konseli untuk dapat meraih pertolongan Tuhan?
5. Jelaskan bagaimana cara-cara Anda mengajak konseli untuk dapat meraih bantuan dari Nabi Muhammad Saw?
6. Kemukakan beberapa argumen Anda, apakah penting berguru atau tidak? Dan berikan alasan masing-masing.

## **BAB 5**

# **KECAKAPAN DASAR PERTAMA: CAKAP DENGAN PRIBADI KONGRUEN**

Masalah:  
Ahli mengelola hati dan cakap mengelola jiwa  
serta terampil memberi layanan, itulah dia  
seorang konselor yang dapat menjadi perantara turunya hidayah.

Akan tetapi, kalau hanya kompeten mengelola layanan  
dengan teknik-teknik konseling terampil diterapkan  
tanpa arahan iman di hati dan jiwa yang kongruen  
maka layanan konseling akan kehilangan ruhnya.  
Maka penyembuhan akan kehilangan arah

### **Tujuan Bab ini**

Bab ini pembaca di samping perlu membaca konsep, juga banyak melakukan latihan. Bab ini adalah Bab di mana konseling konvensional banyak melatihkannya. Tetapi dalam kaitannya keahlian dan kecakapan konselor, maka Bab ini dikukuhkan dengan kekuatan hati dan jiwa. Oleh karena itu, tujuan Bab ini, yakni pembaca mampu:

1. menganalisis hubungan kecakapan yang diteladankan oleh Nabi Musa As. dengan teori kualitas hubungan terapeutik dari *Person Center Therapy*
2. menganalisis konsep keselarasan (kongruensi) dalam hubungan terapeutik dan mampu menerapkannya
3. menjelaskan pentingnya lapang dada dan bagaimana latihan untuk mencapai lapang dada
4. menjelaskan pentingnya tulus dalam membantu dan bagaimana latihan untuk menjadi tulus
5. menjelaskan pentingnya konselor yang terbuka dan bagaimana latihan untuk menjadi terbuka
6. menjelaskan pentingnya kesadaran akan pikiran dan perasaan dan bagaimana latihan untuk sadar seperti itu

### **Rasional Isi Bab**

Keahlian konselor yang dibahas Bab 4 dilanjutkan dengan kecapannya pada Bab ini. Kalau Bab sebelumnya ia ahli mengelola hati, maka sekarang perlu cakap untuk mengelola jiwa. Kecakapan dalam hal

apa saja? Sebagaimana dibahas pada Bab 3, ke cakupannya ialah dengan meneladani Nabi Musa As., dan pada Bab ini dikaitkan dengan teori dari Carl Rogers. Ada tiga kecakapan Nabi Musa As., yakni cakup mengelola jiwa sehingga jadi lembut, lapang dada, dan dimudahkan urusan; sementara itu kualitas terapeutik dari Rogers juga tiga, yakni kongruen, anggap tanpa syarat dan sikap empati. Pada Bab ini khusus dibahas tentang kongruensi, termasuk latihan-latihan di dalamnya.

## MATERI POKOK

### A. Kecakapan Dasar Apa yang Dibutuhkan?

Berikut ini diingatkan kembali hubungan antara keahlian hati dan kecakapan jiwa dalam bentuk sajak. Ingatlah kembali bahwa keahlian hati mendasari kecakapan jiwa.

Konselor arif sejati adalah ahli dalam *mengelola hati*  
Dalam membersihkan dan menata hati ia menjadi ahli  
untuk hanya Allah Yang boleh menempati.  
Ia banyak mengkaji firman-firman-Nya untuk diikuti  
Dengan itu ia akan menjadi ahli konseling Qur'ani  
Menjadi *Ahlulloh* dan generasi Robbani

Bila mampu *mengelola hati* maka ia akan cakap *mengelola jiwa*  
Dengan itu, Tuhan melapangkan dada dan memudahkan urusannya  
Dengan itu, ia mampu mengatur afeksi di dada dan kognisi di kepala  
agar dapat merasakan derita orang dan ingin kebaikan pada mereka  
agar dapat mengelola perubahan seperti dikehendaki -Nya

#### 1. Apa yang Dimaksud dengan Cakap Mengelola Jiwa?

Pada Bab sebelum ini telah disebutkan dua keahlian Nabi Musa As., yakni 'membawa' ayat-ayat Allah, dan senantiasa ingat pada-Nya, dan keduanya berpusat di hati; dan tiga kecakapan beliau As., yakni cakap mengelola jiwa agar menjadi lembut, dilapangkan dadanya, dan dimudahkan memproses urusan, dan ketiganya berpusat pada jiwa. (Dalam bahasa Arab, hati disebut *qalb* [kalbu]), sedangkan jiwa (diri) sering disebut *nafs*. Berikut ini dikemukakan kembali permohonan Nabi Musa As. kepada Allah Swt, agar dianugerahi kecakapan dan keterampilan.

Pergilah kepada Fir'aun, sesungguhnya ia telah melampaui batas. Berkata Musa: 'Ya Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku, mudahkanlah untukku urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, supaya mereka mengerti perkataanku (terj. QS. Thaha [20]: 24-28).

‘Lapangkanlah untukku dadaku, mudahkanlah untukku urusanku’ ialah agar Allah Swt. menolong beliau As. untuk mengurus hati dan jiwanya, agar menjadi cakap. Dan ayat “*lepaskanlah kekakuan dari lidahku supaya mereka mengerti perkataanku*” adalah mengenai keterampilan, yakni agar terampil komunikasi. Oleh karena itu, penolong sejati adalah yang ahli, cakap dan terampil, di mana hal ini selalu disandarkan kepada pertolongan Tuhan Yang Maha Esa. Para Nabi dan Rasul Tuhan ialah manusia pilihan, dipilih oleh Allah Swt. untuk membawa risalah petunjuk agar umat manusia selamat di dunia dan dapat kembali kepada-Nya juga dengan selamat.

*Kecakapan kolaborasi (mengelola jiwa orang lain)*. Sebenarnya, Nabi Musa As. tidak hanya mohon kepada Tuhan seperti itu; beliau juga mohon agar ada yang membantu dalam urusannya. Perhatikan kelanjutan ayat di atas:

Dan jadikanlah untukku seorang pembantu dari keluargaku, (yaitu) Harun saudaraku, teguhkanlah dengan dia kekuatanku, dan jadikanlah dia sekutu dalam urusanku, supaya kami banyak bertasbih kepada Engkau, dan banyak mengangkat Engkau (terj. QS. Thaha [20]: 29-34).

Permohonan Nabi Musa As. di atas ini menunjuk kepada kemampuan jiwa untuk membangun kerjasama (di mana dalam istilah sekarang disebut dengan kolaborasi). Calon konselor perlu berlatih untuk bekerja sama dalam menolong orang, agar teguh dan kuat, dan agar menjadi sekutu atau tim yang tangguh. Dengan adanya tim dalam Bimbingan dan Konseling, maka akan makin banyak yang bertasbih dalam menolong sesama dan banyak mengingat Tuhan.

*Kecakapan untuk kongruen dalam hubungan terapeutik*. Jiwa lembut dan dada lapang adalah kecakapan yang akan memudahkan urusan terapeutik. Istilah terapeutik banyak digunakan dalam literatur konseling dan psikoterapi; dan istilah *hubungan terapeutik* berarti hubungan kualitas pribadi konselor dan konseli dalam memproses perubahan sikap dan perilaku konseli. Hubungan terapeutik ini menjadi perhatian khusus dalam pendekatan *Person Centered Therapy (PCT)*, atau konseling berpusat pada konseli, dengan tokohnya Carl R. Rogers.

Hubungan terapeutik akan efektif menurut PCT Rogers ialah bila kualitas relasi atau hubungan itu berkualitas. “*Kualitas* pertemuan interpersonal dengan klienlah elemen yang paling signifikan dalam

menentukan efektivitas” demikian kata Rogers (dalam Nelson -Jones, 2011, hlm. 161). Menurut hemat kami, kecakapan konselor mengelola jiwanya, mengelola jiwa tim kerjanya, serta jiwa konseli menjadi penentu di sini. Konselor yg cakap akan berusaha menyiapkan kondisi jiwanya, kondisi jiwa konseli-nya, dan ‘obat’ yang akan menjadi penawar bagi gangguan emosional kon-seli. Bukankah *kecakapan* konselor yang melandaskan *keahlian* pada ayat-ayat al-Qur’an akan menjadi sebaik-baik obat penawar?

Al-Qur’an ialah obat yang paling sempurna untuk semua penyakit jiwa, penyakit badan, penyakit akhirat dan penyakit dunia  
Demikian kata Ibnul Qayyim al-Jauziyah  
Jika pengobatan al-Qur’an dilakukan dengan cara yang sempurna penuh keyakinan, dan iman kuat serta lengkapi syarat-syaratnya maka penyakit tidak akan lama diderita.  
Betapa tidak! Penyakit tidak akan sanggup mengagungkan *kalamullah*  
Lagi pula, penyakit jasmani, penyakit rohani apakah, yang bagaimanakah yang tidak diterangkan al-Qur’an cara pencegahan dan penyembuhannya? (Ibnul Qayyim al-Jauziyah, 1994, hlm.139).

## 2. Kecakapan Nabi Musa As., dan Teori Carl Rogers

Mari kita lanjutkan simak teori Carl Rogers, dan kaitannya dengan *keahlian* dan *kecakapan* di atas. Menurut Carl Rogers (dalam Nelson -Jones, 2011, hlm. 162) bahwa, kecakapan konselor (terapis) meliputi: (1) kongruensi (keselarasan pribadi konselor dan konseli), (2) penghargaan positif konselor tanpa syarat kepada konseli, dan (3) empati konselor seba-gai ‘kondisi-kondisi sikap yang dapat membantu pertumbuhan terapeu-tik.” Menurut para pendukung PCT, tiga kondisi sikap tersebutlah yang akan mampu menumbuhkan secara perlahan perubahan pada diri konseli. Tiga kondisi ini adalah menyangkut pribadi konselor sendiri, dan kemudian dengan kualitas pribadi seperti itu maka konseli akan terpengaruh, dan akhirnya memiliki pribadi yang sama. Tiga kualitas pribadi tersebut diba-has pada butir-butir di bawah.

Proses konseling adalah proses meneladankan  
Memberikan contoh untuk hidup menjadi pribadi yang ber tuhan  
Pendekatan konseling berpusat pribadi telah mencontohkan  
Pribadi konselor yang kongruen, anggapan positif tanpa syarat, dan empati  
menjadi kondisi-kondisi sikap untuk menolong konseli  
Semua itu sebagai penawar perubahan melalui konseling Qur’an i

Dengan demikian, kecakapan Nabi Musa As. yang diperintahkan oleh Allah untuk memiliki jiwa lembut, dan permohonan beliau agar lapang dada dan dimudahkan urusan oleh Tuhan dapat dijelaskan dengan teori Carl Rogers. Jiwa yang lembut akan mudah memaafkan sehingga ia relevan dengan sikap empati dari Rogers; dada lapang akan relevan dgn. kongruensi dan penghargaan tanpa syarat, di mana dada lapang akan mampu menyelaraskan perasaan, pikiran, ucapan dan tindakan, serta menghargai setiap orang, dan tidak menilai mereka. Berikut ini penjelasan relevansi keduanya.

Tabel 04. Perbandingan Kecakapan Nabi Musa dengan Teori Carl Rogers

Kecakapan Nabi Musa As.	Teori Carl R. Rogers
Jiwa beliau As. lembut: beliau As. bijak, mampu merasakan penderitaan orang lain, dst.	Sikap empati, mampu merasakan penderitaan orang lain
Dada beliau As. lapang: dada bersih, menyatu, terbuka dan mudah menerima kebenaran, menerima mukjizat, dst.	Kongruensi (selaras dalam hubungan terapeutik) Penghargaan positif tanpa syarat
Beliau As. memudahkan semua urusan	Proses terapeutik konseling secara keseluruhan

Berikut ini dibahas secara khusus kecakapan di atas, yakni pribadi yang selaras (kongruen), dengan dada yang lapang. Sementara itu, pribadi yang mampu menghargai orang yang dibantu tanpa syarat, dan kemudian berempati kepadanya dibahas pada Bab selanjutnya.

## **B. Kongruensi dengan Lapang Dada**

Manurut Carl Rogers (dalam Rassool, 2019, hlm. 161) bahwa, kongruensi merupakan hal yang paling penting dalam proses terapeutik. Artinya di sini konselor harus menjadi pribadi yang otentik (asli, tak pura-pura). Pribadi yang demikian dapat dicapai apabila dada telah lapang, dan menjadi tulus ikhlas.

### **1. Pengertian Lapang Dada dan Kongruen**

Menurut *Oxford Dictionary*, kongruensi ialah kesesuaian, keselarasan atau kecocokan. Di sini maksudnya ialah pribadi konselor *sesuai*

sebagai seorang penolong, *sesuai* dengan timnya serta *sesuai* dalam hubungannya dengan konseli. Tujuannya adalah agar proses perubahan berjalan lancar. Anda bisa membayangkan apabila pribadi konselor tidak kongruen, maka akan terjadi penolakan oleh konseli. Bila dikaitkan dengan pesan Allah Swt. kepada Nabi Musa As., maka kongruensi ialah dada yang lapang dalam menerima, sehingga konseli merasa nyaman. Dengan dada lapanglah maka proses perubahan sikap dan tingkah laku akan berjalan dengan bersih. Dada lapang juga dapat disamakan dengan ruang batin Anda yang luas, sehingga dapat menerima dan memahami lebih banyak lagi. Anda dapat membayangkan bagaimana kalau dada sempit lagi kusut, apa jadinya?

*Manfaat lapang dada.* Dada lapang mudah dan banyak dapat menerima kebaikan dan kebenaran karena ia luas dan lebar; dengan itu dapat menyesuaikan dengan kebutuhan atau keadaan. Dada lapang akan senantiasa sesuai, cocok, atau selaras dengan keadaan. Dengan dada lapang itulah maka kemudian banyak akan dapat memberikan pertolongan. Kalau ia seorang Nabi, dada lapang akan mudah menerima mukjizat dari Tuhan, dan kalau manusia biasa akan mudah menerima ilham (inspirasi). Beda dengan dada yang sempit.

Dengan dada lapang, akan mudah menerima kebaikan dan kebenaran  
Karena itu dada lapang banyak berisi anugerah Tuhan  
berisi ilham, petunjuk sehingga mudah memberi pertolongan  
Dada lapang akan mudah memproses dan memenuhi segala kebutuhan  
Sebaliknya dada sempit berarti sesak dan susah masuk kebaikan  
Dada jadi sempit akibat dari banyak yang negatif dimasukkan

## **2. Luaskan Dada Sempit dengan Kalimat Tauhid**

Dada lapang adalah dada yang plong, merasa bebas, merasa lega, karena bebas dari ikatan-ikatan yang menghimpit jiwa. Yang biasa menghimpit jiwa manusia itu adalah berupa materi: ingin barang ini, ingin yang itu, sehingga dengan banyak keinginan maka seseorang menjadi budak dari keinginannya. “*Kau merdeka dari segala yang tidak kau inginkan, dan kau budak dari segala yang kau inginkan*” (Ibnu Atha’illah as-Sakandari, 2019, hlm. 110). Dada yang menjadi budak dari keinginan akan dipenuhi dengan materi-materi dunia sehingga dada terhimpit, dan meredupkan cahaya hati. Redupnya cahaya hati berarti berkurangnya kemampuan untuk membedakan baik dan buruk.

Materi dunia yang meredupkan hati misalnya berupa uang banyak, harta melimpah, mobil mewah, rumah megah, emas-perak, dst. Semua ini berasal dari tanah. Kita tahu bahwa tanah adalah lambang dari kotoran, keburukan, tempat membuang sampah, limbah, dst. Oleh karena itu, apabila materi dari tanah itu menguasai rasa di dada, yakni menginginkan dan menikmati semua benda-benda itu sehingga lalai, maka jiwa akan penuh dengan barang-barang kotor. Dada akhirnya dipenuhi kotoran dan jadi gelap.

Agar jiwa tidak terhimpit, maka ia perlu dibebaskan. Agama Islam mengajarkan agar jiwa dibebaskan dengan menggunakan kalimat Tauhid, yakni kalimat *Lâ Ilâha Illallâh*. Pada umumnya, kalimat Tauhid ini diterjemahkan dengan ‘*Tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Allah.*’ Terjemahan ini oleh sementara Ulama dipahami untuk mereka yang baru masuk Islam (muallaf). Artinya, dengan terjemahan tersebut mereka meninggalkan sembah-sembahan asal mereka, dan kemudian hanya menyembah Allah Swt. Terjemahan ini tidak memuaskan bila ditinjau dari ilmu hakikat; karena menurut ilmu hakikat, masih ada tuhan-tuhan kecil selain Allah. Bagi ilmu hakikat, tidak ada sesuatu pun yang ada kecuali Allah Swt. Bumi, matahari, bulan dan alam semesta ini ada karena diadakan oleh Allah Swt. Dengan memaknai seperti ini, maka kaum Sufi benar-benar hendak menegakkan kalimat Tauhid di atas dengan murni, sehingga mereka menerjemahkan kalimat *Lâ Ilâha Illallâh* dengan ‘*Tidak ada sesuatu pun yang wujud kecuali Allah.*’ (rasakan perbedaannya di dalam jiwa masing-masing).

*“Kosongkan kalbumu dari segala sesuatu selain Allah,  
niscaya Dia akan mengisinya dengan  
sejumlah makrifat dan rahasia.”*

Demikian ucapan Ibnu Atha’illah as-Sakandari (2019, hlm. 317). Bersihkan hati dari bergantung kepada selain Allah; bersihkan dari bergantung kepada materi, maka Dia mengisinya dengan mengenali-Nya (makrifat) dengan lebih dekat, dan disingkapkan rahasia kehidupan yang tidak dapat diketahui oleh mata kepala, selain dikehendaki Tuhan.

### 3. Latihan Melapangkan Dada dengan Kalimat Tauhid

Berikut ini mari kita berlatih dengan kalimat Tauhid tadi untuk melapangkan dada. Kalimat Tauhid *Lâ Ilâha Illallâh* dimaknai dengan ‘*Tidak ada sesuatu pun yang wujud kecuali Allah*’. Atau kalau belum mampu memahami makna tadi maka Anda dapat menggunakan terjemahan yang biasa ‘*Tidak ada tuhan yang berhak disembah selain Allah*.’ Ketika menyebut kata *Lâ*, lakukan dengan menarik wajah Anda dari pusat lurus ke atas sampai ke otak; kata *Ilâha*, lakukan dengan menggerakkan wajah ke arah dada sebelah kanan; dan kata *Illallâh* lakukan dengan menggerakkan (mengarahkan) wajah ke arah dada kiri (Syukur, 2012, hlm. 175).

Latihan pada Matriks berikut ini adalah untuk melengkapi latihan pada Matriks pada Latihan Zikir pada Bab sebelum ini. Isilah kolom-kolom di bawah ini, dengan petunjuk pengisian sebagaimana biasa. Usahakan jumlah yang dilatihkan adalah melebihi 1000.

Matriks 08. Latihan untuk melapangkan dada dengan kalimat Tauhid			
Kalimat Tauhid	Jumlah yang dilatihkan	Implementasi dan solusi hambatan	Efek pada dada
<i>Lâ Ilâha Illallâh</i>			

*Manfaat.* Anda perlu merasakan efeknya jika dapat konsisten zikir tadi, dengan makin lapangnya dada. Akan tetapi efeknya akan jauh lebih besar jika zikir itu diijazahkan oleh guru yang berwenang. Tanpa berguru, zikir memang dapat mendatangkan berkah; tetapi dengan berguru insya Alloh dapat meraih *faidh*, yakni meraih aliran cahaya dari Alloh melalui guru tadi. Dengan cahaya itulah dapat membuka tabir-kegelapan, dan dengan demikian akan mampu produktif dalam hal apapun.

#### C. Bagaimana Cara agar Tulus Hati dalam Menolong?

Ucapan ‘melayani setulus hati’ seringkali terdengar  
Itu karena telah fasih di lidah dan dijadikan standar  
Tetapi apakah dalam kenyataannya hal itu benar?  
Kita tidak tahu persis apa yang terjadi  
Karena hanya Allah Yang Maha Mengetahui

Akan tetapi kalau hal itu sering diucapkan  
Maka ia akan kehilangan makna  
Karena tulus hati itu sebaiknya disembunyikan  
Agar layanan dapat dimaksimalkan

## 1. Pengertian Ketulusan dalam Melayani

Lapang dada ditandai oleh ketulusan. Ketulusan ialah kesungguhan dan kebersihan hati, di mana dapat berarti pula tidak pura-pura, jujur, tulus-ikhlas. Ini berarti: *pertama*, sungguh-sungguh untuk menyelaraskan antara pikiran, perasaan, ucapan dan tindakan; kalau ada ketidaksesuaian antara pikiran dan perasaan maka dengan segera diperbaiki. *Kedua*, bersih hatinya dalam menolong, tulus-ikhlas, merasa cocok memilih jalan hidup sebagai pelayan, sehingga hati yang demikian dapat menampung kebaikan dan kebenaran. *Ketiga*, kesungguhan itu sebagai panggilan jiwa, sehingga dapat melayani dengan sebaik-baiknya.

Ridwan, Aulia dan Mansur (2020) mengemukakan beberapa latihan untuk dapat mencapai kebenaran dan keikhlasan. Untuk dapat mencapainya, maka ia dimulai dengan mengembalikan urusan kepada Tuhan (*inabah*). Inilah tahap *pertama* di mana individu ingin memperbaiki diri. Dan perbaikan diri itu hanya dapat dilakukan dengan mengembalikan urusan kepada Tuhan, dan mencari cara-cara untuk kembali itu. Misalnya, apakah dengan memperbaiki shalat, dengan mengaji, dst. *Kedua*, kalau sudah ada perbaikan diri, maka ia kemudian suka memikirkan sesuatu dengan lebih-dalam (tafakkur) dan dapat mengambil pelajaran (*tadzakkur*). Kalau sudah mampu demikian, maka naik ke level *ketiga*, yakni adanya pegangan baru yang selama ini mungkin agak ragu. Pegangan baru itu ialah yakin pada Tuhan. Ia kini dapat berpegang teguh (*i'tisham*). Keyakinan kepada Tuhan perlu terus dipupuk dengan mentaati perintah dan larangan-Nya, yakin akan janji dan ancaman-Nya. Bila sudah mampu demikian maka selanjutnya yang *keempat* ialah melatih kepada kebenaran dan keikhlasan kepada-Nya.

Kalau ingin baik maka perbaiki diri  
Mulailah dari sekarang dan jangan tunda lagi  
Carilah cara-cara untuk mendekati-Nya  
Dan tinggalkan cara-cara setan sebelumnya

Dengan demikian, ketulusan adalah membersihkan semua kepentingan lain, kecuali hanya ditujukan kepada Tuhan. Dan ini dapat dicapai

apabila sudah yakin (beriman) kepada Tuhan. Kalau sudah yakin kepada-Nya, baru kemudian membersihkan semua aktivitas dari tujuan-tujuan lain kecuali hanya kepada Allah Swt. ditujukan. Oleh karena itu, *ketulusan dalam membantu* dapat terjadi apabila niat membantu itu semata-mata karena Allah. Tidak karena tujuan lain, misalnya ingin sukses membantu dan jadi bangga, harga diri meningkat, ingin tenar, dst. Apabila niat membantu benar-benar hanya kepada-Nya, yakni agar yang ditolong dapat mengatasi masalahnya dan tunduk serta patuh kepada-Nya, maka Dia memberikan pertolongan dan keberkahan di dalamnya. Perhatikanlah perumpamaan pada Kotak di bawah ini, di mana seorang tuan diabaikan oleh hamba sahayanya.

**Kotak 16. Seruan Nabi Yahya As.**

Allah Swt. memerintahkan kepada Nabi Yahya As. di mana perintah itu untuk diteruskan kepada umat beliau As. adalah agar tidak syirik kepada Allah (musyrik/menyekutukan Allah). Begini seruan Nabi Yahya As. kepada umatnya:

“Sembahlah Allah dan jangan menjadi musyrik; perumpamaan orang syirik kepada Allah ialah seperti majikan yang membeli hamba sahayanya. Begini kata majikan itu, ‘Hai budakku, inilah rumahku dan ini pekerjaanku, maka bekerjalah untukku dan berikanlah hasilnya untukku.’”

Maka hamba itu pun bekerja, namun hasil pekerjaannya diberikan bukan untuk tuannya. Siapakah yang ridha memiliki budak seperti itu? (dalam Syekh Mutawalli al-Sya’rawi, 2012, hlm. 307-308).

## **2. Mengapa Berniat karena Tuhan?**

Anda perlu berlatih agar mampu dan terbiasa berniat melakukan sesuatu hanya karena Allah. Kalau tidak berniat demikian, maka dia tidak bernilai, karena tidak ada arah atau tujuan *karena apa* atau *siapa* ia dilakukan. Terkadang atau bahkan seringkali kita tidak sadar melakukan sesuatu tanpa berniat karena Tuhan, tetapi aktivitas itu juga dapat berlangsung dengan baik. Apakah ini ada nilainya? Ada, tetapi nilainya terbatas dan akan sirna (terhapus), karena tidak dapat diandalkan untuk kehidupan di akhirat. Biasanya kalau orang melakukan sesuatu dan tidak diniatkan karena Tuhan, maka dengan tidak sengaja yang dilakukan itu adalah karena dirinya sendiri, misalnya untuk mengisi waktu luang, untuk pekerjaannya, atau untuk menyenangkan orangtua, atau teman.

Oleh karena itu, berniatlah karena Allah Yang Maha Esa, agar Anda dapat me-NYATU-kan pikiran, perasaan, ucapan dan tindakan kepada Yang Maha Penyatuh. Bila tidak di-SATU-kan maka pikiran, perasaan tersebut akan terpisah-pisah dan terbelah. Artinya, pikiran, perasaan itu tidak akan terfokus pada satu titik akhir. Jadi, berniat melakukan layanan karena Allah ialah *karena sebab atau lantaran Tuhan-lah kita melakukan layanan*. Bukan karena sebab atau lantaran lainnya (karena kalau karena lainnya pasti akan binasa). Apabila mampu berniat seperti itu, dan men-jaga niat serta mengedepkannya, maka seseorang dapat dengan tulus-ikhlas melakukan karena Allah. Berniat menjadi tugas penting dalam latihan di bawah ini.

Kalau manusia senantiasa berniat dengan lurus  
Dan menjaga niat baik dengan terus menerus  
Maka ia akan dapat nilai seratus.

Namun kalau pun sesuatu kali lupa menjaganya  
Itu tak mengapa, karena itu kelemahan manusia  
Yang penting berniat lagi, berniat lagi  
Dengan memohon kepada Tuhan agar ditambah energi

### 3. Latihan Berniat yang Benar agar Tulus

*Petunjuk pengisian Matriks 08*. Isian kolom (1) dapat ditambahkan lagi dengan aktivitas lainnya; kolom (2) diisi dengan contoh niat seperti ini. “*Aku sengaja belajar untuk menguasai topik ... dari ilmu ini agar aku dapat berdakwah dengan ilmu ini karena Allah*”; kolom (3) diisi dengan hambatan yang mungkin dihadapi; karena dari pengalaman-pengalaman sebelumnya pasti ada saja hambatan, misalnya lupa, dst. Kolom (4) diisi dengan mewujudkan niat-niat, yakni membaca niat di dalam hati, berusaha untuk terus menerus menjaga niat, dan solusi hambatan yang ditemui, serta apa efeknya pada rasa di hati.

Matriks 09. Latihan membersihkan amal dengan niat karena Allah			
Identifikasi aktivitas seahmal	Rumusan niat dengan lengkap	Kemungkinan hambatan dalam menjaga niat dan rencana solusi	Implementasi niat dalam tindakan dan efek pada rasa (dada)
(1)	(2)	(3)	(4)
1. berwudhu	.....		
2. Shalat	.....		
3. belajar	.....		

4. berolah raga	.....		
5. dst.	.....		

Keterangan: seahmal = sehari semalam

Sesungguhnya orang-orang yang berniat karena Allah adalah orang sedang dalam memenuhi panggilan jiwanya. Jiwanya terpanggil kepada Allah Swt. dan kemudian terpanggil untuk menolong sesama. Kemudian Tuhan akan ridha padanya dan memberinya hidayah dan energi untuk menolong sesama. Maka dengan demikian, ia akan menjadi sebaik-baik manusia. Nabi Muhammad Saw., bersabda: “*Sebaik-baik manusia ialah yang paling bermanfaat bagi orang lain.*” (HR. ath-Thabrani, dishahihkan oleh Muhammad Nashiruddin al-Albani dalam kitab as-Silsilah ash-Shahihah).

#### **D. Menjadi Konselor yang Terbuka**

Orang yang terbuka ialah yang mengakui siapa dirinya  
 Mengakui kelemahan dan siap menerima masukan  
 Ia tidak angkuh dan congkak karena tahu sifat ini tak akan membantu

##### **1. Mengakui Keterbatasan Diri Sendiri**

Terbuka lawan dari tertutup. Konselor yang terbuka ialah yang mengakui diri sebagai makhluk yang memiliki banyak keterbatasan, karena ia hanya makhluk yang diciptakan Tuhan. Kalau belum mengakui diri sebagai ciptaan Tuhan, maka sulit akan dicapai hasil dengan prestasi tinggi. Mengapa? Prestasi tinggi adalah prestasi yang mengarah ke atas, dan apa-bila terus diarahkan ke atas, yakni untuk mencapai prestasi tinggi setinggi-tingginya, maka insya Allah akan paham bahwa Ada Yang Maha Tinggi. Jadi, kalau mengakui diri terbatas dan ingin mencapai prestasi yang tinggi, maka bersandarlah kepada Yang Maha Tinggi. Oleh karena itu, inti dari mengakui keterbatasan diri adalah pengakuan bahwa tanpa pertolongan Tuhan maka tidak dapat meraih prestasi tertinggi.

Sebaliknya kalau bersikap tertutup, yakni tidak mengakui ada pencipta dirinya, pencipta kedua orangtuanya, kakek dan neneknya, sampai kepada manusia pertama, maka ia adalah orang *ahistoris* (lupa sejarah). Karena sebenarnya, tidak sesuatu pun yang hidup tanpa pencipta, karena segala sesuatu tidak dapat menciptakan dirinya sendiri. Orang tertutup yang tidak mengakui Penciptanya disebut dengan kafir (artinya, menutup

dirinya dari Tuhan). Orang yang demikian memang dapat berprestasi tinggi, karena ‘Barangsiapa yang bersungguh-sungguh maka dia dapat’. Akan tetapi prestasi itu tidak mendapat restu Tuhan.

Orang yang mengakui diri sebagai makhluk ciptaan, maka akan menyadari bahwa ia banyak memiliki keterbatasan dan sifat-sifat buruk. Konsekuensi dari pengakuan ini sebagai berikut. *Pertama*, perlu mengakui diri yang lemah, hina, miskin, maka konsekuensinya adalah tunduk dan patuh kepada Maha Kuat, Maha Mulia, Maha Kaya, dst. Benarkah manusia lemah? Benar, karena kalau Tuhan tidak menurunkan hujan dan menumbuhkan tanaman, maka dari manakah sumber makanan manusia? (lihat QS. al-Waqi’ah [56]: 63-64). Bukankah manusia itu hina? Benar, bukankah manusia tercipta dari setetes air yang hina? (lihat QS. as-Sajdah [32]: 8). *Kedua*, karena itu ia perlu rendah hati, tidak angkuh, congkak atau sombong, dan dijauhi Tuhan.

Kotak 17. Kisah Nabi Musa As. dan anjing yang berpenyakit kulit?

Al-kisah, Nabi Musa As. mendapat perintah di mana Allah Swt. berfirman, “*Hai Musa! Carilah satu makhluk di mana engkau merasa lebih baik darinya. Jika engkau sudah temukan, bawalah kehadapan-Ku!*”

Kemudian Nabi Musa As. turun gunung. Tetapi setelah sekian lama, Musa tidak menemukan satu makhluk pun di mana beliau merasa lebih baik. Saat beliau melihat budak hitam legam, tetapi kemudian ia membatin, ‘*Mungkin saja ia adalah kekasih Allah Swt. Karena Allah Swt. selalu menyembunyikan wali-wali-Nya.*’

Maka waktu perjumpaan pun semakin dekat dan beliau As. belum menemukan satu makhluk pun yang dicarinya. Dalam perjalanannya, akhirnya beliau As. temukan seekor anjing yang menderita penyakit kulit, sangat buruk dan menjijikan siapapun yang melihatnya. Dan beliau As. sedikit tersenyum dan membatin, ‘*Aah....sepertinya aku telah menemukan makhluk yang lebih buruk dari diriku untuk kubawa ke hadapan Tuhanku.*’ Maka Musa As. membawa anjing buruk itu ke bukit Thursina. Di tengah perjalanan, beliau As. menoleh kepada anjing itu dan tiba-tiba hatinya diliputi rasa sesal. Akhirnya ia lepaskan dan menemui Tuhan dengan tangan hampa.

Hari pertemuan pun tiba dan Allah Swt. bertanya: “*Wahai Musa As, apakah engkau membawa makhluk lebih buruk dari dirimu itu?*” Nabi Musa As. menjawab, “*Ya Rabb! Aku tidak menemukan satu makhlukpun yang aku lebih baik dari dirinya*”, jawab Nabi Musa As.

“*Wahai Musa! Demi Kemuliaan dan Kebesaran-Ku, andai engkau membawa satu makhluk yang kamu merasa lebih mulia dari dirimu, maka akan Kuhapus namamu dari nama-nama para Nabi,*” demikian firman Tuhan.

Kisah diatas menjelaskan kepada kita bahwa merasa lebih baik dari yang lain adalah hal yang sangat dimurkai Allah Swt. bahkan kepada binatang najis sekalipun. Jangan merasa lebih mulia bahkan dari anjing, ketika kita masih memiliki sifat khianat dan ingkar janji, sementara anjing setia kepada majikannya. (sumber: karimahahlulbai.id)

Sebagai calon konselor, perlu banyak mengambil pelajaran dari kisah dan perumpamaan. Dan untuk itulah mengapa di dalam Kitab Suci banyak menampilkan perumpamaan dan diulang-ulang, adalah agar manusia tidak banyak membantah (QS. al-Kahf [18]: 54). Artinya bahwa, telah banyak contoh diberikan oleh Tuhan, dan contoh-contoh itu telah terbukti menjadi teladan sepanjang masa, maka terimalah perumaaan itu, dan teladanilah. Semua keteladanan yang diberikan Tuhan, adalah agar manusia rendah hati dengan mengakui kelemahan d irinya.

Tunjukkan sifat-sifatmu, niscaya Dia akan membantumu dengan sifat-sifat-Nya. Wujudkan sifat kehinaanmu, niscaya Dia akan memberimu kemuliaan-Nya sehingga kau jadi mulia. Wujudkan sifat kelemahanmu, niscaya Dia akan membantumu dengan kekuatan-Nya, sehingga kau mampu berbuat apa saja, bukan dengan dirimu sendiri. Tampilkan ketidakberdayaanmu, niscaya Dia membantu dengan kekuatan -dan-daya-Nya, sehingga kau kuat dengan kekuatan-Nya, bukan dengan kekuatan dirimu sendiri” (Syekh al-Khalwati, 2019, hlm. 279).

## 2. Latihan untuk Menjadi Rendah Hati

Berikut ini Anda perlu berlatih untuk terbuka di hadapan Tuhan dan terhadap manusia. *Pertama*, duduklah bersila di hadapan Tuhan, dengan merendahkan diri, dan ucapkanlah kalimat-kalimat pada Kotak 12 di bawah. *Kedua*, ulang-ulangilah kalimat-kalimatnya, dan rasakan apakah sudah rendah hati, dan apa bukti-buktinya, apakah badannya sudah tunduk? *Ketiga*, rasakanlah dalam beberapa hari ke depan, bagaimana perubahan yang dirasakan?

Kotak 18. Doa agar dianugerahi oleh Allah kemuliaan dan kekuatan

1. Munajatlah seperti ini:

‘Wahai Yang Maha Mulia, siapa lagi yang memberi kemuliaan kepada yang hina ini selain diri-Mu?’

‘Wahai Yang Mahakuasa, siapa lagi yang memberi kuasa kepada yang lemah ini selain Diri-Mu?’

‘Wahai Yang Mahakuat, siapa lagi yang memberi kekuatan kepada yang tak berdaya ini selain Diri-Mu?’

‘Wahai Yang Mahakaya, siapa lagi yang memberi kekayaan kepada yang miskin ini selain Diri-Mu?’

(Dikutip dari Syekh al-Khalwati, 2019, hlm. 280)

2. Rasakanlah, apakah Anda makin merasa rendah hati? Dan apa bukti -buktinya?

3. Rasakahlah, permohonan Anda dikabulkan, dan sejauhmana?

Tulislah dalam Buku Catatan hati Anda!

Dengan mengakui kelemahan, kehinaan, ds.t. dalam Kotak di atas akan memudahkan turunnya bantuan Tuhan. Selanjutnya, pada Matriks 09 berikut ini ialah tanda-tanda dari keterbukaan (transparansi) pada diri sen-diri ialah: (1) *terus terang dengan perasaan yang dialami*, apakah sesuai dengan dua butir di atas (merasa hina, lemah di hadapan Tuhan, dan rendah hati terhadap sesama), dan tegas dengan perasaan itu; (2) *tampil sebagai manusia riil*, apa adanya di hadapan siapapun, yakni yang bisa salah atau keliru, dst.; dan (3) *merasa ingin dekat dengan konseli*, dan mengajaknya untuk terbuka dengan perasaan dan pikiran-pikiran. Inilah tiga sifat indi-vidu yang akan memudahkan untuk tumbuh dan berkembang. Lawan dari itu ialah menghambat perkembangan.

Orang yang terbuka adalah yang terus terang dengan perasaannya  
Bila ada perasaan negatif, ia akan mohon ampunan Tuhannya  
agar Dia membersihkannya dan memberi anugerah kelapangan jiwa.  
Dengan itu ia akan tampil sebagai manusia yang nyata  
Dan siap membantu konseli dengan terbuka

#### *Petunjuk mengerjakan Matriks 10*

Berikut ini berlatihlah untuk menjadi rendah hati (tawaduk). Ia (rendah hati) telah menjadi modal utama dalam kesuksesan di segala bidang. Orang yang rendah hati akan mudah bekerja sama (diajak bekerja sama). Lawan rendah hati adalah angkuh dan sombong sehingga akan dijauhi.

Orang sombong tak suka merunduk  
apalagi tawaduk  
bicaranya besar-besar tapi sering kesasar  
tak suka nasihat tapi suka menjilat

Orang sombong banyak dijauhi  
karena banyak menyakiti  
itu karena menolak kebenaran Ilahi  
(Ridwan, 2018, hlm. 337)

Isi pernyataan di dalam Matriks di bawah dikutip dari Syeh Frager (2015). Lakukanlah: *Pertama*, ulang-ulangilah membaca kalimat pada kolom (1) sampai Anda paham, menyadari dan merasakannya (paham maknanya). Lakukan dengan hati-hati, jangan terburu-buru; yakni karena pada setiap diri ada unsur Ilahi, berupa ruh yang bersangkutan. Hati-hati maksudnya adalah gunakanlah hati, gunakanlah hati.

*Kedua*, kolom (2) adalah tentang persetujuan Anda, dan bagaimana perasaan Anda ketika mengatakan persetujuan tsb. Misalnya, ucapan Anda seperti ini: “Aku masih ragu, masih sulit untuk fahami kalimat-kalimatnya. Tapi akan berusaha menerapkannya ketika menolong orang.”

*Ketiga*, kolom (3) diisi dengan alasan-alasan Anda setelah mengisi kolom (2). Misalnya, ‘Akulah yang menolongnya; akulah yang berkata-kata, akulah yang bertindak, dst. Ucapan ini benar karena itulah yang tampak. Tetapi, pada hakikatnya tidak demikian. Karena itu, misalnya ucapkanlah seperti ini, “Ya Tuhan, bantulah aku agar hatiku lurus dalam menolong sesama.” Insya Alloh akan dibantu dengan pemahaman baru.

Khusus pada butir 4 pada Matriks ini, pembaca diminta untuk mempunyai tekad kuat untuk perbaiki diri. Misalnya, ucapan Anda begini: “Aku harus menghilangkan keraguanku, aku perlu memahaminya dengan baik, dst.”

Matriks 10. Latihan untuk Rendah Hati		
(1)	(2)	(3)
1. Ketika seseorang merasa terbantu atau tertolong, kita mesti ingat, sesungguhnya Tuhanlah Yang menolongnya, bukan kita. Nafsu kita akan mengatakan sebaliknya: ‘Akulah yang melakukannya.’		
2. Ketika sedang bercakap-cakap katakan ini: “Ya Allah, aku benar-benar bodoh. Bimbingan aku dalam percakapan ini karena aku tidak tahu apa yang harus aku lakukan. Ya Tuhan, aku tidak faham tentang orang ini, beri petunjuk kepadaku.”		
3. Memiliki hati yang terbuka bukan berarti harus bersetuju dengan orang lain dengan segala apa yang dikatakannya. Sangat mungkin kita tidak menyetujui orang lain, tetapi kita tetap mencintai sifat-sifat ilahiah dalam diri mereka. Jika kita jengkel, rendah hatilah		
4. Bila melakukan hal buruk, kita boleh menyalahkan diri, dan jangan menyerah. Dan katakan seperti ini: ‘Oh ... aku melakukannya dengan buruk. Tuhan, tolonglah aku agar aku dapat melakukannya dengan lebih baik lagi.’ Jika melakukan kesalahan serupa, katakan pada diri sendiri: ‘Oh, ini kebiasaan yang ingin kuubah, Tuhan bimbingan kami.’		

**Catatan.** Jawaban yang dikehendaki ialah para pembaca menerima pernyataan tersebut dengan yakin dan dengan rendah hati. Kalau ada rasa ragu, para pembaca kembali diharapkan untuk berlatih kembali pada Kotak 18 di atas.

**Bersedekahlah.** Catatlah semua proses dan pencapaian Anda dalam Kitab Hati. Konsistenlah dalam mengisi, dan banyak-banyak bersyukur dengan bersedekah atas pencapaian-pencapaian Anda. Pencapaian Anda itu adalah nikmat dari Tuhan.

Siapa yang tidak mensyukuri nikmat  
akan kehilangan itu nikmat.  
Siapa yang mensyukurinya, berarti ia telah mengikat nikmat  
dengan tali yang kuat” (Ibnu Atha’illah, 2019, hlm. 112).

## **E. Menjadi Sadar akan Pikiran dan Perasaan**

Kesadaran rasional adalah tidur dalam sadar  
Sadar tetapi tidak sadar  
Karena sibuk dengan urusan-luar  
Urusan-dalam dibiarkan tanpa sadar  
Karena sadar yang benar adalah yang tidak pudar  
(Ridwan, 2019).

### **1. Pengertian Kesadaran akan Pikiran dan Perasaan**

Orang lapang dada ialah yang sadar atas pikiran dan perasaannya. Orang lapang dada di hatinya hanya ada Tuhan. Oleh karena itu, “Kesadaran berarti perasaan tentang kehadiran Tuhan dan hal-hal yang diridhai-Nya” (Syekh al-Khalwati, 2019, hlm. 67). Orang yang senantiasa menyadari kehadiran Tuhan maka ia sadar akan pikiran dan perasaannya, dan akan senantiasa pula memperbaiki keadaan. Sebaliknya, orang yang tidak sadar akan Tuhan, maka sesungguhnya ia tidak sadar akan pikiran & perasaannya, dalam arti bahwa pikiran dan perasaannya tidak mengikuti kehendak Tuhan. Ini karena kata sadar berasal dari kata ‘*shadrun*’ (bahasa Arab) yang berarti ‘*dada dan apa yang di dalam dada,*’ sehingga orang yang sadar seharusnya merasa ingin dengan terus menerus mengikuti kehendak Tuhan. Oleh karena itu, orang sadar adalah orang yang senantiasa menundukkan dan menyesuaikan pikiran dan perasaannya bahwa, ia sedang merasakan kehadiran Tuhan. Dan dengan itu pula ia akan tunduk pada kehendak Tuhan.

Menyesuaikan pikiran dan perasaan kepada kehendak Tuhan berarti berupaya meraih hidayah taufik  
Ini memang sulit kalau masih egois  
Dalam tradisi Yahudi, suara ego disebut dorongan Iblis  
Karena suara ego bukan suara manusia tapi suara setan  
(Syeh Robert Frager, 2015, hlm. 133).

Penjelasan di atas sesuai dengan pengalaman Carl Rogers (dalam Nelson-Jones, 2011). Ia mengatakan bahwa, isi dari kesadaran itu paling tidak ada dua, yakni: (1) kesadaran mistis dan spiritual -yang-dalam, dan (2) kesadaran yang ingin membantu dan membebaskan orang lain dari tindihan masalah. Kesadaran mistis dan spiritual -yang-dalam itulah disebut merasakan kehadiran dan pengawasan Tuhan (*murâqabah*). Kesadaran mistis ialah di mana Tuhan terasa begitu dekat, sehingga di Barat ilmu Tasawuf disebut Mistisisme Islam. Beda dengan arti mistis yang dipahami oleh orang awam.

Dengan demikian, orang yang mampu merasakan kehadiran -Nya akan sadar akan pikiran dan perasaannya, sehingga selaras jiwanya (kong -ruen) dengan apa pun; sadar dengan perintah -perintah, dengan larangan -larangan; dengan lingkungannya; juga selaras dengan orang yang ditolong. Sebaliknya, yang tidak mampu merasakan itu akan sulit dapat fokus, pikirannya akan ke mana-mana, perasaannya mengambang entah sedang merasakan apa.

Lapang dada berarti bersih dari segala sesuatu  
Kecuali Tuhan Yang dirasakan hadir di situ  
Barang siapa adanya masih banyak kotoran materi  
Sehingga jiwanya sempit dan sulit untuk refleksi  
Maka pikiran akan mencari kompensasi ke sana kemari  
Tidak fokus kepada apa yang dikehendaki

#### Kotak 19. Kisah Merasakan Kehadiran Tuhan

Kesadaran spiritual ialah kesadaran yang senantiasa merasa ingat dan merasa diawasi oleh Allah, kemudian Allah akan ingat pula kepadanya, itulah *murâqabah* (merasa senang diawasi oleh Tuhan). Orang-orang yang mampu mencapai keadaan ini ialah yang senantiasa senang bersama dengan -Nya di manapun berada. Suatu kisah diceritakan oleh al-Qasyayry (w. 749 M) tentang seorang syeh yang memiliki murid kesayangan. Ketika syeh tersebut ditanya oleh seseorang, Syeh menjawab begini. "Aku akan menunjukkan kepadamu mengapa aku bersikap demikian kepadanya." Begini terus kisahnya.

Kemudian syeh itu memberikan kepada setiap muridnya seekor burung, dan kemudian syeh memerintahkan kepada mereka, "Sembelihlah burung -burung itu di suatu tempat di mana tak seorang pun akan melihatnya." Maka para murid berang -

katlah, dan kembali dengan burung sembelihannya; akan tetapi murid kesayangan itu kembali membawa burung itu dalam keadaan masih hidup. Ketika Syeh bertanya, “Mengapa kamu tidak menyembelihnya?” Ia menjawab, “Tuan memerintahkan saya untuk menyembelih burung ini di tempat yang tidak seorang pun melihat, dan saya tidak menemukan tempat seperti itu.”

Mendengar jawaban murid itu, sang syeh berkata kepada murid-murid yang lain, “Inilah sebabnya mengapa aku lebih memberikan perhatian kepadanya” (al-Qusyayry, 1994).

## 2. Penghalang-penghalang Kesadaran

Murid yang tidak menyembelih burung di dalam Kotak di atas, adalah karena ia merasakan bahwa Tuhan melihatnya. Dan kawan-kawan lainnya tidak mampu seperti itu, karena penghalang (hijab) di hati mereka. Hijab itu ada karena masih ada penyakit di hatinya. Hatinya gelap sehingga tidak merasakan kehadiran Tuhan. Penyakit hatilah yang mendinding antara seseorang dengan Tuhannya. Ibnu Qayyim al-Jauziyah (1999) mengatakan bahwa, ada lima perkara yang menjadi penghalang antara hati dan Allah. *Pertama*, terlalu banyak bergaul, di mana hal ini dapat menimbulkan perselisihan, permusuhan, perpecahan, dst. *Kedua*, angan-angan atau hayalan yang tak bertepi, yang mengotori jiwa, menimbulkan frustrasi, dst. *Ketiga*, bergantung kepada selain Allah, dan inilah yang paling berbahaya bagi hati. *Keempat*, makan yang berlebihan, dan dengan makanan yang haram, dan *kelima* adalah banyak tidur, yang menjadikan badan terlalu berat, membuang-buang waktu, lalai dan malas, serta hal-hal makruh lainnya (yang dibenci Tuhan).

Di Era milenial ini, butir pertama dari faktor di atas ini diperkuat lagi dengan penggunaan media sosial dengan berlebihan. Sehingga angan-angan kosong atau khayalan bertambah-tambah, dan keinginan untuk memuaskan hawa nafsu makin menjadi-jadi. Semua hal ini dapat berdampak negatif, yakni merasa malas dan ingin semua hal terjadi dengan *instant*. Inilah penyakit hati yang sukar dideteksi tetapi dampak buruknya melebihi penyakit fisik. Penyakit fisik akan berhenti ketika manusia mati, dan selesai urusan, namun penyakit hati akan muncul ketika mati, yakni akan tersiksa di kubur.

Tidak ada kesadaran apabila tidak merasakan kehadiran Tuhan  
Dengan inilah maka pikiran dan perasaan dapat ditundukkan  
Bila Tuhan tak dirasakan maka pikiran & perasaan akan membahayakan

Pikiran dan perasaannya akan banyak melanggar ketentuan  
 Kalau ia menolong orang, maka akan sesat dan menyesatkan

### 3. Latihan meningkatkan kesadaran dan indikatornya

Inti dari latihan pada Matriks di bawah ini adalah Anda bertobat dari penyakit hati. Usahakan agar dapat tetap konsisten berlatih, dan juga dengan tetap berlatih pada matriks-matriks sebelum ini. Hasil latihan diharapkan dapat terjadi peningkatan kesadaran pada perasaan dan pikiran Anda terhadap kehadiran Tuhan. **Indikator:** peningkatan kesadaran tsb. dibuktikan dengan berkurangnya penggunaan waktu untuk semua akti- vitas tsb., dan dengan menambah waktu melakukan kebaikan, missalnya dengan menerapkan kalimat pada baris terakhir Matriks di bawah ini.

*Petunjuk latihan.* Pahamiilah kembali isi pada kolom (1). Ke- mudian isilah kolom (2) dengan rencana Anda untuk memperbaiki akti- vitas pada kolom (1) tsb. Kemudian wujudkan rencana tersebut dan ata si kalau ada hambatan, dan diisikan pada kolom (3). Akhirnya, catatlah pe- ningkatan kesadaran pada perasaan dan pikiran Anda, yakni apakah ada peningkatan perbaikan pada diri Anda (dan isilah kolom [4]).

Matriks 11. Latihan meningkatkan kesadaran dalam p erasaan dan pikiran			
Aktivitas	Rencana Anda	Implementasi & solusi hambatan	Efek atau Hasil
(1)	(2)	(3)	(4)
Mengurangi banyak bermain medsos			
Mengurangi angan-angan tak bertepi			
Mengurangi bergan-tung pada selain Allah			
Mengurangi makan yg berlebihan			
Mengurangi tidur			
Menerapkan kalimat 'Allah bersamaku ..., dst.'			

### 4. Latihan untuk Menjadi Selaras (Kongruen)

Akhirnya berikut ini adalah latihan untuk merangkum semua la- tihan di atas. Bentuknya ialah dengan diskusi kelo mpok. Perhatikan cara- cara berlatih dan ketentuan lainnya dalam Kotak berikut ini.

## Kotak 20. Latihan untuk menjadi selaras

### Bentuk latihan

**Petunjuk 1.** Untuk menjadi selaras dalam menolong, di atas Anda telah berlatih empat hal. Yakni latihan: (1) hanya menempatkan Allah di hati (agar lapang dada), (2) latihan berniat (agar bernilai ibadah), (3) latihan rendah hati (agar ditolong -Nya), dan (3) meningkatkan kesadaran terhadap pikiran dan perasaan. Rumusan kalimatnya ialah: Sebutlah “*Alloh ... Alloh ... Alloh, Ya Alloh aku berlatih untuk mendengarkan agar aku mampu mendengarkan karena -Mu, bimbingan aku dalam latihan ini agar aku dapat mendengarkan dan memahami ucapannya, dan kemudian dapat merespons*” (ucapkan di dalam batin),

**Petunjuk 2.** Lakukan hal di bawah seperti ini: (1) jawab pertanyaan terbuka di bawah ini dengan jujur dan lugas; (2) pilih seorang teman, satu sebagai pembicara dan satu sebagai pendengar; (3) kemudian lakukan peran secara bergiliran.

**Pembicara:** nama saya ..... (boleh nama panggilan). Baca *basmallah* dan katakan ini: “Saat berpikir tentang masa depan, pikiran dan perasaan saya adalah .... (3 kalimat)”

**Pendengar** merangkum perkataan pembicara pertama, dengan membaca *basmallah* maka ulangilah isi ungkapan pembicara pertama: .... (sampai kemudian pembicara pertama merasa sesuai dengan apa yang dikatakan).

Kemudian, bertukar peran dan lakukan prosedur yang sama.

Setelah latihan di atas, maka kini ceritakan apa yang Anda ketahui tentang diri Anda setelah menjadi pendengar tadi. Untuk mengetahui kea kuratan kemampuan Anda mendengar, mungkin dalam pikiran Anda akan mengatakan begini: “Apa maksud orang ini?”, “Apakah aku mampu menyimpannya ...? Atau apa yang sebenarnya Anda pikirkan dan rasakan?”

### Refleksi

Jangan terjebak dengan pertanyaan di atas ini!

Ingat kembali bahwa Anda sedang berlatih dengan spontan untuk melapangkan dada, dengan niat, dengan rendah hati, dan seterusnya. Renungkan apa yang sudah Anda lakukan di antara empat hal tersebut; apa yang sudah baik, dan apa yang belum. Perbaiki lagi.

Berikutnya, ulang-ulangi lagi latihan di atas, dengan bertukar peran. Terima kasih

## Rangkuman

Kecakapan yang diteladankan oleh Nabi Musa As. adalah perintah Allah Swt. Kecakapan itu diperlukan untuk menghadapi individu yang melampaui batas, yakni Fir’aun. Kecakapan itu berupa kemampuan untuk melembutkan jiwa, melapangkan dada, dan memudahkan semua urusan. Sementara itu, kualitas hubungan terapeutik dari Carl Rogers ditunjukkan oleh kemampuan berempati, kongruensi (selaras dan sesuai) dan penghargaan positif tanpa syarat kepada yang ditolong. Kecakapan Nabi Musa As. dan teori Carl Rogers tersebut perlu diterapkan dalam mengelola layanan terapeutik.

Konsep keselarasan atau kesesuaian (kongruensi) dalam hubungan terapeutik adalah pribadi konselor yang sesuai sebagai seorang penolong, dan sesuai pula dengan hubungannya dengan konseli. Yakni selaras antara pikiran, perasaan dan ucapan konselor; juga tulus yang ditunjukkan dengan niat yang benar, yakni hanya ditujukan kepada Tuhan; kongruen juga berarti konselor yang terbuka untuk mengakui keterbatasan dirinya, dan menjadi rendah hati; dan juga berarti kesadaran konselor akan pikiran dan perasaannya, dan berupaya untuk memperbaiki pikiran tersebut.

Pentingnya lapang dada adalah karena dengannya akan mudah dan banyak menerima kebaikan dan kebenaran, dapat menyesuaikan dengan keadaan, dan akan lebih banyak dapat memberikan pertolongan. Sebaliknya dengan dada yang sempit dan sesak akan sulit untuk menampung kebenaran, dan sulit pula untuk menolong orang. Latihan untuk mencapai lapang dada adalah dengan memperbanyak mengucapkan kalimat Tauhid, dengan mengarahkannya dari pusat kemudian ke atas sampai kemudian otak, dan selanjutnyadiarahkan ke dada sebelah kanan dan akhirnya ke dada sebelah kiri.

Pentingnya tulus dalam membantu adalah karena bantuan itu dijalankan dengan hati yang bersih, tidak pura-pura dan jujur. Ketulusan ini adalah karena membantu wujud sebagai panggilan jiwa. Ketulusan dicapai dengan mengembalikan urusan kepada Tuhan (*inabah*). Latihan untuk menjadi tulus adalah dengan meluruskan niat membantu karena Allah.

Pentingnya konselor yang terbuka adalah karena dengan terbuka akan dapat banyak mengambil manfaat, dan dapat menerima masukan, karena mengakui diri sendiri yang terbatas, dan sadar bahwa dirinya adalah ciptaan Tuhan. Latihan untuk menjadi terbuka dengan berlatih rendah hati dengan mengambil pelajaran dari kisah dan perumpamaan-perumpamaan yang terdapat di dalam Kitab Suci, yang pada akhirnya rendah hati di hadapan Tuhan. Yakni dengan mengakui diri se bagai hina, lemah, miskin, dst. dibandingkan dengan Tuhan Yang Maha Mulia, Maha Kuasa, Maha Kuat, Maha Kaya, dst.

Pentingnya konselor yang sadar akan pikiran dan perasaan adalah karena dengan itu ia akan senantiasa memperbaiki diri dan keadaannya. Kesadaran yang demikian adalah yang berasal dari dan terhadap apa yang ada di dalam diri, bukan kesadaran terhadap hal-hal yang sifatnya eks-

ternal. Latihan untuk sadar seperti ini adalah dengan menghilangkan peng-hambat kesadaran, di mana di zaman kini misalnya terlalu banyak bermain media sosial, angan-angan yang tak bertepi, banyak tidur, dst. Ditambah lagi dengan mental hedonis, yakni berpandangan bahwa kesenangan akan materi menjadi tujuan hidup.

## Refleksi

Perenungan berikut ini terkait dengan pemahaman Anda terhadap perlunya kongruensi dalam hubungan terapeutik (konseling). Yakni renungkanlah materi lapangan dada, ketulusan, keterbatasan diri, dan kesadaran akan pikiran dan perasaan di atas. Baca lagi baik-baik, dan kemudian responslah matrik di bawah ini dengan cara seperti sebelumnya.

Matriks 12. Refleksi untuk menjadi kongruen dalam konseling

No.	Bahan yang direfleksi	Deskripsi jawaban	Seharusnya bgm?
1	Renungkanlah, apakah pernah mengalami dada yang sempit? Bagaimana rasanya bila demikian? Berikan contoh atau buktinya		
2	Renungkanlah, apakah dalam melakukan sesuatu Anda telah tulus? Dalam hal apa saja telah tulus? Dalam hal apa belum? Apa contohnya		
3	Renungkanlah, apakah Anda telah menjadi individu yang terbuka? Apakah sdh rendah hati, ataukah masih angkuh/ sombong? Apa contohnya!		
4	Renungkanlah, apakah sadar akan pikiran dan perasaan bahwa Anda sedang dilihat oleh Tuhan? Seberapa jauh merasa diawasi-Nya? Berikan contoh		

## Tugas Diskusi

1. Jelaskanlah dan berikan contoh atau bukti-bukti bahwa tidak tiga kecakapan menolong yang dapat diteladani dari Nabi Musa As. tetap relevan dalam pelayanan konseling?
2. Jelaskan tiga kecakapan Nabi Musa As. di atas ada relevansinya dengan teori dari Carl Rogers? Menurut Anda apa keterbatasan

teori Carl Rogers bila dibandingkan dengan kecakapan Nabi Musa As?

3. Jelaskan mengapa kecakapan melapangkan dada menjadi hal yang patut diutamakan dalam mengelola jiwa?
4. Jelaskan apa makna dada lapang dan dada sempit, dan mengapa latihan untuk melapangkan dada perlu perbanyak mengucapkan kalimat Tauhid? Berikan argumennya
5. Jelaskan paling tidak dua dampak jika bantuan konseling yang diberikan tidak tulus dilakukan? Berikan argumennya
6. Jelaskan apa makna bahwa konselor perlu memiliki sifat terbuka dalam menjalankan konseling? Apa dampak bila tidak terbuka? Apa argumennya?
7. Jelaskan bagaimana cara untuk meningkatkan kesadaran terhadap pikiran dan perasaan agar bantuan menjadi efektif?

## **BAB 6**

# **KECAKAPAN DASAR KEDUA: CAKAP MENERIMA DAN EMPATIK**

Masalah:

Di dalam diri setiap insan ada ruh Ilahi  
Karena itu siapapun dia, mereka layak dihormati  
dengan penghormatan seperti menghormati diri sendiri

Akan tetapi sering kita lihat di dunia pendidikan sekolah  
di mana murid-murid diancam dan dipukul agar mau berubah  
Pasti ini perbuatan salah  
karena menganggap mereka sebagai binatang  
agar mau berubah harus dipecut berulang-ulang

### **Tujuan Bab ini**

Pada Bab ini pembaca akan dapat pengetahuan baru dan berlatih dengan yang baru lagi. Yakni akan tahu bagaimana orang terbaik sepanjang masa (Nabi Muhammad Saw.) mencontohkan bagaimana memperlakukan orang bermasalah; dalam menerima orang-orang dan bagaimana empati beliau Saw.? Karena itu, tujuan Bab ini, yakni pembaca mampu:

1. menganalisis kelemahan konsep penghargaan tanpa syarat dalam pelayanan konseling
2. menganalisis konsep penerimaan konseli dengan memaafkan dan memohonkan ampunan dan dampaknya
3. menjelaskan hal-hal yang menghambat dalam komunikasi (penerimaan apa adanya) pelayanan konseling
4. menjelaskan kaitan konsep empati, tepa salira, tenggang rasa dalam memberikan layanan konseling
5. menjelaskan kaitan konsep empati dengan rahmat Tuhan dalam kaitannya dengan kehidupan
6. menjelaskan makna konsep ihsan dalam dimensi horizontal dan hubungannya dengan empati
7. mengemukakan 'empati' Tuhan kepada makhluk-Nya, dan penerapannya dalam hubungan antar manusia
8. menjelaskan ketedanan Nabi Muhammad Saw. dalam berempati kepada orang-orang yang menghina beliau Saw.

9. mampu menerapkan instrumen penilaian untuk mengetahui peningkatan hubungan tersebut

### **Rasional Isi Bab**

Kecakapan konselor yang dibahas Bab 5 dilanjutkan dengan kecakapan dalam menerima orang lain dengan empatik. Dalam menerima orang lain, tidak hanya dengan menerima apa adanya tetapi juga dengan mendoakan dan memohonkan ampunan. Mendoakan dan memohonkan ampunan Tuhan adalah hal baru dalam konseling. Dan juga perlu pemahaman dalam menerima apa adanya. Selanjutnya perlu empatik, tetapi empati yang bagaimana? Dalam Bab ini kecakapan dalam empati tidak hanya berdasarkan pengalaman, tetapi bagaimana Tuhan mencontohkan, dan bagaimana Nabi Muhammad Saw. meneladkannya. Ihsan adalah konsep yang lebih baik daripada empatik.

### **MATERI POKOK**

#### **A. Menghargai Orang yang Ditolong Tanpa Syarat**

Seringkali orang-orang yang butuh bantuan disebut sebagai orang yang lemah, tidak berdaya, atau rendah. Berbeda dengan orang yang menolongnya adalah orang yang mampu, dan mulia. Ini tentu pandangan keliru, karena melanggar prinsip kesetaraan sebagai manusia. Pandangan ini perlu diluruskan, dan bahkan penolongnya perlu berendah hati dalam menolong. Karena sesungguhnya orang yang paling mulia itu ialah yang paling bertakwa, sementara siapa yang paling bertakwa penilaiannya ada ‘Tangan Allah’ (lihat QS. al-Hujurat [49]: 13). Oleh karena itu, berikut ini perlu diingatkan kembali hubungan antara keahlian dan kecakapan dalam bentuk sajak. Ingatlah kembali bahwa keahlian mendasari kecakapan.

Bila mampu *mengelola hati* maka akan cakap *mengelola diri*  
Mengelola hati dapat berarti pula bicara dari hati ke hati  
antara konselor dengan konseli  
Mengelola diri (jiwa) berarti dapat memahami kesusahan  
orang lain dengan rendah hati  
Maka upaya pertolongan ini adalah upaya suci  
untuk meraih rida Ilahi

## 1. Pengertian Menerima Orang Apa Adanya, Tanpa Syarat

‘Penghargaan positif tanpa syarat’ (*unconditioning positive regard*) ialah istilah yang digunakan oleh Carl. Rogers untuk menghargai klien-klien yang memerlukan layanan psikoterapi (konseling). Istilah ini bermakna sebagai memberikan penghargaan tanpa dicampuri oleh penilaian terhadap perasaan-perasaan, pikiran-pikiran dan tingkah laku konseli sebagai baik atau buruk; dengan kata lain tanpa menaruh persyaratan-persyaratan dalam membantunya (Corey, 2010, hlm. 102). Misalnya, kalimat bersyarat: ‘*Saya akan nerima kamu apabila kamu ...*’ Tetapi kalimat yang baik seperti ini, ‘*Saya menerima kamu sebagaimana adanya kamu.*’ Menurut Rogers (dalam Nelson-Jones, 2011, hlm. 164) bahwa, menerima orang tanpa syarat ini sangat penting karena akan mendukungnya untuk berubah.

Hal tersebut berarti bahwa konseli harus diterima apa adanya. Tidak boleh menyalahkan atau membenarkannya. Pokoknya konselor di sini lebih banyak diam, lebih banyak mendengarkan, dan tak boleh banyak komentar tentang keadaan konseli. Konselor perlu menerima apa adanya: ‘*Saya memahami perasaan adik, dan bagaimana sikap adik adalah menentukan kebaikan adik seterusnya,*’ mungkin beginilah bunyi kalimat penerimaan itu, sambil mendorong konseli untuk memikirkan dirinya. Bagaimana caranya agar konselor mampu seperti ini ? Perlu lapang dada?

Menerima apa adanya akan membuat konseli senang  
Diterima oleh konselor dengan dada yang lapang  
Karena konseli tidak disalahkan atau dibenarkan  
Karena ia merasa punya tempat mengadu yang aman  
di mana sebelumnya ia telah bosan dengan omelan-omelan

Menurut Rogers (dalam Rassool, 2019, hl. 161-162) bahwa diperlukan kesediaan terapis (konselor) untuk menerima konseli apapun yang terjadi dengannya saat konseling: bingung, benci, takut, marah, berani, cinta, atau bangga. Terapis lebih menghargai klien secara total bukan secara kondisional. (Artinya, menerima orang apa adanya itu bukan dalam kondisi konseling saja, tetapi di mana pun).

Konseli bermasalah karena sering berbuat salah  
Kalau begitu terus, jiwa jadi keras dan hidupsusah  
Tetapi kita atau konselor, jangan langsung menyalahkannya saja  
Boleh jadi ia bermasalah karena salah asuh dalam keluarga  
Karena itu calon konselor perlu berlatih agar menjadi bijaksana

Jiwa-jiwa yang keras ibaratnya batu  
Batu dapat diluluhkan oleh pukulan palu  
Bila ini terjadi, maka terjadi kekerasan lawan kekerasan  
Maka yang lebih kuat adalah yang akan memenangkan

Tetapi janganlah seperti itu  
Karena dengan jiwa yang lembut juga akan banyak membantu  
Ibaratnya kelembutan air akan mampu melubangi kerasnya batu  
Tetapi ada yang lebih baik, yakni kalau individu setuju  
dengan zikir suara keras, akan sangat membantu,  
tetapi hal ini dapat dicapai melalui berguru

Dengan demikian, menerima orang lain (konseli) apa adanya dan tanpa syarat adalah dengan memberikan penghargaan positif. Demikian menurut Carl Rogers. Yakni tidak menilai penampilan, perasaan dan pikiran-pikirannya sebagai baik atau buruk. Tidak menyalahkan atau membenarkannya, tapi hargai mereka sebagai manusia. Bagaimana contoh dari menghargai ini?

Contohnya adalah jadikanlah konseli sebagai sahabat  
Ketika ia datang sambutlah dengan hangat  
Persilahkan ia duduk sampai kemudian tampak tenang  
Bisa juga menawarkan air minum untuk menetralkan keadaan  
dan ajaklah bicara untuk bertanya maksud kedatangan

Akan tetapi apakah menerima *apa adanya* seperti ini sudah cukup, dan dibenarkan secara menurut ajaran Agama? Berikut ini jawabannya.

## 2. Mengapa Harus Memaafkan dan Memohonkan Ampunan?

Menurut Rassool (2019, hlm. 169), gagasan untuk menghargai secara positif tanpa syarat, atau apa adanya itu, tidak sesuai dengan ajaran Islam. Mengapa? Karena menurutnya ada aspek-aspek tertentu dari sikap dan tingkah laku manusia yang tak dapat diterima dalam keyakinan Islam. Sikap dan tingkah laku yang tidak diterima antara lain *sombong* (lihat QS. an-Nahl [16]: 22-23); *merusak* (lihat QS. al-Baqarah [2]: 11-13); *pelanggaran* (QS. an-Nisa [4]: 14); *berbohong* (QS. al-An'am [6]: 21); *jahat* (QS. al-Isra [17]: 11); *perzinaan dan percabulan* (QS. an-Nur [24]: 2-3), dst. Pertanyaannya ialah: apakah konselor akan menolak kehadiran konseli apabila diketahui bersikap dan bertingkah laku seperti itu? Hal-hal yang tidak sesuai dengan ajaran, itu bukan berarti harus ditolak kehadirannya.

Nabi Muhammad Saw. menjadi teladan yang baik dalam berakh-lak karimah. Meskipun setiap orang yang waras akan menolak perbuatan

di atas, tetapi sebagai konselor Islami akan tetap meneladani akhlak Nabi Muhammad Saw. dalam memperlakukan para pendosa. Ayat al -Qur'an berikut ini menggambarkan akhlak beliau Saw.

Maka disebabkan rahmat Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohon - kanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad (azam), maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang -orang yang bertawakal kepada-Nya (terj. QS. Ali 'Imran [3]: 159).

Ayat di atas menegaskan tentang sifat lemah lembut dan sifat lainnya dari Nabi Muhammad Saw. Bahwa sifat itu adalah karena rahmat Allah Swt. Berbeda dengan Nabi Musa As. yang diperintahkan oleh Allah untuk lemah lembut, tetapi di sini Nabi Muhammad Saw. langsung mendapat anugerah Allah Swt. sehingga beliau Saw. berpribadi lembut. (Sifat lembut ini selanjutnya dibahas dalam butir empati di bawah). Sebaliknya, bila bersikap keras (dalam bentuk tindakan keras) lagi berhati kasar (ba - tinnya yang kasar), maka orang-orang tidak berani mendekat, karena tak akan nyaman.

Perlu berlatih untuk menghilangkan sikap keras kepala  
Bersikap keras artinya belas kasihan tidak ada  
Ia juga berlatih untuk menjadi lemah lembut agar tidak berhati kasar  
Bila bersikap keras & berhati kasar maka banyak orang akan menghindar

Selanjutnya, ayat di atas menyatakan agar Nabi Muhammad Saw. memaafkan dan memohonkan ampunan Tuhan untuk mereka. Ini adalah perintah Allah kepada Nabi Muhammad Saw., dengan tujuan agar memu - dahkan terjadinya proses perubahan. (Tetapi mengapa perlu memaafkan dan memohonkan ampunan, lihat Kotak di bawah). Oleh karena itu, de - ngan meneladani Nabi Saw. maka ketika konselor menerima konseli yang amoral misalnya, maka konselor memaafkan dan mendoakannya (cukup di dalam hati). Mari kita perhatikan tingkatan memaafkan berikut ini.

*Pertama*, dia minta maaf, tapi saya tidak maafkan lahir dan batin  
*Kedua*, dia minta maaf, saya maafkan secara lahir, dan batin tidak  
*Ketiga*, dia minta maaf, dan saya maafkan lahir dan batin ,  
tetapi dengan syarat, misalnya 'jangan ulangi lagi.'  
*Keempat*, dia minta maaf, saya maafkan lahir dan batin  
*Kelima*, dia tidak minta maaf, saya maafkan lahir dan batin  
*Keenam*, dia tidak minta maaf, saya maafkan lahir dan batin  
dan mendoakan agar kesalahannya diampuni Tuhan  
(Tafsir, 2012, hlm. 37).

Menurut Khasan (2017) bahwa, pemaafan adalah sebuah karakter dalam diri manusia yang secara kuat mengekspresikan kecenderungan untuk memahami kesalahan orang lain, menghindari balas dendam, selalu memelihara hubungan baik dengan sesama, dan menciptakan kedamaian dan keselamatan bagi semua. Ini berarti bahwa kemampuan memaafkan berasal dari karakter (akhlak) seseorang, di mana kemampuan tersebut telah tertanam di jiwa, sehingga mudah memaafkan. Oleh karena itu, bila ingin memiliki kemampuan memaafkan maka perlu berlatih untuk menerima keadaan diri terlebih dahulu.

**Kotak 21. Mengapa perlu memaafkan dan memohonkan ampunan Tuhan?**

Menjadi pemaaf dan suka memohonkan ampunan adalah perintah Tuhan. Akan tetapi mengapa perlu ada perintah itu? Allah Swt. Mahatahu sebelum, sedang dan sesudah sesuatu terjadi, dan kita dapat menganalisis perintah itu. Mengapa perlu memaafkan konseli, apa kesalahannya?

**Kemungkinan kesalahan konseli:**

- bisa jadi kedatangannya tidak sesuai harapan konselor
- mungkin ia tidak tahu etika dalam hal tertentu
- mungkin ada kesalahan konseli sebelumnya, atau terhadap profesi BK , dst.

Pentingnya memaafkan adalah agar proses konseling dapat *dijalankan dengan bersih*, tanpa *ada kekeruhan* karena kesalahan. Memaafkan mereka tidak hanya di awal, tetapi juga di pertengahan pelayanan dan seterusnya. Mesti konseli tidak maaf, maka konselor perlu memaafkan dan mendoakannya baik-baik (terapkan level keenam dalam memaafkan di atas).

**Mengapa pula perlu memohonkan ampunan Tuhan, apa dosa -dosanya?**

- Karena orang bermasalah adalah suka berbuat salah
- Konseli bermasalah karena Tuhan belum mengampuninya
- Karena setiap manusia pasti pernah bersalah dan berbuat dosa

Memohonkan ampunan kepada Tuhan dengan sungguh-sungguh adalah agar Tuhan menganugerahkan hidayah taufik-Nya. Memohonkan ampunan terjadi sepanjang proses pelayanannya, dan sesudahnya.

Berbeda dengan konseling konvensional –yang menerima konseli apa adanya, tidak menyalahkan atau membebankannya– maka dalam konseling Qur’ani lebih dari itu; bahwa konselor Islami akan memaafkan di dalam hati apapun kenyataan konseli, dan selanjutnya memohon ampunan dari Allah Swt. Jadi, tidak seperti konseling biasa, dalam terapi Qur’ani konselor adalah pemaaf (sehingga dapat menerima apa adanya) dan menjadi perantara untuk meraih ampunan Tuhan.

Dengan memaafkan, konseli merasa aman  
 Dengan memohonkan ampunan Tuhan,  
 bertambahlah energi perubahan  
 dan perubahan konseli akan dimudahkan (Ridwan, 2018, hlm. 115).

## Kotak 22. Kisah memaafkan orang menjadi jalan meraih hidayah taufik

Jad adalah pria keturunan Yahudi, ia akhirnya memeluk Islam di pertengahan hidupnya, dan mengisi sisa hidupnya untuk menyebarkan Islam. Setelah masuk Islam, Jad berganti nama dengan Jadullah (Republika.co.id). Ibunya seorang dosen. Pada 2005, ibunya akhirnya masuk Islam, dua tahun setelah Jad wafat.

Suatu hari, Jad (umur 10 tahun) pergi di toko roti Ibrahim, tetapi ia tidak mengambil coklat. Maka Ibrahim memanggilnya bahwa Jad belum mengambil coklat, dan Jad terkejut. Jad akhirnya sadar bahwa Ibrahim tahu bahwa ia suka mengambil coklat tanpa membayar, alias mencuri. Ia pun kemudian meminta maaf, dan takut kalau Ibrahim akan melaporkannya kepada orangtua Jad. "Tak apa, yang penting kamu berjanji tidak akan mengambil apapun tanpa ijin." Lalu setiap kamu keluar dari sini ambillah coklat, "itu semua untukmu," kata Ibrahim. Jad pun sangat gembira.

Ibrahim yang Muslim berubah menjadi seorang teman bagi Jad, dan bahkan seperti ayah. Sudah menjadi kebiasaan bagi Jad, bahwa ia akan berkonsultasi kepada Ibrahim terhadap persoalan apapun. Dan setiap kali Jad bercerita Ibrahim selalu mengeluarkan buku dari laci lemari, dan memberikannya kepada Jad untuk membukanya secara random. Setiap membukanya, Ibrahim membaca dua lembar dari buku tersebut. Dan memberikan saran dan solusi untuk masalah Jad. Hal tersebut terus terjadi, hingga berlalu selama 14 tahun, dan Jad sudah menjadi pemuda tampan berusia 24 tahun, sementara Ibrahim berusia 67 tahun, dan hari kematiannya pun tiba. Namun sebelum meninggal, dia telah menyiapkan kotak berisi buku yang selalu dia baca setiap kali Jad berkonsultasi. Ibrahim menitipkan kepada anak-anaknya untuk diberikan kepada Jad sebagai sebuah hadiah.

Mendengar kematian Ibrahim, Jad hatinya sangat berduka dan begitu berguncang. Karena selama ini Ibrahim satu-satunya teman sejatinya. Ibrahim tidak pernah memanggil Jad dengan 'Hei Yahudi, atau 'Hei Kafir.' Bahkan Ibrahim tidak pernah mengajak Jad kepada Agama Islam.

Hari belalu, setiap tertimpa masalah, Jad selalu teringat Ibrahim. Jad pun kemudian mencoba membuka halaman buku hadiah Ibrahim. Namun buku itu berbahasa Arab, maka ia pun pergi kepada temannya yang berkebangsaan Tunisia. Jad meminta kepada temannya untuk membaca dua lembar, persis seperti yang biasa dilakukan Ibrahim untuknya. Teman Jad itu pun membaca dan menjelaskannya, dan ternyata sangat pas dengan masalah yang dihadapi Jad. Ia pun menanyakan kepada temannya, 'Buku apakah ini?' 'Ini adalah al-Qur'an, kitab suci Umat Islam', ujar temannya. Jad pun kembali bertanya, 'Bagaimana cara menjadi seorang Muslim?' 'Dengan membaca syahadat dan menjalankan syariat', ujar temannya itu. Jad pun memeluk Agama Islam, dan mengubah namanya menjadi Jadullah al-Qur'ani. Nama ini ia pilih sebagai penghormatan kepada kitab suci itu yang selalu menjawab persoalan hidupnya. Setelah itu, Jad pun memutuskan hidupnya untuk menyebarkan ajaran al-Qur'an.

Suatu hari Jadullah membuka al-Qur'an pemberian Ibrahim dan menemukan sebuah lembaran, yang berisi peta dunia, dan bertuliskan ayat 125 QS. an-Nahl [16]: '*Ajaklah kepada Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik ....*' Ia pun yakin bahwa lembaran itu ialah keinginan Ibrahim untuk dilaksanakan oleh Jad. Maka ia pun meninggalkan Eropa dan pergi berdakwah ke Afrika, dan memilih negara Kenya, di mana mayoritas warganya beragama Kristen. Jadullah berhasil mengislamkan lebih dari 6 juta orang dari Suku Zolo. Jumlah ini dari satu suku tersebut belum lagi dari suku lainnya.

Ketika Jad masuk Islam, Ibunya telah melakukan beragam cara untuk mengembalikan Jad ke agama semula. Selalu gagal. 'Mengapa seorang Ibrahim yang tidak berpendidikan dapat mengislamkan putraku', ujar sang Ibu terheran-heran.

### *Pelajaran apa yang dapat ditarik?*

*Pertama*, Ibrahim selalu memaafkan ketika Jad selalu mengambil coklat tanpa izin, bahkan Ibrahim menyuruh Jad mengambil lagi semuanya, setelah Jad berjanji tidak akan mengambil tanpa izin. (Dan semoga

pula Ibrahim selalu memohonkan ampunan pada Tuhan). Dengan memberikan pemaafan tersebut, justru Jad makin dekat kepadanya, dan se - nantiasa meminta solusi.

*Kedua*, solusi yang digunakan Ibrahim adalah dari ayat-ayat al-Qur'an, di mana hal ini baru diketahui oleh Jad belakangan, di mana ayat-ayat itu selalu relevan dengan masalah Jad.

*Ketiga*, kemampuan memberi hidayah kepada Islam tidak ada hubungannya dengan tingkat pendidikan. Ibu Jad yang dosen tidak mampu mengembalikan Jad ke Agama semula, sementara seorang pedagang bernama Ibrahim mampu menjadi perantara dan memudahkan Jad untuk mendapat hidayah taufik.

*Keempat*, dampak besar dari kesabaran Ibrahim bagi Jad (selama 14 tahun lebihmenemani Jad dengan memberikan solusi sementara Jad masih Yahudi), adalah tekad kuat Jad untuk menjadi seorang mubalig dan mampu mengislamkan 6 juta orang lebih.

*Kelima*, Ibrahim tidak pernah secara langsung mengajak Jad kepada Islam. Mungkin ini keyakinan Ibrahim bahwa hidayah taufik itu urusan Tuhan.

Dengan demikian, menerima individu apa adanya, dengan memaafkan dan memohonkan ampunan Tuhan, berdampak sangat besar. Tidak menyalahkan, tidak menggunakan kata-kata kasar akan makin memperkuat hubungan bantuan tersebut. Juga dengan kesabaran yang kokoh seorang penolong akan makin memperkuat jiwa yang ditolong untuk mengadakan perubahan yang lebih besar.

## **B. Mengatasi Hambatan dan Menerima Apa Adanya**

Apa yang membuat orang lain menghindar?  
Adalah karena kita banyak memberikan komentar  
Menggunakan kata-kata yang tidak berdasar  
Dengan sikap menghakimi dan menilai mereka  
juga dengan berburuk sangka  
dan banyak lagi sebab-sebab lainnya

### **1. Macam-macam Hambatan dalam Komunikasi**

Mari perhatikan daftar macam-macam hambatan sehingga proses menolong menjadi bermasalah. Menurut Egan (dalam Cormier, 2017, hlm. 147) bahwa hambatan tersebut adalah (1) sikap menghakimi orang,

(2) bias pemikiran (buruk sangka), (3) mengkategorikan (mencap) orang, yakni mencirikan orang dengan sebutan/label atau sifat tertentu, (4) terlalu memperhatikan fakta (sehingga lupa memaafkan dan memohonkan ampunan), (5) bersimpati dan tidak empati, dan (6) menyela (memotong pembicaraan). Hambatan tersebut akan merusak kualitas diri konselor sendiri dan merusak hubungan terapeutik. Oleh karena itu, jangan menghakimi orang, jangan berprasangka negatif, jangan mencap orang, jangan lupa memaafkan dan memohonkan ampunan, berempatilah, dan jangan menyela/memotong pembicaraan. Berikut ini kisah menghakimi orang, termasuk berprasangka negatif.

Kotak 23. Menjadi *ghibah* kalau menghakimi orang, meski di dalam hati

Secara etimologi, *ghibah* berasal dari bahasa Arab: *ghâbâ - yaghîbu - ghâiban*, yang artinya gaib, tidak hadir. Maksudnya di sini bentuk 'ketidakhadiran seseorang' dalam sebuah pembicaraan. Sementara menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, *ghibah* yaitu kegiatan membicarakan keburukan (aib) orang atau bergunjing tanpa ia tahu. Meskipun yang dibicarakan sesuai dengan kenyataan, tetapi *ghibah* tetaplah suatu perbuatan yang zalim. Membicarakan orang lain tersebut boleh saja hasil dari penilaian, atau menghakimi terhadap orang lain tersebut.

Hukum terhadap menggibah tersebut adalah haram. Allah Swt. menggambarkan perilaku orang yang menggunjing seperti termuat dalam QS. al-Hujurat [49] Ayat 12, di mana terjemahannya:

*"Wahai orang-orang beriman jauhilah banyaknya prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa, janganlah kalian mencari-cari kesalahan orang lain, jangan menggunjing sebagian terhadap sebagian yang lain. Sukakah salah seorang di antara kamu memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha penerima taubat lagi Maha Penyayang."*

Menurut ilmu hakikat, membicarakan dan menilai orang lain di dalam batin termasuk *ghibah*. Dikisahkan dalam kitab al-Hikam seperti ini. Sufi Besar, Syeh Abul Qasim al-Junaydi al-Baghdadi saat ia melihat seorang miskin yang meminta kepadanya, beliau mengatakan begini di dalam batinnya, 'Sekiranya ia bekerja untuk memenuhi kebutuhan dirinya, tentu akan lebih baik.' Kemudian di malam harinya, Syeh itu merasakan wiridnya sangat berat. Saat tidur, beliau bermimpi melihat sekelompok orang yang mendatangnya, dengan membawa orang miskin itu di atas meja hidangan. Mereka berseru: "Makanlah dagingnya karena kau telah meng-*ghibah*inya." (Sumber: Syeh al-Khalwati, 2019, hlm. 116-117).

Hambatan komunikasi yang lain adalah buruk sangka, yang berbeda dengan menghakimi orang. Buruk sangka adalah salah menyangka, atau salah terima. Yang dikehendaki adalah baik sangka (*husnudz dzan*) bukan *su'udz dzan* (buruk sangka). Yakni *pertama*, prasangka baik pada

Allah Swt., yang ditunjukkan dengan sifat tawakkal, sabar, dan ikhlas dalam menjalani kehidupan; *kedua*, prasangka baik kepada diri sendiri, seperti optimis dan inisiatif; dan *ketiga*, prasangka baik pada sesama manusia, seperti beripikir positif, hormat, dan hindari rasa curiga. Mari cermati dua hadis berikut ini:

Rasulullah Saw bersabda: "*Jauhkanlah dirimu dari prasangka buruk karena sesungguhnya prasangka itu adalah perkataan yang paling bohong*" (terj. HR. *Muttafaq 'Alaihi*, dari Abu Hurairah Ra.).

Nabi Saw. bersabda: "*Aku berada dalam prasangka hamba-Ku, dan Aku selalu bersamanya jika ia mengingat-Ku, jika ia mengingat-Ku dalam dirinya, maka Aku mengingatnya dalam diri-Ku, dan jika ia mengingat-Ku dalam perkumpulan, maka Aku mengingatnya dalam perkumpulan yang lebih baik daripada mereka, ...*" (terj. HR. Abu Hurairah Ra.)

Hadis pertama di atas mengatakan bahwa prasangka buruk itu adalah perkataan yang paling bohong, mengapa? Adalah karena mengatakan hal yg tidak benar, apalagi prasangka buruk terhadap Tuhan. Maka dalam Hadis kedua di atas, Tuhan berada dalam prasangka hamba-Nya, dan kalau sang hamba *selalu* mengingat kebesaran-Nya maka Dia memberikan prestasi besar kepadanya. Oleh karena itu pula prasangka buruk kepada seseorang dapat diatasi dengan senantiasa ingat kepada Tuhan.

## **2. Latihan Mengatasi Hambatan Komunikasi**

Latihan ini akan berhasil bila konselor telah menerima konseli dengan memaafkan dan memohon ampunan. Juga jika konselor sudah berlatih dengan baik pada Bab 3 dan 4, maka latihan berikut ini akan mudah, dan tetaplah optimis. Pada Matriks di bawah ini adalah latihan agar dapat mengatasi hambatan komunikasi. Kalau sudah berhasil dalam latihan ini, insya Allah akan mampu menghapus dosa dan kesalahan, dan semua aktivitas akan bernilai ibadah.

Kalau banyak berlatih kemudian akan menjadi terlatih  
Maka dalam menolong tidak sulit dan tertatih-tatih  
Karena semua proses dijalankan dengan rapih  
Dan kalau semua proses dijalankan tanpa pamrih  
Maka yang ditolong kesehatannya jadi pulih  
(Tanpa pamrih = tanpa kepentingan pribadi yang tersembunyi)

### **Petunjuk latihan Matriks 12**

- a. Isi kolom (2) tingkat keseringan melakukannya, dan rencana mengatasinya. Lihat contoh pada Matriks di bawah

- b. Isi kolom (3) dengan laporan implementasi dari rencana tersebut, dan apabila ada hambatan maka atasi hambatan itu
- c. Isi kolom (4) tentang hasil; apakah berkurang dalam menghakimi orang lain, dst. (Sampaikan hasil implementasi di atas dalam dua pekan ke depan). Jangan lupa banyak-banyak bersyukur.

Matriks 13. Latihan mengatasi hambatan dalam komunikasi			
Hambatan penerimaan	Seringkah? Dan rencana mengatasi	Implementasi dan solusi hambatan	Hasil
(1)	(2)	(3)	(4)
Menghakimi orang	Sering. Contohnya: orang ini malas, dan lalai dalam melaksanakan tugas-tugasnya. Rencana mengatasi: mohon ampunan Tuhan, dan minta maaf pada ybs.	Dilaksanakan setiap habis shalat  Hambatan: lupa & belum sungguh-sungguh. Solusi: kuatkan niat	
Memotong pembicaraan	Sering/kadang. Contohnya: karena tak sabaran, maka langsung menyela pembicaraan Rencana mengatasi? .....	.....	
Suka mencap orang	Sering. Yakni mencirikan orang dengan label atau sifat tertentu. Misalnya: 'dasar ia orang pemalas' Rencana mengatasi? .....	.....	
Berprasangka buruk (negatif)	Sering. Contoh: menganggap orang lain lemah, tak mampu, dst. Rencana mengatasi? .....	.....	
Lupa memaafkan orang	Sering lupa. Rencana mengatasi?	.....	
Lupa memohonkan ampunan	Sering lupa. Rencana mengatasi?		

### 3. Latihan untuk Menghargai, Memaafkan dan Mendoakan

Setelah berlatih secara individual di atas, maka berikut ini akan berlatih secara berkelompok. Enam butir latihan pada Matriks di atas kini diterapkan langsung pada orang-orang di mana Anda sering berinteraksi.

Kotak 24. Latihan untuk menghargai, memaafkan dan mendoakan

### Bentuk latihan

#### Latihan 1: memaafkan dan memohonkan ampunan

Berikut ini adalah lanjutan dari latihan di atas, dengan mendalami lagi apa hambatan Anda untuk menyenangkan orang-orang, dan kekuatan berupa pemaafan dan doa kepada Tuhan. Ikuti langkah-langkah berikut agar Anda dapat mengutarakannya.

1. Bayangkan sosok seseorang di dalam pikiran Anda, mulailah percakapan secara imajiner dengannya tentang apa hambatan Anda untuk dekat padanya. Lanjutkan dengan bertukar peran dengannya; apa yang ia katakan, dan apa respons Anda? (Ingat lagi latihan-latihan sebelumnya di mana Anda perlu *berniat* dan *berdoa*, dan nyatakan lagi niat dan doa tersebut sekarang);
2. Ulangi proses yang sama, dan sekarang ungkap kelebihan-kelebihan yang Anda lihat pada orang tersebut, di mana hal itu membuat Anda menghargai orang ini. Lanjutkan dengan bertukar peran
3. Terhadap butir 1 dan 2 di atas, pemaafan apa yang dapat Anda berikan, dan doa apa yang dapat Anda panjatkan? Periksa kembali latihan pada Matriks di atas.

Bunyi kalimat pemaafan: .....

Bunyi kalimat permohonan ampunan: .....

#### Latihan 2: tentang penghargaan positif

Sekarang ingat dan pikirkan kembali tentang beberapa hubungan Anda dengan orang-orang dekat, misalnya orangtua, saudara (adik/kakak), nenek-kakek, paman, teman-teman, tetangga, guru-guru, dst. Selanjutnya jawablah pertanyaan berikut ini dengan menuliskannya di Kitab Hati.

1. Seberapa sering Anda mengatakan hal-hal seperti ini: “*Saya sayang kepada orangtua saya*”, “*Saya senang bercakap-cakap dengan saudara,*”, “*Betapa banyak bantuan dari teman-teman yang saya terima*”, dst.  
Jawaban Anda: Sering/kadang/tidak pernah (pilih salah satu)
2. Bagaimana perasaan Anda ketika sering mampu mengungkapkannya?  
.....
3. Kalau belum mampu, apa hambatannya?  
.....

#### Refleksi

1. Latihan 1: Apabila Anda masih jarang memaafkan serta mendoakan orang, apa kira-kira yang menghambatnya? Jawaban: .....
2. Latihan 2: Apabila Anda masih jarang mengekspresikan penghargaan positif tersebut, apa kira-kira yang menjadi hambatannya? Jawaban: .....

### C. Cakap Berempati dengan Energi Baru

Empati, simpati, apati, dan antipati adalah istilah asing  
Tetapi hanya istilah empati cocok digunakan untuk konseling  
Karena empati bermakna ikut merasakan derita orang lain  
Namun ada istilah yang lebih kental  
Agar konseling berdimensi vertikal dan horizontal  
Yakni istilah ihsan yang belum banyak dikenal

## 1. Pengertian Empati dan Istilah Lain yang Terkait

Menurut Howe (2015, hlm. 15-16) bahwa empati berasal dari kata *em* dan *pathos* dari istilah Yunani yang masing-masing berarti masuk dan perasaan. Dari kata *pathos* muncul istilah apati yang artinya tanpa perasaan; karena itu, simpati artinya bersama perasaan, dengan perasaan; anti-pati yang artinya merasa bermusuhan. Sementara itu, *empati bermakna masuk ke dalam perasaan orang, yakni melihat dan merasakan dari sudut pandang orang yang bersangkutan*. Masuk ke dalam perasaan orang dan merasakan bagaimana perasaan yang bersangkutan disebut dengan *beresonansi*. Yakni nyambung dengan apa yang dirasakan oleh orang lain, dengan merasakan *getaran* (resonansi) rasa dan pengalaman orang lain.

Oleh karena itu, empati berbeda dengan simpati, sebagaimana pengertian di atas. Dalam membantu orang lain, empati sangat penting, sementara simpati sering mengecewakan orang lain karena hanya mengambil manfaat dari perasaan orang lain, untuk tujuan merasakan diri sendiri. Pada tabel berikut dikemukakan lagi perbedaan keduanya, yang disadur dari Howe (hlm. 20-21).

Tabel 5. Perbandingan antara empati dan simpati

Empati	Simpati
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Memahami, merasakan atau masuk ke dalam perasaan orang lain</li><li>2. Perasaan seseorang yang beresonansi (nyambung) dengan perasaan orang lain</li><li>3. <i>You oriented</i></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Memiliki perasaan yang sama dengan perasaan orang lain</li><li>2. Respon emosional yang muncul dari kondisi emosi orang lain yang tidak identik</li><li>3. <i>Me oriented</i></li></ol>

Dengan *simpati*, orang dapat memiliki perasaan yang sama dgn. orang lain tetapi tidak masuk ke dalam dunia orang lain tersebut. Yakni, sama-sama telah memiliki perasaan yang sama, di mana pelaku simpati adalah *me oriented*. Begini ucapan orang yang simpati: ‘*Bahwa saya juga pernah punya perasaan seperti kamu, dan saya juga telah menderita seperti kamu.*’ Ucapan seperti ini cenderung sebagai ucapan *baper* (bawa-bawa perasaan sendiri) ke dalam konseling, dan mengabaikan perasaan konseli. Sementara itu, bila seseorang *berempati* berarti dia juga bersimpati tetapi tidak diungkapkan secara verbal. Karena orang yang empati

lebih kepada *you oriented*. Begini ucapan orang yang empati: ‘*Bahwa saya dapat merasakan apa yang Anda rasakan, sungguh berat apa yang Anda rasakan.*’

Kotak 25. Simpulan tentang empati

1. Empati adalah masuk ke dalam perasaan konseli, yakni melihat dan merasakan dari sudut pandang konseli
2. Empati adalah kemampuan untuk memahami pengalaman konseli dan ikut merasakannya, dengan resonansi (dengan merasakan getaran rasa yang ‘sama’)
3. Empati tidak hanya memahami perasaan orang tetapi juga memahami pengalamannya, bukan sekedar mengulang isi pembicaraan
4. Empati tidak hanya memahami dan merasakan tetapi juga mengkomunikasikan pemahaman itu kepada konseli
5. Empati yang efektif adalah bila konseli mengatakan: “*Ya seperti itu.*” “*Ya, memang betul begitu.*”

Empati adalah istilah di dunia Barat, sementara kita punya istilah yang mirip, yakni tidak tega, tepa selira, dan tenggang rasa. Orang-orang yang punya perasaan tidak tega pada orang lain, maka ia akan merasakan penderitaan orang itu dan membantunya untuk mengatasi kesusahannya. “*Ia tidak tega melihat penderitaan orang lain sehingga ia rela berkorban demi orang itu.*” Sementara itu, menurut Kamus Bahasa, tepa selira sama dengan tenggang rasa, yakni dapat merasakan atau menjaga perasaan (beban pikiran) orang lain sehingga tidak menyinggung perasaan, atau dapat merasakan beban orang lain. Dengan demikian istilah tidak tega hampir atau sama dengan empati, atau tidak tega lebih kuat daripada empati. Akan tetapi, ada istilah yang lebih komprehensif yang diperkenalkan dalam Agama Islam tentang empati, yakni istilah ihsan. Ada ihsan terhadap Tuhan, dan ada ihsan kepada sesama makhluk. Istilah ihsan lebih kuat daripada empati karena ihsan landasannya adalah fitrah manusia. Untuk istilah ini secara khusus dibahas di bawah.

Manusia secara fitrah diberi potensi untuk merasakan derita sesama  
Ia akan muncul melalui naluri untuk membantu yang menderita  
Maka lahirlah istilah-istilah untuk menyatakannya:  
di Barat ada istilah empati, di sini ada istilah tidak tega, tepa selira  
dan tenggang rasa  
Tapi fitrah naluriah itu perlu dididik menurut kehendak pencipta -Nya

## 2. Konsep Empati dan Rahmat Tuhan

Apabila dicari padanannya dalam Agama, istilah empati pasti merupakan bagian dari istilah rahmat. Yakni karena dengan berempati, seseorang berupaya untuk memberikan rasa kasih kepada orang lainnya. Allah Swt. sebagai Pencipta, dengan kasih-sayang-Nya memberikan 'empati' kepada pendurhaka. Di dalam al-Qur'an termaktub firman Allah Swt. seperti ini:

'Alangkah besarnya penyesalan terhadap hamba-hamba itu. Tidak datang kepada mereka seorang rasul pun melainkan mereka selalu terhadapnya berolok-olok'(terj. QS. Yasin [36]: 30).

Dalam menafsirkan ayat ini, Shihab (2010, vol. 11, hlm. 141) mengatakan bahwa, ayat di atas dipahami oleh banyak ulama dalam arti *komentar Allah Swt. atas peristiwa yang menimpa para pendurhaka*. Memang Allah Swt. tidak pernah menyesal, tetapi Yang Mahakuasa itu berfirman demikian untuk menggambarkan bahwa siapa pun yang dilengkapi dengan naluri penyesalan pasti akan menyesal mengalami atau mengetahui tentang peristiwa itu. Betapa tidak, kenikmatan abadi yang dihidangkan kepada mereka (Surga) dengan sangat indah dan mudah diraih, justru mereka tampik dan tolak. Bukankah itu satu penyesalan yang tiada taranya? Mungkin 'Empati' Tuhan terhadap para pendurhaka itu adalah karena mereka juga hamba-hamba-Nya sendiri.

Oleh karena itu, kemampuan berempati adalah terkait dengan memberikan rahmat, dan itu tidak dapat dilakukan kecuali jiwa telah lembut. Allah adalah Maha Pemberi (*al-Wahhab*) lagi Maha Lembut (*al-Lathif*) maka Dia Yang Paling Maha berempati; dan juga karena "*Dia telah menetapkan atas diri-Nya rahmat*"(terj. QS. al-An'am [6]: 12). Menurut Shihab (2010, vol. 3, hlm. 347) tafsir terhadap ayat '*menetapkan atas diri-Nya rahmat*' ialah Dia berjanji dengan janji yang tidak mungkin diingkari-Nya, atau berkehendak untuk melimpahkan rahmat-Nya kepada seluruh alam. Selanjutnya, pada Kotak di bawah ini dikemukakan gambaran tentang sambutan Allah Swt. kepada hamba-Nya yang datang kepadanya. Sambutan-Nya melebihi apa yang dapat dilakukan oleh hambanya-Nya.

Kotak 26. Sambutan Allah Swt. kepada hamba-Nya

Dalam sebuah Hadis Qudsi, Allah Swt. berfirman:

*Demi kemuliaan dan keagungan-Ku, jika hamba-hamba-Ku datang kepada-Ku malam hari, maka Aku menerimanya.*

*Jika ia datang kepada-Ku pada siang hari, maka Aku menerimanya.*

*Jika ia mendekat kepada-Ku sejengkal, maka Aku mendekat kepadanya sehasta.*

*Jika ia mendekat kepada-Ku sehasta, maka Aku mendekat kepadanya sedepa.*

*Jika ia berjalan kepada-Ku, maka Aku berlari-lari kecil kepadanya.*

*Jika ia meminta ampun kepada-Ku, maka Aku memaafkannya.*

*Jika ia bertaubat kepada-Ku, maka Aku menerima taubatnya.*

*Siapakah yang lebih murah hati dan mulia daripada -Ku,*

*padahal Aku-lah Yang Paling Murah Hati dan Mulia*

*(dalam Ibnu Qayyim al-Jauziyah, 1999, hlm. 125-126).*

*Rahmat Allah dan rahmat manusia.* Rahmat makhluk (manusia, dst.) adalah *kepedihan hati* karena melihat ketakberdayaan (penderitaan) pihak lain sehingga mendorong yang pedih hatinya untuk membantu menghilangkan atau mengurangi ketidakberdayaan tersebut (Shihab, vol. 7, hlm. 175). Sementara itu rahmat Allah berarti bantuan-Nya, yang tidak terhingga, sehingga penderitaan itu tertanggulangi. Jika al-Qur'an disifati sebagai rahmat untuk orang-orang Mukmin maknanya ialah limpahan karunia kebajikan dan keberkahan, yang disediakan Allah bagi mereka yang menghayati, dan mengamalkan nilai-nilai al-Qur'an.

Nabi Muhammad Saw. menjadi rahmat bagi alam semesta  
Sebagai umatnya, konselor dapat memberi rahmat untuk konselinya  
Yakni pedih hati melihat ketidakberdayaan yang ada  
dan mendorong jiwa Anda untuk menolongnya

*Istilah rahmat lebih luas daripada empati.* Menurut pengertian di atas, maka istilah rahmat lebih luas daripada sekedar empati. Kalau berempati adalah ikut merasakan penderitaan orang lain menurut pandangan orang lain itu, maka dalam istilah rahmat dilanjutkan dengan membantu untuk menghilangkan deritanya. Karena itu, jangan pisahkan empati dengan rahmat, tanpa rahmat-Nya tidak mungkin ada empati.

### **3. Konsep Empati dan Konsep Ihsan dengan Energi Baru**

Istilah rahmat lebih luas daripada empati, demikian telah dikatakan. Namun ada istilah yg lebih baik daripada empati, yakni istilah ihsan.

Ihsan adalah sebuah istilah yang digunakan oleh Malaikat Jibril kepada Nabi Muhammad Saw: “*Apakah ihsan itu?*” Nabi Muhammad Saw. menjawab, “*Beribadahlah engkau seakan-akan engkau melihat-Nya, dan jika tidak dapat melihat-Nya maka yakinlah bahwa Dia melihatmu*” (lihat Imam Nawawi, 2006). Menurut Ulama, jawaban Nabi Muhammad Saw. ini adalah arti ihsan dalam dimensi vertikal (hubungan dengan Tuhan).

Berdasarkan makna ihsan di atas, selanjutnya para Ulama merumuskan istilah ihsan dalam dimensi horizontalnya (Shihab, 2021). Dalam dimensi ini ia berarti seperti ini: *Anda melihat diri Anda pada sosok orang lain yang Anda lihat. Yang Anda lihat itu adalah Anda.* Misalnya, kalau ada orang kelaparan maka Anda rasakan bahwa Anda adalah yang kelaparan itu. Kalau Anda lapar, Anda perlu makan. Karena ada yang lapar, maka Anda beri dia makan, karena dia adalah Anda. Kalau tak ada ihsan pada diri seseorang, maka dia tidak akan merasakan derita orang: *‘Itu orang lain, bukan saya.’* Dengan demikian, sebenarnya istilah ihsan menunjukkan kepada akhlak mulia seseorang kepada orang lainnya.

Siapa yang mampu berihsan, maka ia akan menjadi orang pilihan  
Bersedia ditempatkan oleh Tuhan pada suatu pekerjaan  
Untuk mewakili-Nya menolong makhluk-Nya yang kesusahan

Kapan dapat, atau bagaimana dapat mencapai mencapai ihsan ini? Menurut ajaran Islam, ihsan adalah salah satu pilar dari tiga pilar Agama, di mana urutannya adalah iman, Islam dan ihsan (lihat Hadis Jibril dalam Imam Nawawi, 2006). Makna urutan ketiga pilar itu ialah untuk mencapai ihsan. Anda beriman kepada Allah dengan sungguh-sungguh, seperti urutan dalam enam rukun Iman; selanjutnya Anda menjalankan lima rukun Islam dengan benar sesuai syariat; dan dengan itu Allah Swt. insya Allah akan menganugerahkan ihsan kepada Anda. Apabila sudah demikian, maka muncul kesadaran vertikal dan horizontal bahwa, *‘Saya adalah wakil Tuhan di bumi sekaligus sebagai hamba-Nya, maka saya harus menolong hamba-hamba-Nya, seperti saya menolong diri saya sendiri.’* Mampu menolong diri sendiri sebagai pendorong untuk mampu menolong orang lain. Pada kotak berikut ini, menggambarkan bagaimana Tuhan ‘merasa satu’ dengan makhluk-Nya; makhluk-Nya adalah Dia.

### Kotak 27. Hadis Qudsi tentang Kesatuan Tuhan dan Makhluk -Nya

“Diriwayatkan dari Abu Hurairah Ra. beliau berkata, telah bersabda Rasul Alloh Saw.: ‘Sesungguhnya Alloh ‘Azza wa jalla kelak di Hari Kiamat berfirman, ‘Wahai anak-cucu Adam, Aku sakit dan kamu tidak menjenguk -Ku’; kemudian ada yang berkata, ‘Wahai Tuhan-ku, bagaimana kami menjenguk -Mu sedangkan Engkau ialah Tuhan semesta alam.’ Allah berfirman, ‘Tidakkah engkau tahu, sesungguhnya hamba-Ku si Fulan sakit, dan kamu tidak menjenguknya? Tidakkah engkau tahu, sesungguhnya jika engkau menjenguknya, engkau akan mendapati -Ku di dekatnya.’”

“Wahai anak-cucu Adam, Aku meminta makanan kepadamu, namun engkau tidak memberi makanan kepada -Ku”, ada yang berkata, ‘Wahai Tuhan-ku, bagaimana kami dapat memberi makan kepada -Mu sedangkan Engkau adalah Tuhan semesta alam?’ Allah Swt. berfirman, ‘Tidakkah engkau tahu, sesungguhnya hamba -Ku Fulan meminta makanan, dan kemudian kalian tidak memberinya makanan. Tidakkah engkau tahu, seandainya engkau memberinya makanan, benar-benar akan kau dapati perbuatan itu di sisi-Ku.’”

“Wahai anak-cucu Adam, Aku meminta minum kepadamu, namun engkau tidak memberi -Ku minum’, dan ada yang berkata, ‘Wahai Tuhan-ku, bagaimana kami memberi minum kepada -Mu sedangkan Engkau adalah Tuhan semesta alam?’ Allah Swt. berfirman, ‘Seorang hamba-Ku bernama Fulan meminta minum kepadamu, namun engkau tidak beri minum, seandainya engkau memberi minum kepadanya, benar-benar engkau dapat amal itu di sisi-Ku’” (HR. Muslim). (Sumber: 40 Hadits Qudsi. bimapermaibloka.blogspot.com)

Dengan demikian, makna ihsan lebih baik daripada empati. Yakni karena dalam ihsan ada dimensi vertikal dan horizontalnya, sementara dalam empati tidak. Dalam empati berarti merasakan dunia dari sudut pandang orang yang bersangkutan, dan hanya berdimensi horizontal, sementara dalam konsep ihsan, ‘*dia adalah saya, dan saya adalah hamba Allah yang harus menyayangi sesama*’ (dimensi horizontal dan vertikal). Ini berarti bahwa empati dengan konsep ihsan akan membawa energi baru, yakni energi di mana empati diberi kekuatan oleh iman di hati dan kecakapan jiwa.

Selanjutnya Hadis Nabi Muhammad Saw. menambahkan dan menguatkan lagi tentang makna ihsan di atas. Bahwa sesama Muslim itu bersaudara dan perlu mencintai saudaranya, dan persaudaraan itu ibaratnya satu tubuh maka kalau ada yang sakit, tentu seluruh tubuh Muslim akan merasakannya. Begini terjemahan Hadis beliau Saw.:

Nabi Muhammad Saw bersabda, "Salah seorang di antara kamu sekalian tidaklah sempurna imannya sebelum ia mencintai saudaranya sebagai mana ia mencintai dirinya sendiri" (HR. Bukhari dan Muslim).

Rasul Alloh Muhammad Saw. bersabda, "Perumpamaan orang-orang yang beriman, di dalam saling mencintai, saling menyayangi dan

mengasihi adalah seperti satu tubuh, bila ada salah satu anggota tubuh mengaduh kesakitan, maka anggota-anggota tubuh yang lain ikut merasakannya, yaitu dengan tidak bisa tidur dan merasa demam" (HR. Bukhari dan Muslim).

Dengan demikian, pada Hadis di atas sudah makin jelas bahwa sempurnanya iman seorang Muslim ditunjukkan sejauhmana ia mencintai saudaranya seperti ia mencintai dirinya sendiri. Juga kalau ada saudaranya sakit maka ia juga akan merasakannya, karena ia (persaudaraan sesama Muslim itu) ibaratnya seperti satu tubuh. Dengan demikian, konsep ihsan lebih baik digunakan karena ia meniru apa yang dilakukan oleh para Nabi. Atau konsep empati dikuatkan dengan konsep ihsan.

#### **D. Ahli dan Cakap Berempati dengan Meniru Utusan Tuhan**

Mampu berempati berarti mampu masuk ke dalam jiwa -jiwa  
Berarti perlu memiliki rasa halus untuk mampu menembus  
Maka tirulah kelembutan air yang mampu kaca ditembus  
Di mana debu yang kasar hanya berada di luarnya saja  
Dan perkuatlah empati dengan ihsan  
Karena akan lebih memberikan harapan dipenuhi kebutuhan

##### **1. Meniru Kecakapan Nabi Muhammad Saw. dalam Empati**

Secara fitrah, empati hadir adalah karena kehidupan dunia ini tak sepi dari penderitaan. Berdasarkan fitrah itulah maka ada dorongan dari dalam diri untuk menolong orang. Rassool (2019, hlm. 49 -50), dengan mengutip suatu pendapat mengatakan bahwa fitrah adalah sifat murni dalam diri manusia yang mengarahkan mereka untuk mengakui kebenaran dan keberadaan Tuhan dan mengikuti petunjuk-Nya. Sifat fitrah yang tunduk pada kebenaran Tuhan dan ikut petunjuk-Nya itu mendapat perintah dari Tuhannya untuk memakmurkan bumi, karena di bumi tidak sepi dari kerusakan dan penderitaan.

Para Malaikat 'protes' ketika Tuhan menciptakan Nabi Adam As. di Surga. "*Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di muka bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah .... Tuhan berfirman: 'Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui'*" (terj. QS. al-Baqarah [02]: 30). Menurut Syeh Frager (2012), Tuhan tidak menciptakan dunia ini sebagai tempat yang damai dan tenang. Dengan menciptakan dunia seperti itu, maka Tuhan ingin menguji siapa yang terbaik perbuatannya (lihat QS. al-Mulk [76]: 2). Dia

menciptakan bumi tempat makhluk-Nya untuk berjuang (berjihad) di jalan-Nya, dengan tujuan agar ketika kembali kepada-Nya dalam hati yang selamat, seperti dikehendaki-Nya. Manusia diharuskan berjuang, berdoa dengan sungguh-sungguh dan bekerja keras, dan mengatasi berbagai rintangan. Anda diam saja berarti akan dilindas oleh penderitaan.

Kotak 28. Ada yang menderita dan ada yang menolong

Tuhan menciptakan dunia sebagai tempat perjuangan, bukan sebagai tempat yang damai dan tenang dalam jangka panjang. Tuhan menciptakan kematian dan kehidupan untuk menguji siapa yang terbaik amalnya (lihat QS. al-Mulk [67]: 2). Ada yang sakit dan ada yang sehat, ada yang kuat dan ada yang lemah, ada singa pemangsa dan ada rusa yang dimangsa, ada rumput yang hijau dan ada rusa sang pemangsa, ada yang menderita dan ada yang menolong. Begitulah takdir kehidupan.

*Malaikat tunduk dan patuh kepada Tuhan karena pengetahuannya  
Binatang, pemohonan dan rerumputan tunduk dan patuh karena  
ketidaktahuan mereka  
Manusia lahir adalah untuk berjuang*

Berikut ini paparan yang dikutip dari Syeh Frager (2012, hlm. 153).

Merasa kehilangan dan penderitaan, mangsa dan pemangsa akan selalu ada di dunia ini. Tentu saja Tuhan bisa menciptakan dunia ini hanya dihuni kijang dan rusa yang cantik, tanpa pemangsa buas seperti singa atau macan. Tetapi bagaimana pun, hewan herbivora (kijang dan rusa, pen.) ini memakan tumbuh-tumbuhan yang juga makhluk hidup. Jadi, kijang dan rusa, yang jinak dan cantik itu tetap menimbulkan rasa sakit dan kematian bagi tumbuh-tumbuhan. Siapa yang bilang bahwa nyawa seekor binatang lebih berharga daripada serumpun tumbuhan?

Para predator benar-benar menjaga mangsa mereka. Tanpa keberadaan hewan pemangsa, populasi kijang akan bertambah berlipat-lipat sehingga akhirnya mati kekurangan makanan. Dunia berputar berdasarkan siklus kelahiran dan kematian yang dialami semua makhluk. Kehilangan dan kematian itu memang menyakitkan, dan tak terelakkan.

Oleh karena itu, dunia sifatnya fana (tidak kekal), saling memangsa, dan tempat ujian untuk menguji siapa yang terbaik. Ada yang terbaik berarti ada yang terburuk, dan yang terburuk pasti akan menderita. Untuk itulah antara lain maka Allah Swt. mengutus para rasul untuk menyelamatkan manusia dari penderitaannya. Kalau ada orang menginginkan agar bumi ini penuh dengan kedamaian 100% maka pasti itu tidak akan terjadi. Apapun usaha keras seseorang, atau bahkan mereka membentuk organisasi agar terwujud kedamaian sepenuhnya pasti tidak akan dapat. Tetapi Tuhan akan memberi ganjaran yang berlipat bagi mereka yang mewujudkan kehendak-Nya, meski tidak berhasil. Karena bukan hasil yang menjadi target, tetapi kesungguhan dalam perjuangan.

Oleh karena itu, Tuhan mengutus Nabi Muhammad Saw. sebagai Rasul pilihan, untuk dijadikan teladan dalam perjuangan. Dan salah satu teladan dari beliau Saw. adalah dalam hal empati; beliau Saw. yang paling berempati, paling ihsan, yang paling peduli kepada penderitaan orang lain. Mari kita perhatikan firman-firman Allah Swt. berikut ini.

Maka disebabkan rahmat Allah-lah kamu (Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu ... (terj. QS. Ali ‘Imran [3]: 159).

“*Maka disebabkan rahmat Allah-lah kamu ...*”, ‘kamu’ di sini ialah Nabi Muhammad Saw. Keberhasilan Nabi Muhammad Saw. dalam melaksanakan Visi dan Misi langit ialah karena kelembutan dan akhlak karimah beliau Saw. (lihat QS al-Qalam [68]: 4). Sekiranya Nabi Muhammad Saw. bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah gagal perjuangan. Karena itulah, maka beliau Saw. adalah orang yang paling berempati:

“Demi sesungguhnya telah datang kepada kamu seorang Rasul dari diri kamu sendiri, berat terasa olehnya apa yang telah menderitakan kamu; sangat menginginkan kebaikan bagi kamu; terhadap orang-orang mukmin amat belas kasih lagi penyayang.”(terj. QS. QS at-Tawbah [09]: 128).

Shihab (2010, vol. 7, hlm. 300-301) menafsirkan ayat di atas begini. Nabi Muhammad Saw. memiliki sikap tegas dalam berdakwah ialah karena tuntutan agama, itu untuk kemaslahatan umat manusia. Sebenarnya hati beliau lebih dahulu teriris-iris melihat kesulitan dan penderitaan umat manusia. Betapa tidak! Demi, kebesaran dan keagungan Tuhan, *sesungguhnya telah datang kepada kamu*, wahai seluruh manusia, seorang Rasul pesuruh Allah, *dari jenis diri kamu sendiri* yang mengenal kamu dan kamu pun mengenal dia, *sangat berat terasa olehnya apa yang telah menderitakan kamu*, yakni penderitaan kamu, baik lahir maupun batin; *sangat menginginkan keselamatan*, kebaikan bahkan segala sesuatu yang membahagiakan bagi kamu semua, baik mukmin maupun kafir; dan *terhadap orang-orang mukmin yang mantap imannya amat belas kasih lagi penyayang*. Nabi Muhammad Saw. bersifat demikian karena beliau telah mengetahui (saat Isra’ dan Mi’raj) bagaimana pedihnya siksa neraka dan nikmatnya Surga. Oleh karena itu, Nabi Muhammad Saw. berjihad dengan sangat luar biasa, agar setiap manusia selemat dan tak terancam siksa.

Nabi Muhammad Saw. telah mencontohkan empati yang sejati  
Karena beliau Saw. telah mewujudkan fitrah dirinya yang paling murni  
Dari itulah kemudian lahir ihsan yang dianugerahkan oleh Ilahi Rabbi  
Empati beliau Saw. bertujuan sangat jauh sampai melampaui dunia ini  
Itu karena beliau Saw. adalah menjadi rahmat bagi alam semesta  
Dengan berjihad untuk menyelamatkan manusia bebas dari siksa neraka

Kotak 29. Kisah Empati Sejati Nabi Muhammad Saw.

Alkisah, ada pengemis buta di sudut pasar Madinah, ia seorang Yahudi. Dia selalu mengatakan hal buruk tentang Rasul Alloh Saw. “*Wahai saudaraku, jangan kau dekati Muhammad. Dia itu gila, dia itu pembohong, dia itu tukang sihir! Jika kalian mendekatinya, kalian akan dipengaruhi olehnya.*” Padahal, setiap pagi Rasul Alloh Saw. mendatangnya dengan membawa makanan. Tanpa sepele kata pun, Rasul Alloh Saw. menyuapinya sembari mendengarkan pengemis itu berkata seperti tadi. Rasul Alloh Muhammad Saw. terus melakukannya hingga beliau Saw. wafat.

Suatu ketika Abu Bakar Ra. berkunjung ke rumah anaknya, Aisyah Ra. (istri Nabi Muhammad Saw.). Beliau bertanya, “*Anakku, adakah sunnah kekasihku (Nabi Saw., pen.) yang belum aku lakukan?*” “*Wahai Ayah, engkau seorang ahli sunnah, hampir tak ada satu pun, kecuali satu sunnah saja,*” jawab Aisyah Ra.

“*Apakah itu?*” Tanya ayahnya. “*Setiap pagi Rasul Alloh Saw. pergi ke ujung pasar dengan membawa makanan untuk pengemis buta yang berada di sana,*” ujar Aisyah Ra.

Keesokan harinya Abu Bakar Ra. mendatangi dan memberikan makanan kepada si pengemis. Ketika beliau Ra. mulai menyuapinya, si pengemis marah sambil berteriak, “*Siapakah kamu?*” Abu Bakar Ra. menjawab, “*Aku adalah orang yang biasa, aku adalah orang yang biasa.*” “*Bukan! Engkau bukan orang yang biasa datang ke sini,*” jawab si pengemis itu.

“*Apabila dia datang, tidak susah tangan ini memegang, dan tak susah mulut ini mengunyah. Orang yang biasa mendatangi itu selalu menyuapiku, tapi terlebih dahulu dihaluskannya makanan tersebut, setelah itu dia berikan padaku... ,*” pengemis itu melanjutkan perkataannya.

Dengan tak dapat menahan air mata, dan sambil menangis Abu Bakar Ra. berkata, “*Ya,aku bukanlah orang yang suka datang kepadamu. Aku hanyalah salah seorang sahabat beliau, kini orang itu telah tiada. Dialah Muhammad Rasul Alloh Saw.*”

Mendengar ucapan itu, pengemisipun menangis dan berkata, “*Benarkah demikian? Uuuh ... uuh .... selama ini aku suka menghinanya, memfitnahnya, tetapi dia tak pernah marah sedikit pun kepadaku. Dia datang kepadaku setiap pagi dengan membawa makanan, uuhhh uhhh .... dia begitu mulia.*” Pengemis buta tersebut akhirnya masuk Islam di hadapan Abu Bakar. (Sumber: Republika.co.id).

## 2. Empati dengan Jiwa yang Lembut

Tidak ada yang dapat melampaui kemampuan Nabi Muhammad Saw. dalam berihisan (empati). Beliau telah mencontohkan bahwa, dengan pribadi yang lembutlah hal itu dapat dicapai. Dengan jiwa lembutlah ma -

ka jiwa seseorang dapat ‘memasuki’ jiwanya sendiri dan jiwa orang lain dengan perlahan. Sebagai misal, perhatikanlah kaca pada mobil, atau lainnya, dan perhatikan kalimat ini: ‘*Air yang lembut dapat menembus kaca, sementara debu yang kasar hanya menempel di luarnya.*’ Inilah ibarat jiwa lembut dan kasar. Jiwa lembut ibarat air, dan yang kasar dapat dimisalkan apa saja yang kasar-kasar.

Dengan jiwa lembut akan mampu memasuki ‘pori-pori’ jiwa sendiri  
Yakni akan mampu merasakan kebutuhan jiwa agar dapat dipenuhi  
Dengan itu pula dapat masuk ke ‘pori-pori’ jiwa orang lain.  
Karena kebutuhan jiwa diri sendiri dan orang lain tiada lain  
hanya satu: memberi makan rohani secara rutin  
Inilah yang diberikan oleh kemampuan utama dari ihsan  
Sementara kemampuan empati lebih kepada kebutuhan fisik, pikiran  
dan perasaan keduniawian

Ayat, kisah dan paparan di atas menggambarkan bagaimana pedihnya hati beliau Saw. melihat penderitaan yang akan dialami manusia kalau tidak beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa. Jihad beliau Saw. luar biasa untuk mengajak mereka kepada jalan Tuhan, dan tak ada Nabi dan Rasul manapun yang mampu seperti beliau Saw. Bahkan digambarkan dalam al-Qur’an seperti ini:

“Maka (apakah) barangkali kamu akan membunuh dirimu karena bersedih hati sesudah mereka berpaling, sekiranya mereka tidak beriman kepada keterangan ini (al-Qur’an)” (terj. QS. al-Kahf [18]: 6)

“Boleh jadi engkau akan membinasakan dirimu karena mereka bukan orang-orang mukmin”(terj. QS asy-Syu’ara [26]: 3).

“Maka janganlah dirimu binasa disebabkan oleh karena kesedihan terhadap mereka” ((terj. QS Fathir [35]: 8).

Shihab (2010, vol. 9 hlm. 182-183) menafsirkan ayat-ayat di atas seperti ini. Wahai Nabi Muhammad Saw., karena perhatianmu yang demikian besar kepada umat manusia, serta keinginanmu agar semua orang menyambut ajakanmu sehingga boleh jadi engkau, karena kecintaanmu kepada manusia dan rahmat serta kasih sayang yang menghiasi kepribadianmu, menjadi demikian sedih, boleh jadi kesedihan yang akan membinasakan dirimu sendiri karena mereka, yakni umat yang menolak ajakan itu. Maka janganlah dirimu, wahai Nabi Muhammad Saw., janganlah binasa disebabkan oleh karena kesedihan hatimu terhadap mereka yang sesat dan enggan beriman itu.

Nabi Muhammad Saw. tidak hanya beresonansi (merasakan getaran hati orang-orang), tetapi kepada semua manusia beliau Saw. mencurahkan kasih sayang; bahkan dengan kasih sayang yang melimpah kepada orang yang benar-benar beriman (Mukmin). Artinya kasih sayang yang melimpah ini hanya dirasakan oleh orang Mukmin, sementara yang imannya belum kuat boleh jadi akan kurang merasakan. Ini adalah makna ayat *bil mu'minînaar-raûfu ar-rahîm*, di mana kedua sifat tersebut hanya milik Allah (*ar-Raûf* dan *ar-Rahim*). Sementara kepada mereka yg menolak seruan untuk beriman, hati beliau Saw. sangat pedih, dan berusaha mengajak mereka dengan hikmah (bagi mereka yang berpendidikan), dengan pengajaran yang baik (bagi mereka yang awam) dan membantah mereka dengan cara yang lebih baik, khusus bagi mereka yang belum beriman (lihat QS. an-Nahl [16]: 125). (Untuk ayat ini sudah dibahas pada Bab 4 di muka).

Dengan demikian, makin lembut jiwa maka akan makin mampu merasakan penderitaan sesama. Makin bersikap keras dan hati kasar maka makin tidak mampu merasakan, dan orang-orang akan makin menghindar. Karena jiwa yang kasar pasti tidak akan mampu merasakan getaran (beresonansi) penderitaan.

**Kotak 30. Meneladani empati Nabi Muhammad Saw.**

- a. Kehadiran konselor Qur'ani adalah untuk membawa rahmat, berbagi kasih dan sayang, melalui empati dan ihsan untuk menolong sesama
- b. Kemampuan empati dan ihsan tidak dapat diraih kecuali jika memiliki jiwa yang lembut; seperti kelembutan air yang mampu menempus kaca
- c. Jiwa konselor Qur'ani akan merasa menderita jika orang-orang tidak bersedia mengikuti ajaran Allah Swt. melalui syariat Nabi Muhammad Saw.

Mendengarkan dengan baik pembicaraan orang ialah cara di mana empati mulai dijalankan. Potensi mendengarkan dan dengarkan lagi ialah potensi dasar manusia. Bukankah manusia telah diberi dua buah telinga untuk mendengarkan dari arah mana pun, sementara mulut hanya satu, dan hanya menghadap ke depan saja? Ini artinya bahwa dalam berbicara harus lurus-lurus, artinya jangan bicara yang negatif, seperti mulut itu menghadap ke depan. Akan tetapi jarang sekali ada yang menyadari potensi fitrah ini.

### 3. Latihan Berempati untuk Mampu Beresonansi

Elliot et.al. (dalam Howe, 2015: 207) mengemukakan lima langkah kerja empati secara empiris, yakni: (1) lepaskan ide-ide dan singkirkan prasangka terhadap konseli; (2) kemudian aktif masuk ke dalam diri konseli dan kontak dengan dunia-dalam konseli; (3) beresonansi, yakni nyambung getaran rasa konselor dengan pengalaman konseli dan merasakan pengalaman tersebut; (4) pilih apa yang tampak paling krusial/menyentuh bagi konseli, dari bahasa verbal-non verbalnya; dan (5) tangkap aspek-aspek penting dari pengalaman yang diungkap konseli tersebut, serta mengekspresikan (menyatakan)-nya kembali kepada konseli. Lima langkah ini adalah hasil penelitian tentang bagaimana proses empati itu dijalankan.

Akan tetapi sebagai orang beriman, kita bisa menambahkan bahwa proses itu perlu diawali dengan membaca *basmallah*; kemudian dijalankan dengan jiwa yang lembut, dengan niat tulus, dan rendah hati, dengan tetap merasakan kehadiran Allah. Oleh karena itu, ikuti langkah-langkah berikut ini untuk mampu berempati:

- a. baca *basmallah* dan katakan serta beniatlah seperti ini: “*Ya Allah, aku tidak tahu siapa orang ini, bimbing aku dalam percakapan ini, agar aku paham dan dapat menolongnya, karena Engkau*”
- b. bebaskan diri Anda dari prasangka buruk, menghakimi, dst. terhadap orang yang dibantu, hargailah mereka (dengan rasa lembut di hati)
- c. kemudian aktif masuk ke dalam diri orang tersebut dan kontak dengan dunia-dalam yang bersangkutan;
- d. beresonansilah (nyambung getaran rasa) dengan merasakan pengalamannya dari apa yang diutarakan secara verbal dan non-verbal
- e. pilih apa yang tampak paling krusial/menyentuh bagi ybs, dari bahasa verbal-non verbalnya;
- f. tangkap aspek-aspek penting dari pengalaman tersebut, dan mengekspresikannya kembali

Baca *al-basmallah*, dan hilangkan prasangka

Kemudian *masuklah* dan kontak dengan dunia dalamnya

Rasakan dan beresonansilah

Pilih apa yang paling krusial, tangkap yang penting-penting

dan nyatakanlah kembali

**Bentuk latihan empati.** Pada Kotak di bawah, berlatihlah untuk menerapkan empati, dan jawablah sesuai dengan apa yang dikehendaki.

Kotak 31. Latihan untuk empati dan berihisan dengan akurat

**Petunjuk 1 untuk pendengar dan pengamat:** Ucaplah di dalam hati, “*Alloh ... Alloh ... Alloh, sengaja aku berlatih empati agar dapat merasakan penderitaan orang lain karena Alloh; Ya Alloh aku benar-benar bodoh, bimbing aku dalam latihan ini agar aku faham ....*”

**Petunjuk 2:** Bentuklah kelompok terdiri dari tiga orang; satu sebagai pembicara, satu pendengar, dan satu pengamat. Setelah itu lakukan tukar peran masing-masing. Tugasnya:

- 1) pembicara menyampaikan kecemasan atau masalah kepada pendengar dalam empat atau lima kalimat; mulailah dengan membaca *basmallah*;
- 2) pendengar harus: mendengarkan pembicaraan, dan mengatakan kembali apa yang didengarkan, dengan menerapkan enam langkah empati di atas;
- 3) pengamat mencatat tugas yang telah dikerjakan oleh masing-masing tadi, apakah juga ada salah paham, dst. Bacalah *basmallah* terlebih dahulu.

Setelah itu, **jawablah pertanyaan ini secara lisan** seperti berikut ini:

1. Pembicara:  
Apakah pendengar sudah mendengarkan apa yang Anda bicarakan? .....  
Apakah menurut Anda ia sudah memahami diri Anda? .....  
Apa yang kurang dipahami oleh pendengar, dan apa yang sudah dipahaminya? .....
2. Pendengar:  
Apakah Anda telah menerapkan enam langkah empati dibatas? .....  
Apakah telah menyampaikan kepada pembicara dari apa yang Anda dengar? ...  
Apakah Anda sudah menyampaikan pemahaman Anda? .....  
Kalau sudah, yang mana itu? .....  
Kalau belum, yang manakah? .....  
Apa hambatannya? .....  
Apa Anda kesulitan memahami budaya pembicara? .....
3. Pengamat: Diskusikan apa yang Anda cacat dan terhadap proses di atas.

Lakukan tukar peran, dengan prosedur seperti di atas.

### **Refleksi**

Renungkanlah latihan di atas:

Apakah Anda telah cakap mengelola jiwa (menjadi lembut, berniat, dan rendah hati) secara spontan saat mulai mendengarkan?

Ketika mendengarkan, apa hambatan-hambatan yang ditemui?

Apa yang sudah Anda capai dengan baik, dan apa yang belum, dst.?

Perbaiki apa yang perlu dilakukan?

**Jawablah (isilah) daftar pernyataan berikut.** Selanjutnya untuk mengetahui kemampuan dalam empati, maka jawablah pernyataan dengan petunjuk seperti pada Kotak di bawah. Bacalah dengan hati-hati, artinya rasakanlah apa yang dibaca. Skor maksimal dari daftar cek berikut

ini ada-lah 36 (12 soal x 3). Setelah dijawab, Anda diminta untuk memperhatikan respons Anda pada tiap butir pernyataan, apabila cenderung kadang atau tidak pernah, maka latihlah butir-butir tersebut. Akhirnya, apabila secara keseluruhan skor Anda berada sekitar 17, maka ia menjadi indikator bahwa Anda perlu lebih serius untuk memperbaiki empati.

Kotak 32. Merespons instrumen untuk mengetahui empati Anda

**Petunjuk merespons**

Agar respons diberikan dengan jujur dan objektif maka ucapkan di dalam hati, “*Alloh ... Alloh ... Alloh ... Sengaja aku merespons instrumen berikut ini agar aku dapat menemukan kekurangan dan kekuatan diriku dalam empati karena Alloh, dan bimbing aku dalam meresponsnya karena aku tidak faham dengan keadaan diriku sendiri ...*”

Selanjutnya beri: kode 3 (sering), kode 2 (kadang), dan kode 1 (tidak pernah) pada titik-titik setiap pernyataan di bawah ini

- 1) ... Suka mendengarkan perkataan orang tanpa menyela
- 2) ... Suka memperhatikan cara-cara orang menyatakan ungkapannya
- 3) ... Dapat merasakan getaran emosi seseorang
- 4) ... Mampu menangkap makna dari apa yang diungkapkan orang
- 5) ... Mampu menghilangkan prasangka buruk pada orang lain
- 6) ... Mampu merasakan bahwa “Orang lain adalah saya”
- 7) ... Dapat memahami apa yang benar-benar penting dari ungkapan orang
- 8) ... Mampu memilah mana yang penting dan tidak dari ungkapan orang
- 9) ... Kalau menanggapi, perasaan dan tubuh saya ikut merasakannya
- 10) ... Mampu mencermati tanggapan balik orang setelah saya menanggapi
- 11) ... Belajar dengan serius agar tahu cara-cara merespons dengan baik
- 12) ... Mampu menjaga niat terus-menerus karena Tuhan, dalam mendengarkan

Untuk dapat memperbaiki dan meningkatkan empati Anda, maka kembalilah untuk memperbaiki kemampuan mengelola hati & kecakapan mengelola jiwa. Ulangi lagi latihan untuk melapangkan dada, latihan untuk selaras, latihan untuk rendah hati, dan menghilangkan hambatan dalam komunikasi. (Lihat kembali Latihan-latihan pada Bab 3, 4 dan 5).

**Rangkuman**

Dalam konseling penting konselor menerima kehadiran konseli, yakni dengan memberikan penghargaan positif. Menerima mereka apa adanya tanpa syarat. Tidak membenarkan atau menyalahkan mereka, yakni tidak menilai mereka. Akan tetapi, ada kelemahan dalam konsep ini, yakni ada sikap dan tingkah laku yang sombong, merusak, melanggar,

berbohong, jahat, zina, dst. yang perlu dipahami. Namun apapun tingkah laku mereka, konselor tidak boleh menolak kehadiran mereka.

Apun kenyataan yang ada pada konseli, konselor perlu memaafkan dan memohonkan ampunan kepada Tuhan. Proses memaafkan tersebut akan memudahkan proses layanan dan perubahan yang terjadi. Konselor perlu memaafkan karena boleh jadi konseli yang datang tidak sesuai harapan, kurang beretika, dst. Konselor perlu memohonkan ampunan Tuhan karena setiap orang pasti telah bersalah, bermasalah karena sering berbuat salah dan berdosa.

Hal-hal yang menghambat dalam komunikasi (menerima apa adanya) antara lain adalah menghakimi, prasangka buruk, mencap orang, terlalu perhatian pada fakta, menyela pembicaraan, dst. Hal-hal tersebut perlu diatasi dengan latihan yang ketat, agar kemudian dimiliki kemampuan baru. Yakni berlatih untuk memaafkan dan memohonkan Tuhan, dan memberikan penghargaan positif.

Empati adalah kemampuan untuk merasakan derita orang lain sebagaimana orang tersebut merasakan. Empati berbeda dengan simpati, di mana empati '*You oriented*' sementara simpati '*Me oriented*'. Konsep empati adalah berkaitan dengan konsep tepa salira, tetapi berbeda dengan tenggang rasa. Namun ada konsep yang lebih komprehensif, yakni konsep ihsan.

Konsep empati adalah bagian dari rahmat Tuhan. Tanpa rahmat-Nya maka tidak ada empati. Dengan berempati, seseorang berusaha mengasihi pihak lain, sementara rahmat Tuhan meliputi segala sesuatu. Tanpa rahmat Tuhan maka tidak akan ada kehidupan, bahkan Tuhan memberikan rahmat kepada pendurhaka dengan harapan mereka akan bertobat. Dalam Islam, istilah ihsan lebih baik daripada konsep empati.

Konsep ihsan memiliki dimensi vertikal dan dimensi horizontal. Dimensi vertikalnya didasarkan atas Hadis Nabi Muhammad Saw., sedangkan dalam dimensi horizontal dikembangkan oleh Ulama. Menurut para Ulama, ihsan dalam dimensi horizontal adalah 'Engkau melihat dirimu pada sosok orang lain yang engkau lihat. Yang engkau lihat itu adalah dirimu.' Kalau ada yang lapar, maka engkau rasakan bahwa dirimu adalah yang lapar. Dirimu dan diri orang lain tak dapat dipisahkan. Konsep ihsan ini lebih luas daripada konsep empati, karena ihsan mengandung dua dimensi, dan konsep ihsan Anda dan orang lain adalah satu.

Tuhan adalah Maha Berempati. Tuhan menyambut kedatangan orang-orang yang datang kepada-Nya melebihi daripada orang tersebut. Jika sang hamba mohon ampun maka Dia mengampuni, jika sang hamba bertaubat maka Dia menerima taubatnya. Empati Tuhan tidak terhingga, sedangkan empati manusia terbatas. Oleh karena itu konselor perlu menyeras sifat-sifat tersebut dalam hubungan dengan se sama.

Dalam kenyataan, Nabi Muhammad Saw. telah memberikan teladan dalam berempati, bahkan berempati kepada orang-orang yang menghina beliau Saw. Beliau Saw. menjadi rahmat bagi seluruh alam, dan konselor yang menjadi umatnya dapat meneladani beliau Saw. dengan memberikan rahmat kepada konseli. Konselor perlu memiliki rasa pedih-hati melihat ketidakberdayaan orang-orang yang membutuhkan.

### Refleksi

Perenungan berikut ini terkait dengan pemahaman Anda terhadap perlunya Anda menerima orang dan menghargai secara positif mereka, dengan memaafkan dan memohonkan ampunan Tuhan. Yakni renungkanlah materi di atas, dan baca lagi dengan baik, dan kemudian responlah matrik di bawah ini dengan cara seperti sebelumnya.

Matrik 14. Refleksi cakap menerima, memaafkan dan memohonkan ampunan

No.	Bahan yang direfleksikan	Deskripsi jawaban	Seharusnya bgm?
1	Renungkan dgn membandingkan, apa dampaknya bila menerima apa adanya, dan bila menilai atau menghakimi orang? Berikan contohnya		
2	Renungkan dgn membandingkan, apa dampaknya bila memaafkan dan mendoakan orang dgn baik, dan bila tidak? Berikan contohnya		
3	Renungkanlah, apa yang dapat Anda lakukan agar dapat meneladani Nabi Muhammad Saw. dalam empati?		

## **Tugas Diskusi**

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan menerima konseli apa adanya dengan menghargainya secara positif, dan mengapa ia penting dalam pelayanan konseling?
2. Analisislah mengapa dengan memaafkan dan memohonkan ampunan konseli kepada Tuhan berdampak positif, dan apa alasannya? Apa yang terjadi bila tidak memaafkan tersebut?
3. Jelaskan bagaimana cara agar dapat mengatasi hal yang menghambat dalam komunikasi (penerimaan apa adanya) pelayanan konseling?
4. Konsep empati lebih populer dibanding dengan istilah tepa selira, mengapa demikian? Mengapa konselor lebih senang menggunakan istilah empati? Beri argumentasi Anda
5. Konsep ihsan lebih baik daripada konsep empati. Jelaskan bagaimana cara-cara Anda agar dapat menerapkannya dalam konseling?
6. Tuhan telah memberikan contoh 'berempati' kepada makhluk-Nya. Jelaskan mengapa Tuhan memberikan 'contoh' seperti itu?
7. Nabi Muhammad Saw. dalam juga memberikan contoh 'empati sejati' dalam ukuran manusia kepada orang-orang yang menghina beliau Saw. Apa makna bagi Anda calon konselor?

## **BAB 7**

# **KETERAMPILAN DASAR PERTAMA: TERAMPIL *ATTENDING* DAN MENDENGARKAN**

Masalah:

Cakap mengelola jiwa akan terampil mengelola tindakan  
Ada tindakan pada pikiran dan perasaan yang tak kelihatan.

Juga ada yang tampak di wajah, pada kontak mata, dan  
gerakan tubuh serta tangan, yang perlu disesuaikan.

Itulah *attending* untuk membina hubungan keakraban  
agar orang-orang merasa diterima dan aman.

Akan tetapi, sudahkah para penolong demikian?  
Pada umumnya yang terjadi adalah kurang memperhatikan  
karena kurang berlatih sebelum memberikan pertolongan

### **Tujuan Bab ini**

Bab ini lebih banyak mengajak pembaca untuk berlatih, yakni karena pada Bab inilah mulai banyak praktik fisik. Agar latihan dapat efektif maka pembaca perlu mendasari latihan di sini dengan keahlian dan keca-kapan yang telah dilatihkan sebelumnya. Oleh karena itu, pembaca dapat berlatih di sini yakni agar terampil:

1. menjelaskan makna *attending*
2. membina hubungan baik di awal konseling
3. menampilkan ekspresi wajah sesuai kebutuhan
4. menyesuaikan gestur dan mimik
5. mengamati ungkapan-ungkapan non-verbal
6. mendengarkan ungkapan-ungkapan verbal
7. menjelaskan makna pesan-pesan kognitif dan afektif

### **Rasional Isi Bab**

Kecakapan konselor mengelola jiwa (di Bab 5 dan 6) mendasari untuk berlatih mengelola raga (fisik) pada Bab ini. Diharapkan hasil belajar pada Bab 5 dan 6 itu konselor sudah selaras jiwanya dalam membantu, menerima konseli apa adanya, dan cakap melakukan empati. Maka pada Bab ini konselor melatih fisiknya agar mampu membina hubungan baik di awal konseling, melatih ekspresi wajah, kontak mata, mengamati

ungkapan non-verbal, mendengarkan ungkapan verbal, dan memahami pesan-pesan kognitif (pikiran, ingatan, dst), dan afektif konseli (rasa, emosi, sikap-sikap, dst). Melatih keterampilan tersebut sangat penting karena ia merupakan dimensi terluar dari keahlian menolong ini.

## MATERI POKOK

### A. *Attending* itu Apa dan yang Bagaimana?

Berikut ini diingatkan kembali hubungan antara kecakapan jiwa dan keterampilan pada fisik, dalam bentuk sajak.

Bila *ahli mengelola hati* maka akan *cakap mengelola jiwa*

Dengan itu, Tuhan melapangkan dada dan memudahkan urusannya

Dengan itu, ia mampu mengatur rasa di dada dan pikiran di kepala

agar dapat merasakan derita orang dan ingin kebaikan bersama

agar dapat mengelola perubahan seperti dikehendaki-Nya

Ia juga mohon kepada Tuhan agar *terampil* dalam komunikasi

Mulai dari ekspresi wajah, kontak mata sampai pada mendengarkan isi

juga merespons aspek kognitif dan afeksi

Agar dapat melayani sehingga konseli menjadi sadar diri

Tujuannya agar ia dapat memahami tujuan hidup ini

Agar terjadi perubahan yang dikehendaki

Menurut Kamus Oxford, *attending* berasal dari kata *attend*, yang berarti *to be present to event*, yakni hadir dalam suatu acara. Kaitannya dengan keterampilan di sini, maka *attending* adalah kehadiran konselor dalam proses konseling, di mana ia *menunjukkan penampilannya dalam membina hubungan di awal, dalam bentuk perilaku non-verbal, verbal, kontak mata, dst.* (Willis, 2011, hlm. 176). *Attending* adalah kemampuan untuk *hadir* yang aktif untuk konseli (Cormier, 2017, hlm. 145). Artinya, konselor *hadir dan bersedia* membantu; sehingga ada yang mengartikan *attending* dengan istilah per-HATI-an. Yakni HATI hadir dalam melayani. Karena itu, *attending* bukanlah hal yang sederhana, tetapi ia membutuhkan latihan-latihan.

Ini manfaat *attending* bagi konseli:

*Pertama*, harga dirinya meningkat karena dihargai dengan segera

*Kedua*, memberikan suasana aman baginya

karena ada orang yang dapat dipercaya

*Ketiga*, memberikan keyakinan kepadanya

karena konselor adalah tempat *curhat* masalahnya

(Willis, 2011, hlm. 176).

*Attending* adalah penampilan kualitas pribadi dan kinerja konselor yang ‘hadir-HATI-dan-bersedia’ membantu. Kehadiran tersebut, menurut Cormier (2017, hlm. 145-180) meliputi penampilan ekspresi wajah konselor, kontak matanya, posisi badan (duduk), kemampuan menyimak lisan (muatan kognitif dan afektif) konseli, dst. Semua hal tersebut adalah agar terbina hubungan baik sejak di awal layanan. Jadi, dalam *attending* yang dibahas adalah bagaimana membina hubungan baik.

Apabila mampu *attending*, maka ia disebut sebagai layanan yang berbasis profesionalisme, yakni yang didasarkan atas keterampilan khusus untuk melayani. Ini menjadi penting oleh karena tidak sedikit anak-anak dan remaja yang ‘ditolak’ oleh orang tua ketika mereka bermasalah. Orang tua enggan menerima anak apa adanya, enggan mendengar keluhan anak, lebih banyak menyalahkan mereka, dan solusinya pun lebih banyak memberikan nasihat. Dahulu, mungkin cara-cara tersebut efektif, tetapi kini, karena interaksi antar manusia dan dengan teknologi digital yang makin luas, maka perlu keterampilan khusus ini perlu dipelajari.

Namun, apakah konsep konselor profesional sudah cukup? Ternyata belum, karena istilah profesional sangat terkait dengan jasa/upah pelayanan. Oleh karena itu, agar tidak salah paham tentang hal ini, berikut ini kisah seorang Profesor yang memperbaiki HP di sebuah *counter*.

### Kotak 33. Keterbatasan konsep profesional

Hari itu seorang Profesor ingin memperbaiki HP-nya, di sebuah *counter* cukup ternama. Ia dilayani oleh petugasnya dengan prosedur standar (baku), sesuai dengan ciri profesionalisme. Dilayani dengan senyum, ramah, dan kehangatan sehingga sang Profesor merasa dihormati. Selama proses perbaikan itu, beliau dilayani sehingga tak terasa kalau sudah menunggu yang cukup lama. Akhirnya selesailah perbaikan itu, kemudian biaya-biaya yang diperlukan sudah dilunasi; dan guru besar itu pun meninggalkan tempat. Sampai di sini pelayanan *counter* dirasakan telah sempurna.

Akan tetapi, ada sesuatu hal di mana sang Profesor harus kembali lagi ke sana, pada hari itu juga. Apa yang terjadi? Ternyata ada perbedaan pelayanan! Kemudian beliau menceritakan kepada mahasiswanya bahwa sikap profesional itu tidak cukup. Ketika setiap pelayanan profesional itu harus dikaitkan dengan imbalan, maka ketika ada *complaint* atas hasil pelayanan, maka hal ini dapat mengubah sikap profesional; dan pelayanan berikutnya adalah dengan jasa pelayanan baru.

Itu artinya, profesionalisme bukanlah level tertinggi dari suatu pelayanan. Profesional memang bagus, tetapi jangan berhenti pada tingkat itu. Karena di atas guru profesional masih ada lagi yang disebut dengan guru tuah. Pada level tertinggi ini, semua pelayanan akan diniatkan agar tuah dan menjadi ibadah.

Dengan demikian, keterampilan *attending* merupakan bagian dari keterampilan profesional. Keterampilan ini perlu diasah sehingga profesi makin mampu melayani. Akan tetapi, agar mendapat ridha Tuhan maka profesi perlu dikelola dengan kecakapan jiwa dan keahlian hati. Karena itu, ketiga potensi tadi—keterampilan fisik, kecakapan jiwa dan keahlian hati – seharusnya menyatu secara utuh dalam pribadi yang utuh.

Konsep konselor profesional memang bagus  
Tetapi belum akan mendapat nilai seratus  
Mengapa belum mendapat seratus?  
Karena belum karena Tuhan ia tulus

Kalau tulus karena Tuhan dilakukan dengan penuh  
maka akan lahir pribadi yang utuh  
karena kepada Yang Esa-lah tempat pribadi jadi utuh & kukuh  
Selanjutnya, ia akan mampumempro ses layanan dengan menyeluruh

Selanjutnya, berikut ini dibahas konsep dan latihan-latihan dari empat keterampilan di atas. Yakni berlatih: (a) membina hubungan keakraban di awal konseling, (b) mengekspresikan wajah, berlatih kontak mata, mengatur gestur dan mimik, (c) mengamati, mendengarkan, dan (d) memahami pesan-pesan kognitif dan pesan-pesan afektif.

## **B. Bagaimana Membina Hubungan di Awal Layanan?**

Dalam membina hubungan di awal layanan, apakah sudah terbina hubungan atau belum, ada indikator penilaiannya. Yakni berupa ‘Instrumen Penilaian Kinerja Konselor dalam Praktik Konseling.’ *Penilaian pertama* adalah untuk: *attending*, di mana konselor perlu membina hubungan baik, agar keduanya (konselor dan konseli) menjadi akrab; *penilaian kedua* adalah untuk keterampilan mendengarkan (dibahas di bawah), *penilaian ketiga* untuk *responding* (Bab 8), dst. Dalam penilaian tersebut, indikator pembinaan hubungan baik ialah apabila dilaksanakan dengan: (1) *penerimaan, penghargaan, ketulusan, dan empati*. Tujuannya ialah agar dapat terjalin keakraban. Keakraban juga dibangun dengan: (2) *pembicaraan topik netral*, ialah berbicara tentang hal-hal lain (tapi masih ada kaitan) untuk mencairkan suasana. Bila sudah akrab, dilanjutkan dengan (3) *memberi informasi tentang penstrukturan konseling*, yakni menyampaikan apa-apa saja yang akan dilakukan, dan peran masing-masing selama proses konseling, dan (4) *kontrak waktu layanan*, yakni berapa waktu yang diperlukan untuk pertemuan kali ini, dan berapa kali per-

temuan yang diperlukan untuk ke depannya. Kalau upaya pembinaan hubungan di atas dilakukan dengan sangat baik, maka nilainya A. Berikut ini dibahas masing-masing.

## **1. Menerima dan Menghargai dengan Tulus dan Empatik**

Orang yang disenangi adalah orang yang suka menerima  
Biasanya kesan penerimaan itu adalah kesan pada pertemuan pertama  
Karena itu, sambutlah tamu dengan tulus dan empatik  
Agar si tamu merasa tertarik  
Dan Anda menjadi pribadi yang efektif

### **a. Terapkan Keahlian & Kecakapan agar Terampil Menerima**

Penerimaan dan penghargaan dengan tulus dan empatik adalah ke-cakapan konselor yang dibahas pada Bab 5 dan 6. Selanjutnya, agar te-rampil dalam penerimaan, maka kini diterapkan keahlian dan kecakapan yang dibahas di muka itu, yakni:

- ingat akan Tuhan (zikrullah) untuk meraih ridla-Nya, agar ditolong oleh-Nya;
- lapangkan dada, luruskan niat, rendah hati, tingkatkan kesadaran perasaan dan pikiran;
- jangan menghakimi, jangan menyela, jangan mencap, jangan berpra-sangka buruk
- maafkan konseli dan mohonkan ampunan Tuhan.

*Bagaimana wujud menerima tamu itu?* Kini keahlian dan keca-kan di atas, yakni merasakan kasih sayang Allah, dan kemudian siap empati, kini diterapkan untuk ‘menyambut tamu’. Yakni seseorang yang membutuhkan bantuan. Wujudnya ialah terampil dalam *menghormati* saat ‘tamu’ itu datang, *menghargainya*, yakni dengan senyum, wajah ceria dan menyampaikan kata-kata *penerimaan* (misalnya ucapan: mari silahkan), *membalas salam* (diucapkan jika konseli mengucapkan salam), atau meng-ucapkan salam, selamat datang, dst.

Setelah itu, konselor *mengatur posisi duduk ruang tamu*, mengatur *jarak duduk* (sesuai yang dikehendaki konseli). Inilah cata penyambutan tamu dan keinginan untuk menolong mereka. Semua upaya tersebut di dalam Islam dihitung sebagai sedekah dan diganjar de ngan pahala. Mari perhatikan sabda-sabda berikut ini.

#### Kotak 34. Hadis-hadis Nabi Muhammad Saw. tentang Senyuman

##### **Hadis tentang senyuman dan wajah ceria**

“Janganlah salah seseorang dari kalian meremehkan kebaikan sekecil apapun, meskipun hanya dengan wajah berseri saat bertemu dengan saudara kalian” (terj. HR. Muslim, nomor 2626).

“Sedekah juga adalah senyum manismu kepada saudaramu” (terj. HR. at - Tirmidzi)

“Engkau mengucapkan salam dengan wajah ceria kepada orang-orang adalah termasuk sedekah” (terj. HR. Ibnu Abi Dunya).

"Dengan hartamu, engkau tak akan mampu berbuat baik kepada semua orang, maka karena itu hendaklah kebaikan itu sampai kepada mereka dengan keceriaan (pada) wajahmu" (terj. HR. al-Hakim).

##### **Memberi senyum adalah sedekah**

“Dari Abu Dzarr Ra dia berkata, Rasul Alloh Saw. bersabda, ‘Senyummu kepada saudaramu adalah sedekah, engkau mengajak kepadakebaikan dan melarang dari yang mungkar juga sedekah, engkau memberi petunjuk jalan pada yang tersesat juga sedekah, engkau menuntun orang berpenampilan kabur juga sedekah, menyingkirkan batu, duri, dan tulang dari jalan merupakan sedekah, dan engkau menuangkan air dari embermu ke ember saudaramu juga sedekah.’” (terj. HR. at - Tirmidzi)

#### **Bunyi ucapan (kalimat) keahlian dan kecakapan dalam mene-rima konseli:**

*“Ya Alloh, aku benar-benar bodoh. Bimbinglah aku dalam percakapan ini. Ya Tuhan, aku tidak tahu tentang orang ini, berilah aku petunjuk.”* Mari kita kupas makna rumusan kalimat ini.

*Ya Alloh* = menzikirkan nama-Nya, dan lapang dada, bersih hati

*Aku benar-benar bodoh* = rendah hati di hadapan-Nya

*Bimbing aku dalam percakapan ini, dst.* = mohon pertolongan Tuhan

#### **b. Latihan Menyambut Kedatangan Konseli**

Berikut ini adalah narasi pembinaan hubungan di awal konseling, dalam bentuk wawancara. Narasi tersebut dikenal dengan istilah verbatim wawancara konseling. Arti kata verbatim adalah ucapan kata demi kata antara konselor dan konseli. Contoh verbatim berikut ini adalah skenario bagaimana cara menyambut kedatangan konseli.

Kotak 35. Verbatim wawancara konseling (salam pengakraban)

**Tujuan pembinaan hubungan:** agar konseli akrab, merasa aman, tahu bahwa dirinya sedang menjalani layanan konseling, tahu perannya dalam konseling

Konseli : (suara ketukan pintu), Assalamu' alaykum warohmatullohi wa barokatuhu

Konselor: (membaca *basmallah*): Wa' alaykum salam warohmatullohi wabarokatuhu, ya, silahkan, selamat datang, ... silahkan duduk .... (sambil *senyum*, dst. seperti ucapan [kalimat] keahlian dan kecakapan di atas)

Konseli : terima kasih Bu

Konselor : terima kasih kembali, alhamdulillah, sekali lagi terima kasih telah memenuhi undangan Ibu untuk datang ke ruang BK ini. Apa pagi ini tidak ada jam pelajaran di kelas?

Konseli : tidak ada Bu, tapi ada tugas dari guru, dan saya bisa kerjakan nanti di rumah

Konselor : Oo iya. Tapi maaf, siapa nama panggilanmu?

Konseli : Nur Bu

Konselor: Baiklah Nur, terima kasih. Apakah dik Nur sudah tahu dengan diri Ibu?

Konseli : Sudah tahu Bu, bahwa Ibu adalah guru BK di Sekolah ini

Konselor : Baiklah Nur. Ibu senang bertemu dengan Nur, dan siap untuk membantu. Insya Allah kita cukup punya waktu untuk bicara pagi ini ya.

Konseli : Ya Bu, terima kasih

Konselor : terima kasih kembali. Apakah Nur tidak keberatan memenuhi undangan Ibu ke sini?

Konseli : sebetulnya agak berat .... Sejak saya diminta oleh Ibu untuk ke sini melalui guru Agama itu, terus terang jadi pikiran saya. Datang apa tidak ya .... akhirnya saya coba ke sini ....

Konselor : ooo begitu, ... jadi sekarang ini Nur merasa dengan sukarela datang?

Konseli : (diam sebentar, akhirnya menjawab): ya Bu

Konselor : (melihat keadaan konseli, maka konselor melanjutkan dengan membahas topik netral)

Catatan: usahakan jangan diikuti 100 persen verbatim di atas

**Tugas:** (1) baca lagi verbatim di atas, dan analisis untuk menemukan pokok-pokok hal yang dibahas. Apabila sudah ditemukan maka Anda dapat mengembangkan kata atau kalimat baru yang lebih sesuai; (2) berlatihlah dengan berpasangan dan satu orang sebagai pengamat untuk menerapkan wawancara di atas. Lakukan secara bergiliran; (3) diskusikan bertiga hasil latihan tadi, dan apa perbaikan yang perlu.

## 2. Membicarakan Topik Netral dengan Konseli

Pada kotak di atas, dan dalam beberapa pengalaman sebelumnya untuk konseli yang baru pertama kali ke konseling, tujuan membangun keakraban perlu dilanjutkan. Ini karena konseli masih belum merasa aman dan merasakan berat dan kaku untuk bicara. Oleh karena itu, upaya konselor adalah dengan: *pertama* konselor perlu kembali menguatkan doanya, agar Dia Yang Maha membolak-balik hati dapat menguatkan

hati konseli untuk dibimbing. *Kedua*, konselor membahas topik netral (topik bebas), yakni membicarakan beberapa hal yang terkait.

Kotak 36. Verbatim wawancara konseling (membahas topik netral)

**Tujuan pembinaan hubungan:** (seperti di atas)

Lanjutan wawancara

Konselor: (konselor *memohonkan ampunan* untuk Nur dan berdoa agar Allah mengukuhkan hati dalam layanan ini. Selanjutnya:) Oh ya Nur, Ibu dengar bahwa Nur punya minat besar untuk kegiatan ekstrakurikuler .... Ibu senang mendengar bahwa Nur ternyata dapat mencapai prestasi itu

Konseli : terima kasih Bu, itu adalah berkat bimbingan dari guru-guru di sini

Konselor : tentu Nur juga punya kemauan keras untuk berlatih *kan ya* .... Nur senang dengan prestasi itu?

Konseli : ya Bu saya senang ....

Konselor : bagaimana dengan sekarang?

Konseli : kini saya terus berlatih lagi karena akan ada *event* lagi

Konselor : Wah ... wah ... Nur punya semangat besar ya. Ayo ... bangkitkan semangatnya di sini, semangat Nur .... Ayo semangat .... (dengan menaikkan nada suara agak tinggi)

Konseli : semangat Bu (juga dengan nada bahwa bersemangat)

Konselor: Oke Nur, terima kasih. Sekarang bagaimana rasanya, apakah Nur bersedia untuk kita lanjutkan tentang maksud Ibu mengundang Nur ke sini?

Konseli : Ya Bu, bersedia

Konselor : (bersiap-siap untuk menjelaskan makna layanan konseling, dan dibahas di bawah).

Catatan: usahakan jangan diikuti 100 persen verbatim di atas; banyak topik netral lainnya

**Tugas:** (1) baca lagi verbatim di atas, dan analisislah untuk menemukan pokok-pokok hal yang dibahas. Apabila sudah ditemukan maka Anda dapat mengembangkan topik netral lainnya; (2) berlatihlah dengan berpasangan, dan satu orang sebagai pengamat untuk menerapkannya, dan lakukan secara bergiliran; (3) diskusikan bertiga hasil latihan tadi, dan apa perbaikan yang perlu.

### 3. Memberi Info: Struktur Konseling yang akan Dijalani

Penstrukturan adalah upaya konselor dengan menjelaskan kepada konseli tentang struktur layanan konseling yang akan dijalani. Di dalam setiap pendekatan konseling, terdapat tahapan atau prosedur konselingnya, peran konselor dan konseli, teknik-teknik yang digunakan, dst. Namun sebelumnya, konselor bertanya kepada konseli apakah ia sudah tahu apa itu konseling, tujuan konseling, asas-asasnya, dst. Dengan de-

mikian, dan agar konseli paham akan konseling yang akan dijalani, maka konselor memberi informasi tentang apa itu konseling, tujuan konseling, asas-asasnya, tahapan-tahapan konseling, peran konselor dan konseli, serta teknik-teknik konseling yang akan digunakan. Informasi ini adalah untuk konseli yang baru pertama kali menjalani konseling; untuk konseli yang sudah pernah, mungkin cukup diingatkan saja.

Kotak 37. Verbatim wawancara konseling (penstrukturan konseling)

**Tujuan pembinaan hubungan:** (seperti di atas)

Lanjutan wawancara

Konselor : (konselor membaca *basmallah* dan berdoa seperti doa Nabi Musa As. [baca dalam hati: “*Alloh ... Alloh ... Alloh... Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku, mudahkan untukku urusanku, dan lepaskan kekakuan di lidahku agar dia mengerti perkataanku*]. Selanjutnya:) Oh ya Nur ..., apakah sudah tahu apa itu konseling?

Konseli : sudah Bu, tapi lupa-lupa ingat

Konselor : ndak apa-apa Nur. Kalau boleh tahu, dari mana tahunya?

Konseli : dulu saat orientasi, guru BK menje laskan apa itu bimbingan dan konseling

Konselor : oh iya, Ibu masih ingat. Kalau bisa diingat -ingat lagi ....

Konseli : (mencoba untuk mengingat-ingat) konseling adalah .... (sambil terbata-bata, dan belum lengkap pengertiannya tentang layanan konseling)

Konselor : (memberikan dukungan dan meluruskan pengertian konseling) bagus Nur, sudah mengerti meski belum lengkap. Begini, konseling adalah ..... (memberikan pengertian konseling dengan perlahan, sampai se-lesai). Bagaimana Nur, minta tolong bisa Nur ulang i lagi?

Konseli : Ya Bu. Konseling adalah .... (dengan terbata-bata, sambil sesekali konselor meluruskan)

Konselor : bagus sekali Nur, sekarang sudah mengerti dengan lengkap apa itu konseling. Selanjutnya tentang tujuan konseling, sudah tahu?

Konseli : sudah lupa Bu

Konselor: Oke Nur, ndak apa-apa. (kemudian konselor mengemukakan tujuan konseling sampai selesai dan meminta konseli untuk mengulaginya). Coba diulangi Nur?

Konseli : Ya Bu, tujuan konseling adalah .... (sampai selesai, sambil konselor meluruskan dan memberikan *support*)

Konselor : Bagus, Nur. selanjutnya bagaimana tentang asas-asas dalam konseling, apa sudah tahu?

Konseli : (sambil malu-malu) belum Bu

Konselor : Ndak apa-apa Nur. Begini, sambil disimak ya. Ada tiga asas utama, di mana dengan asas itu konseling dapat terselenggara. Pertama, asas kesukarelaan, kedua asas keterbukaan, dan asas kerahasiaan (kemudian konselor menje-laskan masing-masingnya, dan meminta kepada konseli untuk mengulangi). Coba diulangi lagi Nur?

Konseli : Ada tiga asas utama konseling .... (sampai selesai, dan sesekali konselor meluruskan dan memberikan *support*)

Konselor : Bagus Nur. Bagaimana ... tidak jenuh dengan penjelasan Ibu?

Konseli : Tidak Bu,  
 Konselor : Nah, ada satu lagi yang perlu Nur ketahui, yakni tentang peran Ibu dan Nur dalam konseling ini? Begini, peran Ibu adalah mendengarkan dan membantu Nur untuk menemukan jalan keluar. Tentang keputusannya ada di tangan Nur sendiri. Karena itu Nur perlu menyampaikan apa yang perlu disampaikan. Bagaimana, Nur dapat memahami ini?  
 Konseli : Ya Bu, saya mengerti.  
 Konselor : Alhamdulillah, terima kasih Nur  
 Konselor : (bersiap-siap untuk menjelaskan mengenai kontrak waktu konseling).

**Tugas:** (1) baca lagi verbatim di atas, dan analisis untuk menemukan pokok-pokok hal yang dibahas. Apabila sudah ditemukan maka Anda dapat mengembangkan cara-cara penstrukturan yang Anda sukai; (2) lengkapi tentang pengertian, tujuan, dst. di atas; (3) berlatihlah dengan berpasangan, dan satu orang sebagai pengamat untuk menerapkannya, dan lakukan secara bergiliran; dan (4) diskusikan bertiga hasil latihan tadi, dan apa perbaikan yang diperlukan.

#### 4. Menyepakati Waktu

Kontrak waktu adalah kesepakatan tentang beberapa waktu pertemuan yang dibutuhkan. Ada tiga hal yang dibahas di sini ialah: (1) waktu yang diperlukan untuk tiap kali pertemuan, dan (2) waktu pertemuan berikutnya. Biasanya waktu untuk tiap sesi konseling adalah 35 - 45 menit, tetapi juga terkadang dapat melebihi atau kurang dari itu. Sementara itu ada istilah paket konseling, di mana untuk setiap pakatnya butuh sekitar 70 menit. Paket konseling ini adalah sebuah prosedur konseling untuk membahas suatu masalah sampai tuntas. Selanjutnya sesi atau pertemuan konseling berikutnya, menurut pengalaman biasanya butuh minimal tiga kali, tetapi ini juga tergantung permasalahannya. Misalnya pertemuan pertama untuk membahas masalah dan solusinya, pertemuan kedua untuk membahas pelaksanaan hasil konseling dan kemajuannya, dan yang ketiga untuk membahas kemajuan dan penilaian hasil. Akan tetapi yang lebih baik ialah apabila perkembangan konseli dipantau terus, sampai kemudian ia selesai studinya di sekolah itu.

Tujuan konseling ialah agar konseli dapat mengentaskan masalahnya  
 Untuk siswa, pengentasan masalah itu perlu waktu karena ia belum dewasa  
 Ia perlu dibimbing terus agar tercapai tujuan pendidikan  
 Melalui bimbingan dan konseling yang mendewasakan

Kesepakatan waktu tersebut sudah dibahas di awal, atau sebelum konselor masuk ke tahap inti konseling. Akan tetapi hal ini dikemukakan lagi menjelang pengakhiran konseling, sebagai pengingat. Ini perlu hati-hati dilakukan karena karang/sering terjadi tidak sesuai kesepakatan.

**Kotak 38. Verbatim wawancara konseling (kontrak waktu)**

**Tujuan pembinaan hubungan:** (seperti di atas)

Lanjutan wawancara

Konselor : (sambil senyum, dan melihat ke konseli). Nah, sekarang kita perlu membahas waktu pertemuan kita. Kalau pagi ini Nur punya waktu sampai jam berapa?

Konseli : insya Allah sampai satu jam ke depan Bu

Konselor : Alhamdulillah. Kemudian bersediakah Nur untuk membahas lagi hasil konseling hari ini untuk beberapa hari ke depan?

Konseli : insya Allah Bu. Apakah masih ada pertemuan lagi Bu?

Konselor : Ya, insya Allah untuk membahas kemajuan yang dicapai Nur, agar sukses. Setuju?

Konseli : Ya Bu, saya setuju

Konselor : Alhamdulillah, insya Allah nanti kita akan bicarakan lagi sebelum pertemuan ini diakhiri. Dan sekarang kita manfaatkan waktu sebaik-baiknya. Bagaimana Nur?

Konseli : Ya Bu.

Konselor : (memperhatikan ekspresi wajah konseli, bersiap-siap untuk tahap selanjutnya)

**Tugas:** (1) baca lagi verbatim di atas, dan analisis untuk menemukan pokok-pokok hal yang dibahas. Apabila sudah ditemukan maka Anda dapat mengembangkan cara-cara untuk menawarkan kontrak waktu kepada konseli; (2) berlatihlah dengan berpasangan, dan satu orang sebagai pengamat, dan lakukan secara bergiliran; dan (3) diskusikan bertiga hasil latihan tadi, dan apa perbaikan yang diperlukan.

### **C. Mengatur Gestur dan Mimik**

Sepanjang proses konseling, konselor perlu mengatur gerakan tubuh (gestur) dan ekspresi wajah (mimik), termasuk kontak mata. Idealnya adalah konselor dapat menampilkan gestur dan mimik secara *luwes* pada seluruh rentang waktu dari awal sampai akhir pelaksanaan konseling. Bila demikian, ia dapat nilai A. Kalau sebagian besar waktu konseling mampu tampil seperti itu, maka dia dapat nilai B. Berikut ini dibahas tentang latihan ekspresi wajah, kontak mata dan gerakan tubuh.

## 1. Pengertian Ekspresi Wajah

Wajah adalah bagian terdepan, terkemuka, 'termulia' di mana seseorang dapat dengan mudah dikenali. Melalui wajah dapat membuat seseorang merasa diterima atau ditolak. Kita juga dapat mengenal seseorang melalui wajahnya meskipun seluruh tubuhnya tertutup. Akan tetapi, meski badan terbuka namun bila wajah tertutup, maka akan sulit dikenal. Oleh karena itu, "wajah adalah sarana bagi seseorang untuk menyampaikan informasi tentang kondisi emosionalnya" (dalam Cormier, 2017, hlm. 148). Tidak hanya keadaan emosional, tetapi juga keadaan dirinya. Dengan demikian, memahami ekspresi wajah seseorang menjadi penting, misalnya dalam melayani; ini berarti bahwa sebagai pelayan, calon konselor tentu pertama-tama perlu banyak berlatih, sehingga kemudian terampil untuk menyiapkan kondisi pelayanan.

Di dalam al-Qur'an, Allah Swt. banyak mensymboliskan diri-Nya dengan 'Wajah-Nya.' Shihab (2010, vol. 13, hlm. 299-300) dalam menafsirkan QS. ar-Rahman [55] ayat 27 mengatakan bahwa *wajah Tuhan* dalam ayat ini berarti Zat atau Diri Tuhan. Ini artinya bahwa wajah manusia adalah wakil dari keseluruhan zat atau diri yang bersangkutan. Dengan demikian, makna ini untuk makin mengukuhkan pendapat bahwa wajah seseorang biasanya mencerminkan dirinya; juga wajah konselor dalam melayani mencerminkan ketulusannya dalam melayani.

Wajah dan muka dalam makna konotatif bisa berbeda  
Banyak muka dapat berarti negatif, misalnya bermuka dua  
Tetapi ekspresi wajah seorang penolong dapat disesuaikan  
Ia dapat merasakan sedih, bahagia atau lainnya sesuai kebutuhan  
  
Sementara muka yang sejati dari seseorang hanya ada satu  
Ketika di sini dan sana sama saja, karena hanya satu yang dituju

Dengan demikian, keterampilan konselor dalam mengekspresikan wajah ialah kemampuan konselor untuk menampilkan wajah yang sesuai dengan keadaan konseli. Dia dapat mengekspresikan kesedihan, kebahagiaan atau lainnya, adalah untuk ikut merasakan apa yang dirasakan konseli. Di sini bukan berarti bahwa konselor memiliki banyak muka, melainkan satu muka dengan ekspresi wajah yang berbeda.

*Manfaat ekspresi wajah.* Menurut Cormier (2017, hlm. 149-150) manfaat konselor terampil dalam ekspresi wajah, antara lain adalah: (1) agar konseli merasa telah diterima secara fisik dan psikis, di mana wajah

konselor mengesankan bahwa konseli diterima; (2) ekspresi wajah konselor akan mampu menguatkan perilaku positif konseli (atau juga dapat melemahkannya); (3) bila kurang ekspresi wajah konselor menandakan kurangnya minat, kesadaran atau kehadiran konselor. Dengan demikian, ekspresi wajah yang terampil diterapkan akan bermanfaat banyak dalam proses perubahan.

## 2. Ekspresi Wajah Konselor yang Diinginkan

Profesi konseling merupakan profesi menolong, yang didasari oleh keahlian, kecakapan dan keterampilan profesional. Dasar keahlian profesi ini menghendaki konselor pandai mengelola hati dan cakap mengelola jiwa. Hasilnya ialah terampil dalam ekspresi wajah. Oleh karena itu, hati atau dada yang lapang, akan terekspresikan dalam *wajah tenang, cerah* dan *ceria, mampu memperhatikan, antusias*, serta *santun*; juga jiwa yang tenang dan *empatik* akan mampu tampil dalam ekspresi wajah yang sesuai. Sebaliknya, apabila dada sempit dan kemudian empatinya dibuat-buat, maka ekspresi wajah tidak asli (otentik) dan layanan menjadi kaku.

Wajah tenang, cerah-ceria tersebut bila didasari oleh dada lapang diharapkan akan *berlangsung sampai akhir sesi* pertemuan konseling (psikoterapi). Ini adalah nilai tertinggi apabila konselor mampu demikian. Bila tak mampu mempertahankan seperti itu, maka akan masih baik kalau sebagian besar waktu pertemuan konseling ia mampu.

Wajah konselor yang tenang, cerah-ceria, dan memperhatikan, dengan rasa antusias, santun dan empatik ditampilkan untuk penerimaan itulah wujud sikap kehangatan.

Juga keserasian berbusana, dan bugarnya badan.

Itulah ketentuan *attending* yang dibutuhkan

Kebalikannya ialah wajah pasif, muram, melamun dan kaku

Ini perlu dihindari karena tidak ada ketulusan di situ

## 3. Berlatih untuk Terampil Mengatur Mimik

Di dalam konseling dan psikoterapi, ada istilah ‘mendengarkan lewat wajah’ dan ‘menyimak isyarat wajah’ konselor oleh konseli, dan sebaliknya. Ekspresi wajah konselor akan ‘didengarkan’ oleh perasaan konseli, apakah ekspresi wajah konselor sesuai dengan harapan konseli. Konseli berharap agar konselor dapat menerimanya, salah satunya melalui ekspresi wajah. Konseli akan ‘menyimak isyarat wajah’

konselor, apakah konselornya sungguh-sungguh ingin menolongnya. Sebaliknya, konselor juga ‘mendengarkan dan menyimak’ ekspresi wajah konselinya, agar konselor paham isyarat verbal dan non-verbal konseli. Mengingat pentingnya menyimak ekspresi, berikut ini Anda dapat berlatih.

**Kotak 39. Latihan mendengarkan dan menyimak isyarat wajah**

**Mendengarkan lewat wajah**

Latihan ini kembali dilakukan dgn. berpasangan. Satu sebagai pembicara yang menyampaikan masalahnya, dan satunya sebagai pendengar. Bacalah di dalam hati, “*Alloh ... Alloh ... Alloh, sengaja aku berlatih ini agar dapat mendengarkan dan menyimak wajah karena Alloh; Ya Alloh aku benar-benar bodoh, bimbing aku dalam latihan ini agar aku faham ....*”

Latihan 1. Pembicara mengutarakan masalah, dan pendengar TIDAK merespons dengan ekspresi atau gerakan wajah apapun sampai pembicaraan selesai; di sini pendengar pasif

Latihan 2. Pembicara masih terus bicara, tetapi pendengar merespons dengan BERLAWANAN dengan apa yang diutarakan pembicara. Misalnya, pembicara lagi sedih, tetapi pendengar tersenyum

Latihan 3. Kini responslah dengan ekspresi atau gerakan wajah yang SESUAI dengan jenis perasaan dan intensitas yang dikemukakan pembicara.

Lanjutkan dengan bertukar peran.

**Tugas Diskusi**

Diskusikan makna tiga latihan yang berbeda tsb. Apa yang Anda dapat disimpulkan dari masing-masingnya? Merasa pentingkah untuk memperbaiki ekspresi wajah?

#### **4. Makna Kontak Mata dalam Konseling**

*Pentingkah kontak mata diperhatikan dalam konseling?* Cormier (2017, hlm. 152-153) mengungkap hasil riset bahwa kontak mata memiliki beberapa efek, dan berbeda-beda antar budaya. Akan tetapi kontak mata yang efektif begini: yang dapat mendukung konseli dan membantu konseli, yakni *terletak di antara tatapan yang lurus dan ‘menyempitkan mata’, atau jeda secara berkala*. Tetaplah ke arah konseli saat ia sedang bicara. Lalu biarkan mata Anda beralih ke objek lain yang jauh dari konseli—tetapi jangan terlalu jauh. Setelah itu, balik lagi pandangan Anda kepadanya.

Mata adalah jendela jiwa

Melalui tatapan mata tergambar apa yang di dalam dirinya

Bila ada mata ‘melotot’ itu pertanda jiwanya agresif

Kalau ada mata 'sayu' itu pertanda jiwanya kuyu dan tidak sip  
Bila sering 'memalingkan pandangan', pertanda sudah bosan  
dengan pembicaraan  
Kalau sering 'tatapannya bolak-balik' pertanda gugup dan tidak nyaman  
Bila 'matanya menyipit' itu pertanda penolakan/ketidaksetujuan  
Kalau 'matanya terus berkedip', pertanda khawatir/di bawah tekanan  
Bila 'matanya sinis' itu pertanda kebencian  
Kalau 'matanya tak mampu menatap' saat bicara, itu tanda kebohongan  
Bila ada 'main mata' itu pertanda ada ....

*Terus bagaimana kontak mata yang buruk?* Hasil studi juga menunjukkan bahwa tatapan mata konselor yang berlangsung lebih dari 10 detik menunjukkan atau memperlihatkan sikap agresif ketimbang penerimaan. Dalam keadaan demikian, maka kemungkinan konseli akan 'kalah oleh tatapan' itu dan kemudian menunduk. Bila ini terjadi, maka konseling akan terhenti, karena konseli 'terpukul' oleh tatapan itu. Konseling dilanjutkan lagi bila konselor minta maaf dan mohon ampun pada Tuhan.

Di samping itu, pada budaya tertentu ada larangan untuk kontak mata, misalnya dalam jenis kelamin yang berbeda. Akan tetapi pada konseli yang depresi atau sedang mengalami kecemasan sosial, kontak mata konselor akan dihindari oleh mereka. Namun pada budaya lainnya, sebagian konseli lebih menyukai kontak mata. Dengan demikian, hati-hati dalam kontak mata, karena ia perlu disesuaikan dengan karakteristik konseli dan konteks budaya.

#### Kotak 40. Tatapan mata dengan rendah hati dapat mengubah orang

Tatapan mata orang yang rendah hati berbeda dengan yang tinggi hati (angkuh). Yang rendah hati akan menatap dengan lebih rendah dari tatapan konseli, sementara yang tinggi hati akan menatap lebih tinggi dari tatapan konseli. Yang rendah hati akan menatap di antara tatapan yang lurus, sesekali mengalihkan pandangan, menyempit mata dan jeda secara berkala. Apa pengaruhnya bagi konseli?

Tatapan mata yang rendah hati, yang menatap lebih rendah atau paling tidak sama dengan tatapan konseli, dapat berpengaruh di mana konseli akan 'lebih mudah' untuk curhat. Konseli merasa 'lebih tinggi' sehingga ia 'lebih berani' bicara.

Apa bukti dari hal ini? Kita bisa mencermati murid-murid TK. Kita lihat guru TK yang berusaha untuk menenangkan seorang murid yang menangis; atau guru TK yang ingin tahu apa yang terjadi pada seorang anak, apa yang dilakukan guru tersebut? Ia akan menunduk lebih rendah dari muridnya yang menangis, menunggunya dengan tenang, sampai kemudian sang murid mau bicara. Apa yang terjadi pada diri guru tersebut? Ia ingin mendengarkan, dan mendengarkan, dan mendengarkan lagi dengan sabar apa yang terjadi dengan muridnya.

Bagaimana halnya kalau tinggi hati? Boleh jadi akan terjadi sebaliknya.

## 5. Latihan Kontak Mata

Secara fitrah, fungsi mata adalah untuk melihat  
Tidak perlu dilatihkan pun, mata dapat berfungsi meski terkadang tak akurat  
Karena itu, kontak mata perlu dilatihkan dengan cermat  
Agar konselor dapat melayani dan membawa berkat

Berikut ini Anda berlatih untuk mengetahui efektivitas kontak mata Anda. Yang dilatihkan sederhana saja, seperti kotak di bawah ini.

### Kotak 41. Latihan kontak mata

Kembali latihan ini dilakukan dengan berpasangan: ada pembicara dan pendengar

1. Latihan 1. Pembicara berbicara, dan pendengar mendengarkan tanpa kontak mata
2. Latihan 2. Pembicara berbicara, dan pendengar mendengarkan dengan kontak mata dengan rendah hati di atas
3. Latihan 3. Pembicara berbicara, dan pendengar mendengarkan dengan cara buruk

Diskusikan dengan pasangan masing-masing: (1) efek dari masing-masing latihan di atas; (2) pentingkah Anda memperbaiki kontak mata?

### **Ulangi lagi, dan kini berlatih untuk kontak mata yang efektif**

*Pertama*, pembicara berbicara sampai sekitar 1-2 menit

*Kedua*, pendengar menatap dengan posisi yang lebih rendah sedikit, atau sama dengan pembicara; melakukan tatapan yang lurus, sesekali mengalihkan pandangan, menyempitkan mata, dan jeda tatapan secara berkala (dan di dalam hati membaca doa Nabi Musa As. di atas)

*Ketiga*, pembicara dan pendengar mendiskusikan apa kelebihan dan kelemahan apa yang baru saja dilatihkan

## 6. Mengatur Posisi Badan dan Fisik Ruangan

Kita perlu mengetahui efek posisi badan dan penataan ruang dalam konseling. Gerakan badan konselor dan kenyamanan ruangan fisik (jarak atau kedekatan) konseling akan bermakna berbeda antar budaya dan jenis kelamin. Di Negara Barat, konselor dan konseli akan duduk berhadapan; kehadiran meja atau benda di antara keduanya dianggap dapat mengganggu perhatian (Cormier, 2017, hlm. 154). Akan tetapi yang lebih disenangi ialah duduknya bersebelahan saat bicara masalah pribadi, dan kehadiran meja dianggap tidak bermasalah.

Di samping itu, faktor jenis kelamin menentukan jarak duduk yang dianggap pantas. Beberapa konseli wanita merasa lebih nyaman dengan jarak duduk yang dekat dengan konselor perempuan. Dan sebaliknya, konseli wanita merasa tidak etis kalau jarak duduknya dekat dengan konselor laki-laki. Oleh karena itu, solusinya ialah dipersilahkan

pada konseli untuk memilih sendiri jarak yang dirasa nyaman dengan konselor.

Konselor yang paham akan mengatur gerakan badan  
 Karena ia harus sigap dan antusias dalam memberikan bantuan  
 Akan tetapi jangan sampai kaku kelihatan  
 Perlu fleksibel agar tetap terjaga kondisi pelayanan  
 Agar konseli merasa aman dan siap untuk perubahan

Berikut ini ditunjukkan kontak mata dan gerakan anggota tubuh yang baik dan buruk dalam konseling. Menurut Willis (2011, hlm. 180) perilaku *attending* konselor seperti Tabel berikut ini.

Tabel 6. Perilaku *Attending* Konselor

No.	Aspek	Baik	Buruk
I	MUKA 1. Ekspresi 2. Mata	Cerah, ceria, tenang Melakukan kontak, alamiah/ spontan, melihat yang bicara	Kaku, muram, melamun Mengalihkan pandangan
II	KEPALA 1. anggukan 2. posisi	Mengangguk setuju, mengge- leng jika tidak Tegak dengan lentur	Kaku Miring atau menunduk
III	TUBUH 1. posisi 2. jarak 3. duduk	Agak condong ke konseli Agak dekat dengan konseli Akrab, berhadapan/samping	Tegak/kaku, bersandar/miring Menjauh Berpaling
IV	TANGAN 1. variasi 2. isyarat 3. sentuhan 4. Gerakan	Gerakan berubah sesuai keadaan Digunakan Bila perlu Untuk memberikan penekanan	Kaku, monoton Tidak bertujuan Tidak karuan Tanpa makna

Ada beberapa hal yang perlu dijelaskan tentang *attending* yang tersaji pada Tabel di atas. Misalnya tentang kontak mata, di mana pada Tabel di atas kontak mata yang dimaksud belum lengkap. Untuk ini pembaca diharapkan mengacu kepada penjelasan pada butir tentang makna kontak mata di atas. Demikian juga dengan jarak duduk, agar mengacu ke atas.

Pernahkah bersalaman dengan orang yang jiwanya kasar?  
 Sambil bersalaman, apa yang dia katakan?  
 Ia akan mengatakan yang bukan-bukan dan dengan kesombongan  
 Apa yang terjadi kalau konselor jiwanya kasar?  
 Ia akan ditakuti, dijauhi dan hilanglah keberkahan

## **D. Berlatih Mengamati Ungkapan Non-verbal**

### **1. Pengertian dan Tujuan Mengamati**

*Pengertian.* Ungkapan non-verbal konseli ialah isyarat-isyarat pada wajah atau tubuhnya, yang mengekspresikan apa yang tersirat di jiwanya; yang tidak dikatakannya dengan ucapan, tetapi tampil dalam isyarat-isyarat tak sadar. Yang tampak adalah adanya tanda-tanda yang ganjil, bisa jadi ucapan berbeda dengan perasaannya, dan perasaan inilah yang secara tidak sadar menggerakkan tubuhnya. Orang yang bermasalah cenderung akan menutupi dirinya, tetapi seringkali gagal menutupi karena bahasa tubuhnya akan menunjukkan itu. Ia tidak bisa berbohong karena isyarat-isyarat tubuh akan menceritakan apa yang dialami atau dirasakannya. Yakni ada kontradiksi (diskrepansi) antara kata dan perbuatan. Misalnya, ada siswa yang hampir semua nilai rapornya merah, tetapi ia biasa-biasa saja tidak menganggap dirinya berma-salah.

*Tujuan.* Ungkapan non-verbal konseli penting untuk dipahami. Tujuannya ialah agar konseli dapat dibantu untuk memahami dirinya, dapat memahami masalahnya, dan kemudian mengarahkan dirinya. Kalau konseli menutupi dirinya, dan konselor tak mampu memahami ungkapan non-verbal konseli, maka ada hambatan bagi konseli untuk keluar dari masalah atau ketidaksesuaian dirinya.

Ungkapan non-verbal adalah pernyataan diri selain ucapan  
Apa yang ditutupi akan keluar di luar kesadaran,  
melalui isyarat badan ia akan tampil dengan tanda-tanda  
Ibarat api kalau ditutupi asapnya akan berusaha untuk keluaran  
Maka pahami ungkapan non-verbal karena ia bisa jadi info yang di dalam

Untuk mencapai tujuan itu, maka konselor perlu mendengarkan dengan sebaik-baiknya ungkapan verbal konseli, dan mengamati isyarat-isyarat tubuhnya (ungkapan non-verbal). Konselor akan dinilai mampu mengamatinya adalah apabila ia dapat menunjukkan pemahaman secara tepat ungkapan non-verbal konseli. Nilai A akan diperoleh apabila pada seluruh rentang waktu (dari awal sampai akhir pelaksanaan konseling) ia mampu mendengarkan dan menunjukkan pemahaman yang tepat.

*Apa yang perlu diamati oleh konselor?* Menurut Ivey, at.al. (dalam Erford, 2017, hlm. 190) ada enam tipe ketidaksesuaian yang perlu disimak dan dipahami: (1) ketidaksesuaian (diskrepansi) antara pesan

verbal dan non-verbal konseli; (2) keyakinan dan pengalamannya; (3) nilai-nilai dan perilaku; (4) ucapan dan perilaku; (5) pengalaman dan rencana, dan (6) pesan verbal. Mungkin yang banyak terjadi adalah ungkapan verbal konseli tidak didukung oleh non-verbalnya, seperti dicontohkan di atas. Juga tentang keyakinannya, misalnya ia percaya bahwa Agama itu penting agar dapat hidup teratur, bahagia di dunia dan di akhirat, tetapi dalam pengalaman hidupnya ia tidak beribadah dengan taat. Juga banyak terjadi adalah antara pengalaman dan rencana yang dibuat, tidak sesuai apa dikerjakan dalam sehari-harinya dengan rencana hidupnya.

## 2. Cara-cara Mengamati dan Merepons

Respons konselor akan dinilai dari segi *pemahamannya terhadap ungkapan verbal dan non-verbal konseli*. Oleh karena itu, **pertama-tama** yang perlu dilakukan seperti ini. Konselor perlu hati-hati dan memohon kepada Tuhan agar dibimbing oleh-Nya (diberi hidayah) untuk memahami konseli. Bermohonlah itu seperti ini kepada Tuhan, dengan rendah hati bacalah ini lagi:

“Ya Allah, aku benar-benar bodoh. Bimbingan aku dalam percakapan ini karena aku tidak tahu apa yang harus aku lakukan. Ya Tuhan, aku tidak faham tentang orang ini, beri petunjuk kepadaku.”

Ucapan di atas ini senada dengan QS. al-Baqarah [2] ayat 32: “*Maha Suci Engkau Tuhan, tidak ada yang kami ketahui selain dari apa yang Engkau ajarkan kepada kami; sesungguhnya Engkau Yang Maha Mengetahui Maha Bijaksana*” (terj.).

Kemampuan indra dan jiwa manusia terbatas, dan oleh karena itu ia perlu memohon kepada Yang Maha Tidak Terbatas. Maka sambil konselor terus mendengarkan dan mengamati, dengan berdoa seperti di atas, maka secara perlahan ia akan paham apa (melalui intuisi atau ilham) yang dilihat dan didengarnya. Pemahaman inilah wujud dari petunjuk dari Tuhan (intuisi adalah pengetahuan hati, atau gerak hati yang tiba-tiba muncul).

**Kedua**, terapkan langkah-langkah seperti ini (dalam Erford, 2017, hlm. 190-191). *Langkah 1*, dengarkan dengan aktif untuk mengidentifikasi ketidaksesuaian (diskrepansi) atau pesan-pesan campur aduk, seperti enam butir ketidaksesuaian di atas. *Langkah 2*, konselor perlu membantu

konseli untuk merangkumnya, kemudian mengklarifikasi (meng-clearkan) kepada konseli. Yakni konselor perlu hati-hati tentang apa yang diamati, dan kemudian bertanya kepada konseli apakah benar apa yang dilihat konselor. *Langkah 3*, konselor merepons dengan bijak atas ketidaksesuaian itu, misalnya dengan teknik konfrontasi empatik (untuk hal ini dibahas tersendiri). *Langkah 4*, mengamati efektivitas penerapan teknik konfrontasi tersebut.

Yang penting dari empat langkah di atas ini adalah kemampuan konselor untuk mengamati itu, dan merangkumnya, untuk kemudian diminta klarifikasinya kepada konseli. Jadi di sini konselor bekerja secara terbuka agar konseli menyadari pikiran dan perasaannya. Bahkan dalam pendekatan konseling Gestalt (dalam Nelson-Jones, 2011, hlm. 210), konseli diminta untuk menyadari akan bahasa tubuhnya, pernafasannya, kualitas suaranya, dan emosi-emosinya sebanyak kesadarannya akan pikiran-pikiran yang menekannya. Dengan kata lain, *pikiran-pikiran dan perasaan yang ditekan akan mencari jalan keluar melalui bahasa tubuh, pernafasan*, dst., dan konselor perlu paham akan tekanan-tekanan pikiran tersebut, dan kemunculannya dalam bahasa tubuh. Oleh karena itu, melalui pengamatannya kemudian konselor mengucapkan kata-kata, misalnya dengan kata-kata begini kepada konseli:

“Apa yang sedang Anda lakukan dengan me ngetar-getarkan kaki Anda?”

“Apakah Anda sadar bahwa mata Anda basah?”

“Apakah Anda menyadari ekspresi wajah Anda?”

Apa makna dari kalimat konselor di atas ini? Ketika bertanya ‘*Apa yang sedang Anda lakukan dengan mengetar-getarkan kaki Anda?*’ maka konselor ingin mengetahui, apakah konseli sadar atau tidak dengan gerakan tersebut? Kalau tidak sadar, apa yang dirasakan olehnya? Bagaimana kalau tidak menggerak-gerakkan kaki tsb? Sejak kapan dia mulai terbiasa tanpa sadar melakukannya?, dst. Ketika bertanya ‘*Apakah Anda sadar bahwa mata Anda basah?*’, di sini konselor ingin menggali lebih dalam makna air mata yang keluar itu. Apakah selama ini keluar tanpa disadari? Kalau iya, maka betapa berat penderitaan konseli, sampai-sampai air mata keluar tanpa ia sadari. Ketika bertanya, ‘*Apakah Anda menyadari ekspresi wajah Anda?*’, di sini konselor mengajak konseli memahami kebiasaan yang otomatis muncul dari ekspresi wajahnya.

Mungkin konselor perlu mengajak konseli untuk satu per satu memahami ekspresi wajah tersebut, misalnya tentang ekspresi senyum konseli, tatapan, air muka, dst.

Hasil pengamatan terhadap ungkapan non-verbal akan menentukan respons konselor berikutnya: apakah akan didalami lagi isyarat-isyarat itu, atau ditunda dulu. Dari isyarat verbal-non verbal konseli selanjutnya konselor dapat menerapkan teknik konfrontasi empatik, teknik refleksi perasaan, teknik klarifikasi, dst. (dibahas Bab selanjutnya). Pada bagian ini telah cukup kiranya bahwa konselor telah mampu mengenali ungkapan non-verbal konseli, dan dipahami dengan tepat.

### 3. Latihan Mengamati Ungkapan Non-Verbal

Berlatihlah melakukan pengamatan pada Kotak di bawah ini. Ingat kembali tujuan Anda dalam latihan mengamati (lihat di atas), dan apa-apa yang perlu diamati. Selanjutnya Anda perlu *berdoa* (seperti dicontohkan di atas), dan amatilah dengan cermat, dengan hati-hati.

#### Kotak 42. Latihan mengamati ungkapan non-verbal

Kembali Anda membentuk kelompok beranggotakan empat orang, satu pembicara, dan tiga orang pengamat, dan kemudian bertukar peran. Kemudian bacalah ini dalam hati: *“Alloh ... Alloh ... Alloh ... Sengaja aku berlatih ini agar aku dapat mengamatinya dengan baik karena Alloh ... Ya Tuhan, aku benar-benar bodoh. Bimbinglah aku. Ya Tuhan, aku tidak tahu tentang orang ini, berilah aku petunjuk.”* Selanjutnya ketentuannya sbb.

- Setiap pengamat telah mengetahui ada enam ciri deskrepansi di atas. Yakni ketaksesuaian antara pesan verbal dan non-verbal konseli, yakni: keyakinan dan pengalamannya; nilai-nilai dan perilaku; ucapan dan perilaku; pengalaman dan rencana, dan pesan verbal.
- Pembicara : menyampaikan keemasannya tentang masa depan (sekitar 2-3 menit)
- Pengamat : mengamati ungkapan non-verbal dan mencatat dengan baik

Setelah semua proses di atas maka lanjutkan menyampaikan sbb.

Pengamat 1 : menyampaikan hasil pengamatan

Pengamat 2 : menyampaikan hasil pengamatan

Pengamat 3 : menyampaikan hasil pengamatan

Diskusi hasil pengamatan:

- tiap pengamat mengomentari hasil pengamatan
- pembicara menyampaikan yang dirasakannya dan mengomentari hasil tiap pengamat
- kesimpulan: apa yang dapat disimpulkan dan perbaikan apa yang dapat dilakukan

## **E. Berlatih Mendengarkan Ungkapan Verbal**

### **1. Makna Mendengarkan Ungkapan Verbal**

Yang diamati di atas adalah ungkapan non-verbal, dan kini yang didengarkan ialah ungkapan verbal. Konselor perlu mendengarkan konseli dengan memusatkan perhatian terhadap ungkapan verbal dan cara peng-ungkapannya oleh konseli. Apabila mampu fokus mendengarkan pada se-luruh rentang waktu (dari awal sampai akhir pelaksanaan konseling) maka ia mendapat nilai A. Kalau mampu pada sebagian besar rentang waktu maka dapat nilai B, dst.

Mendengarkan adalah kemampuan menangkap suara (bunyi) melalui telinga. Namun, sesungguhnya tak hanya telinga yang berperan, tetapi juga keseluruhan jiwa dan raga seseorang. Misalnya, pada orang yang tidak sabar maka akan mudah menyela pembicaraan; orang yang suka bicara ia akan menguasai pembicaraan; orang yang hatinya dengki akan suka menghakimi orang, dst. Oleh karena itu, mendengarkan yang efektif adalah apabila melibatkan pikiran (di kepala), dan rasa (di dada), serta tubuh (dalam bentuk bukti-bukti fisik dari pikiran dan perasaan itu). Jadi, ke-mampuan mendengarkan akan meningkat bila seluruh jiwa dan raga ditingkatkan kesehatannya.

Di dalam Kitab Suci banyak digunakan kata mendengarkan  
Ia adalah mendengarkan firman-firman Tuhan  
"Kami mendengarkan dan kami taat", itulah ungkapan keimanan  
Maka ia akan terselamatkan

Kalau calon konselor mampu seperti itu  
Maka akan dianugerahi kemampuan mendengarkan yang jitu

Dengan demikian, mendengarkan ungkapan verbal ialah kemampuan untuk menangkap suara atau ucapan, baik itu diungkapkan dengan sadar atau tidak. Ucapan itu diungkapkan untuk menyatakan kebutuhan, keluhan, rintihan, dst. agar ungkapan itu didengarkan. Apabila orangnya berakhlak dan berilmu maka kebutuhan, keluhan, rintihan dst. itu pertama-tama disampaikan pada Tuhan. Ini paling wajar karena Tuhan Maha Mendengar. Kemudian kalau individu datang kepada konselor Islami, maka dengarkan sampai tuntas, dan mengajaknya kepada Tuhan.

Calon konselor banyak dilatih untuk mampu mendengarkan  
Tetapi terlebih dahulu membersihkan jiwa-raga secara keseluruhan  
Dengan memohon kepada Tuhan agar diberi kekuatan

Karena tiada daya dan kekuatan kecuali dengan pertolongan

*Apa yang didengarkan?* Menurut Egan (dalam Cormier, 2017, hlm. 159), ada sejumlah pertanyaan untuk membantu kita agar mampu menyimak lisan, antara lain:

- Apakah hal yang menjadi gagasan utama dalam ungkapan konseli?
- Apakah pengalaman terpenting yang terungkap dari ucapan tsb?
- Seperti apa pandangan konseli terhadap kehidupan?
- Apakah hal yang paling penting bagi konseli?

Tentunya konselor tidak akan mengganggu konseli dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan tersebut kepadanya. Sebaliknya daftar pertanyaan di atas merupakan bagian dari proses mendengarkan dan memperhatikan mereka. Pertanyaan di atas menjadi daya tarik bagi calon konselor menolong orang lain.

## 2. Cara Meningkatkan Kemampuan Mendengarkan

Di atas telah dikemukakan bahwa mendengarkan tidak hanya dengan telinga, tapi ia melibatkan seluruh jiwa dan raga. Kemampuan mendengarkan seperti ini adalah bila pikiran dan perasaan telah bersih, dan siap untuk mendengarkan. Di dalam al-Qur'an disebutkan bahwa orang-orang yang beriman dengan benar, akan bergetar hati mereka bila disebut nama Allah, dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayat-Nya, bertambahlah iman mereka kepadanya (lihat QS. al-Anfal [8]: 2). Artinya bahwa, kemampuan mendengarkan, yakni sampai bergetar hati ketika nama Allah disebut, adalah apabila beriman kepada-Nya. Begitu juga kalau mendengarkan keluhan-keluhan orang, yang mereka adalah makhluk Tuhan, di mana Tuhan telah mewakilkan kita untuk mengurus mereka, seharusnya hati mulai bergetar mendengar *curhat* mereka.

Mengapa ketika disebut nama Allah hati belum bergetar,

apalagi kalau sekedar mendengarkan *curhat* seseorang?

Itu pertanda keyakinan di hati kepada Tuhan belum berkembang

Sudah tunduk kepada Tuhan dengan berislam,

Akan tetapi beriman bahwa Tuhan Maha Kuasa atas segala sesuatu

belum kuat dipegang

Maka bila iman belum meresap di hati, sulit muncul rasa kasih dan sayang

Mendengarkan yang dikehendaki adalah mendengarkan dengan fokus sehingga mampu *menangkap apa yang didengarkan*, seperti empat butir menurut Egan di atas (lihat halaman sebelum ini). Mendengarkan yg

mampu seperti ini adalah *mendengarkan dengan empatik*. (Ingat kembali bahwa empati dengan ihsan akan lebih baik). Oleh karena itu, untuk meningkatkan kemampuan mendengarkan maka tingkatkan kemampuan empati dengan ihsan (lihat kembali Bab 6 sebelum ini). Dan mendengarkan yang paling efektif adalah apabila ihsan itu dapat dicapai saat shalat, yakni melalui shalat khusyuk.

Anda mau meningkatkan kemampuan mendengarkan ucapan dengan tepat?  
Mulailah dengan banyak mendengarkan bacaan ketika Anda shalat  
Dengarkan bacaan itu dengan merasakan arti yang dibaca dan hayati  
Karena saat shalat adalah saat di mana kita harus khusyuk sepenuh hati  
Karena itu pula, sejauhmana kita dapat khusyuk  
maka sejauh itu pula ucapan orang dapat masuk

Dengan demikian, mendengarkan dapat efektif jika pendengar pertama-tama dapat mendengarkan firman Tuhan, baik yang tertulis dalam Kitab atau yang terhampar di alam semesta, dan kemudian dengan itu ia dapat berempati. Ini adalah masalah kemampuan hati dan jiwa. Kalau tidak demikian, maka bagaimana Tuhan dapat memberikan kemampuan itu?

Kotak 43. Dengan saling mendengarkan, masalah terselesaikan

Berikut ini kisah tidak saling mendengarkan. Dalam sebuah keluarga yang sukses dan sekian lama telah berjalan baik, suatu ketika muncul silang pendapat, dan telah berlangsung berbulan-bulan. Begini, si suami dan istri selalu mengulang argumen yang sama untuk sesuatu masalah, di mana argumennya tidak diterima dengan jelas oleh keduanya, sehingga belum pernah diselesaikan. Si istri ingin liburan di musim panas ke Negara lain, sementara sang suami mencemaskan masalah biaya. Keduanya tidak berusaha saling mendengarkan.

“Aku sangat ingin pergi liburan keluar negeri” kata sang Istri.

“Aku khawatir kita tak cukup punya uang untuk ke sana!, tukas sang Suami.

Oleh karena masalahnya berlarut-larut, maka keduanya sepakat bertemu konselor. Dan konselor cukup menggunakan teknik yang paling sederhana: memperlambat tempo bicara.

Konselor minta kepada keduanya untuk saling mendengarkan. “Saya minta kepada Bapak dan Ibu untuk mengulangi kata-kata yang digunakan selama ini, dan diulangi lagi dengan memperlambat tempo bicara. Mulai dari Ibu!” demikian ucapan konselor.

“Dengarlah, aku benar-benar ingin pergi ke Eropa musim panas ini. Kita bisa ambil cuti dari perusahaan ...., juga kamu bisa pergi ke Swedia kampung halamanmu, ...., aku juga ingin ke Paris” si Istri mulai mengulangi pembicaraannya.

Kini konselor berpaling ke sang Suami, “Oke, sekarang ulangi apa yang istri Anda katakan tadi!”

“Baiklah,” kata sang Suami, “Kau bilang tadi, kau bilang mau ke Eropa, dan kita bisa pergi ke kampung halamanku!

Kemudian konselor bertanya kepada sang Istri: “Apakah dia sudah benar?”

“Tidak”, jawab istrinya

Konselor mengatakan lagi kepada sang Istri untuk mengulang lagi separuh dari apa yang dikatakan, kemudian sang suami mengulang lagi satu persatu. Kemudian

konselor berkata kepada sang Suami: “Oke, sekarang apa yang hendak Anda katakan?”

“Aku sangat mengkhawatirkan kondisi keuangan kita. Saat ini ada masalah keuangan di Perusahaanku”, demikian kata sang Suami. Kemudian konselor minta kepada sang Istri untuk mengulangi kata-kata suaminya. Butuh waktu yang lama sang Istri untuk mengulangi perkataan suaminya. Konselor berupaya untuk membuat percakapan berlangsung perlahan, dan tiba-tiba sang Istri berkata: “Ahh, jadi kau hanya mengkhawatirkan kondisi keuangan kita, bukannya tidak mau ke Eropa?”

“Tidak. Bukan seperti itu. Aku hanya berkata bahwa uang kita tidak cukup.”

“Jadi, kamu mau ke Eropa!” kata si Istri

“Iya, aku mau ke Eropa,” jawab sang Suami

“Beneran, kau mau ke Eropa?” kata si Istri untuk menegaskan

“Iya, aku hanya khawatir soal biayanya,” jawab sang Suami

“Aku juga sebenarnya khawatir tentang biaya itu .... Tapi aku tidak mau tinggal diam ... aku juga mau bertanggung jawab,” tegas si Istri

“Wow ... itu hebat” (disadur dari Syeh Frager, 2012, hlm. 80 -81)

Untuk memahami lebih jauh, maka bayangkanlah bahwa kini Anda sedang bercakap-cakap, dan Anda ingin belajar mendengarkan, maka ja-wablah pertanyaan ini:

*adakah hubungan hatiku di sini?,*

*bagaimana pikiran dan hatiku dapat merasakan yang dikatakannya?,*

*dapatkah hatiku terhubung dengan hati orang ini?*

Jawaban untuk pertanyaan di atas diberikan oleh Syeh Frager (2012, hlm. 78-79), yakni dengan mengemukakan kata kuncinya ialah: *dengarkan dengan tulus* dan dengan *kasih sayang*. Yakni, ingin menolongnya dengan tulus dan dengan mengasihinya. Jika tidak menggunakan kata kunci ini maka kepala kita akan dipenuhi oleh pikiran sendiri tanpa menyimak kata-kata orang.

### **3. Latihan Meningkatkan Kemampuan Mendengarkan**

Berdasarkan cara-cara meningkatkan kemampuan mendengarkan di atas, maka berikut ini berlatihlah. Petunjuk latihan diberikan di dalam kotak, dan perhatikan baik-baik petunjuk tersebut.

Kotak 44. Latihan mendengarkan dengan hati

Kembali Anda membentuk kelompok beranggotakan empat orang, satu pembicara, dan tiga orang pendengar, dan kemudian bertukar peran. Dengarkanlah:

*apa hal yang menjadi gagasan utama dalam ungkapan pembicara?,*

*apa pengalaman terpenting yang terungkap dari ucapan tsb?*

*apa hal yang paling penting baginya?*

### **Petunjuk latihan**

1. Pendengar berdoa dengan kalimat seperti ini: “*Alloh ... Alloh ... Alloh ... Sengaja aku berlatih ini karena Alloh ... Ya Tuhanku, aku benar -benar bodoh. Bimbing aku agar dapat mendengarkan dengan baik. Beri petunjuk kepadaku agar paham yang dikatakan.*”
2. Setelah itu jawablah pertanyaan ini: “*Sudahkah terhubung hatiku dengannya?, sudahkah pikiran dan hatiku dapat merasakan apa yang dikatakan?*”
3. Kemudian dengarkan dengan tulus dan kasi h sayang  
(Petunjuk di atas ini sama dengan enam langkah empati pada Bab 6 sebelum ini).

### **Selanjutnya:**

Pembicara : menyampaikan kisah hidup dan cerita tentang prestasi (sekitar 2 -3 menit)

Pendengar : mendengarkan ungkapan verbal dan mencatat dengan baik

Setelah selesai proses di atas, maka lanjutkan:

Pendengar 1 : menyampaikan hasil mendengarkan

Pendengar 2 : menyampaikan hasil mendengarkan

Pendengar 3 : menyampaikan hasil mendengarkan

### **Diskusi hasil mendengarkan:**

- tiap pendengar mengomentari hasil mendengarkan masing-masing
- pembicara menyampaikan apa yang dirasakannya, dan mengomentari hasil tiap pendengar
- kesimpulan: apa yang dapat disimpulkan dan perbaikan apa yang dapat dilakukan

## **F. Mengenali Pesan Kognitif dan Afektif**

Agar konselor dapat merespons dengan baik, maka ia perlu tahu ada ucapan atau pesan konseli, berupa pesan kognitif dan pesan afektif. Pesan kognitif biasanya berhubungan dengan apa yang dipikirkan, misalnya ten-tang fakta (kenyataan), informasi tertentu, serta orang-orang, tempat dan hal-hal. Jadi, pesan kognitif adalah berkaitan fakta-fakta yang dilihat dan dipikirkan. Sementara itu, pesan afektif terutama mencerminkan perasaan (Cormier, 2017, hlm. 161). Pesan afektif adalah ungkapan perasaan yang berasal dari hati. Perasaan di hati berlapis-lapis; mulai dari yang paling kasar (lapisan hati paling luar) sampai kepada yang paling lembut atau halus (lapisan hati terdalam, atau intinya hati. Untuk hal ini, lihat Ridwan dan Farozin (2021).

Manusia memiliki rasa yang berlapis-lapis  
Mulai dari rasa di fisik, misalnya kalau dicubit akan sakit  
Juga rasa di lidah, ketika mencicipi sesuatu bisa manis atau pahit  
Tetapi ada rasa di dalam, misalnya ketika orang mudah tersinggung  
Itu adalah rasa kasar yang sulit dibendung

Pesan mana yang diutamakan untuk direspons, apakah kognitif (pi-kiran) atau afektif (perasaan) adalah menentukan topik pembicaraan

se-lanjutnya. Atau apabila konselor tidak jelas atau tidak tahu mana pesan afektif dan kognitif, maka jalannya konseling sulit dapat tunt as. Misalnya konselor mementingkan merespons fakta, maka nuansa emosi sering dia - baikan selanjutnya. Kemampuan konselor memahami pesan -pesan afektif seiring dengan bertambahnya pengalamannya.

### 1. Latihan Memahami Pesan -pesan Kognitif

Berikut ini Anda perlu berlatih untuk mengenali dan merespons muatan (pesan) kognitif. Latihan ini disadur dari praktik Cormier (2017, hlm.164-165) agar dapat mencerahkan, khususnya pada butir 1, sedangkan butir 2 tidak. Catatlah baik-baik dan cerahkanlah pikiran melalui analisis terhadap muatan kognitif berikut ini.

#### Kotak 45. Latihan mengenali dan merespon muatan kognitif

Muatan kognitif ialah muatan pemikiran atau gagasan yang berkaitan dengan masalah-masalah, situasi, orang-orang, atau hal-hal. Bacalah dengan cermat contoh-contoh pernyataan konseli berikut ini, dan jawablah isi dari muatan kognitifnya. (Baca ini lagi di dalam hati, “*Alloh ... Alloh ... Alloh ... Sengaja aku berlatih ini karena Alloh ... Ya Tuhanku, aku benar-benar bodoh. Bimbing aku agar dapat memahami kalimat-kalimat di bawah ini. Beri petunjuk kepadaku agar paham ...*”).

1. Ucapan konseli (seorang siswa SMA): “Saya sedang memikirkan untuk me - lanjutkan kuliah, atau cari pekerjaan. Yang mana yang lebih baik, itulah yang akan saya pilih.” Muatan kognitifnya:

.....  
.....

2. Ucapan konseli (seorang mahasiswa): “Di tengah -tengah kesulitan ekonomi orang tua, saya sering berpikir untuk bekerja sambil kuliah. Tetapi pikiran itu sering buntu, karena saya tidak akan dapat fokus untuk keduanya. Saya perhatikan orang-orang yang kuliah sambil bekerja, kebanyakan mereka lebih berkembang pekerjaannya daripada ilmunya, padahal saya tidak ingin seperti itu. Saya ingin menguasai ilmu tempat saya belajar se karang ini ....” Muatan kognitifnya:

.....  
.....

Bandingkan jawaban Anda, dengan jawaban di bawah ini:

1. a. saya berpikir untuk melanjutkan kuliah  
b. saya juga berpikir untuk mencari pekerjaan  
c. saya akan memilih mana yang lebih baik di antara keduanya
2. a. berpikir ingin kuliah sambil bekerja karena kesulitan ekonomi orangtua  
b. pikiran itu sering jadi buntu karena tidak dapat fokus pada salah satunya  
c. kuliah sambil bekerja lebih berkembang pekerjaannya  
d. ingin menguasai ilmu yang sedang dipelajari  
c. terjadi kebingungan memikirkan

## 2. Mengenali Jenis dan Level-level Pesan Afektif

Menurut Cormier (2017, hlm. 165-170), ada empat perasaan universal, yakni *senang*, *marah*, *takut* dan *sedih*. Rasa *senang* adalah perasaan baik atau positif, misalnya dalam kata-kata *bahagia*, *puas*, *damai*, *syukur*, *senang*, dst.; orang menjadi senang karena tercapai harapannya. *Marah* ia-lah kebalikan dari rasa senang, berupa rasa gusar, berang. Orang menjadi marah karena terhambat mencapai tujuannya, mendapat ancaman, dan rasa takut. Sejumlah kondisi seperti persaingan, dengki/iri-hati, dan kegagalan dapat memicunya. Juga ledakan marah adalah untuk menutupi rasa takut.

Sementara itu, *takut* adalah reaksi seseorang pada suatu bahaya yang ingin ia hindari. Takut sering kali ditandai dengan menarik diri dari situasi yang menekan atau menyakitkan. Takut ditandai oleh rasa gentar menghadap sesuatu yang dianggap akan mendatangkan bencana. Takut juga ditandai oleh rasa gelisah atau khawatir kalau-kalau terjadi sesuatu. Sedangkan *sedih* adalah merasa pilu di hati, susah hati, berduka. Sedih ialah akibat dari kegagalan atau kehilangan atas sesuatu yang dicintai.

Senang, marah, takut dan sedih adalah perasaan umumnya manusia  
Tidak ada yang senang terus-menerus, atau marah-marah saja  
Demikian juga takut dan sedih pasti akan dipergilirkan -Nya  
Yang baik di antara keempatnya ialah agar diberi kesabaran  
dan kemampuan bersyukur agar terhindar dari gangguan dan kegagalan  
(Karena hanya kekasih Tuhan yang bebas dari rasa takut dan kesedihan)

*Level-level emosional*. Perasaan yang dinyatakan atau tidak dinyatakan individu memiliki intensitas (kedalaman) masing-masing. Ada yang intensitasnya ringan, sedang dan berat. Tetapi konselor perlu tetap hati-hati karena ada perasaan-perasaan yang tersamarkan yang muncul dari ungkapan konseli. Pada tabel di bawah ini disajikan berbagai kata yang biasanya digunakan untuk menyatakan perasaan dalam tingkatannya masing-masing (dikutip dari Cormier, 2017, hlm. 195).

Tabel 7. Jenis dan tingkatan perasaan yang dialami individu

Perasaan	Ringan	Moderat	Berat
Senang	Baik Senang Gembira Puas Lega	Hebat Riang Penuh gembira Senang hati Optimis	Dahsyat Kegirangan Gembira sekali Penuh gairah Sangat senang

Marah	Tak menyenangkan Terganggu Mengumpat Diremehkan Tidak suka Menjengkelkan	Berang Marah Geram Terhina Jijik Frustrasi	Marah besar Sangat marah Menggerutu Tersinggung Benci Berapi-api
Takut	Prihatin Cemas Tegang Gelisah Waspada Curiga	Khawatir Risau Ketakutan Terancam Curiga Prasangka	Gelisah Kewalahan Sangat takut Panik Kengerian
Sedih	Tak tertarik Tertekan Sedih Rendah Tak bahagia Terkucil	Bosan Tak bahagia Pesimis Patah hati Berduka Kesepian	Kecil hati Murung (depresi) Hancur Tanpa harapan Gundah gulana Terbuang

Sesungguhnya dan pada hakikatnya bahwa senang, marah, takut dan sedih adalah takdir yang diterima manusia setiap hari (Ibnu Atha'illah, 2019). Mengapa disebut takdir? Ya, karena manusia tidak dapat mengelak dari jenis-jenis rasa tersebut. Itu adalah takdir harian manusia di mana setiap individu tak dapat menghindarinya. Individu merasa senang karena *nikmat* yang ia terima, karena ia *taat*. Individu marah, takut atau sedih ialah karena ada hambatan, ancaman, bahaya, kegagalan atau kehilangan atas sesuatu—di mana dalam bahasa Agama—itu adalah *bala'* (musibah), dan musibah terjadi karena maksiat (pelanggaran yang dilakukan). Dengan kata lain, rasa *senang* dapat diraih karena *taat* kepada Tuhan; sementara *marah*, *takut* dan *sedih* adalah perasaan negatif akibat dari maksiat. Nikmat, *bala'*, *taat* dan maksiat adalah empat takdir harian yang diterima manusia, tidak dapat ditolak akan tetapi perlu disikapi dengan benar.

Terhadap nikmat yang diterima, sikapi dengan syukur  
Terhadap *bala'* yang dihadapi, sikapi dengan sabar,  
dan kemudian atasi dengan berikhtiar  
Terhadap *taat*, ingatlah atas anugerah Yang Maha Besar  
Terhadap maksiat, sikapi dengan bertobat dengan benar

Calon konselor perlu berlatih agar menjadi bijak dalam menyikapi empat takdir di atas. Ia perlu paham bahwa hal tersebut ada sebab dan akibatnya. Semua dapat terjadi karena hukum-hukum di mana Tuhan telah menetapkannya (Sunnatullah).

### 3. Latihan Mengenali Unsur Afektif

Berdasarkan paparan di atas, berikut ini berlatihlah untuk mengenali empat unsur afektif (rasa) di atas.

#### Kotak 46. Mengenali unsur afektif

Cermatilah sepotong pernyataan konseli berikut ini, lalu identifikasi unsur afeksi di dalamnya. Tetapi bacalah di dalam hati lagi, *Alloh ... Alloh ... Alloh ... Sengaja aku berlatih ini karena Alloh ... Ya Tuhanku, aku benar-benar bodoh. Bimbing aku agar dapat memahami kalimat-kalimat di bawah ini. Beri petunjuk kepadaku agar paham ...*). Caranya ialah dengan menggaris bawahi kata afektifnya. Perhatikan contoh berikut ini

Konseli: *Saya bukan tipe orang yang suka menyendiri dan melamun, saya senang bergaul. Saya senang berada bersama teman-teman, karena saya dapat merasa aman dan santai seperti berada di rumah sendiri.*

Dalam pernyataan di atas, kita dapat mengenali kata afektif: 'suka', sementara unsur-unsur afektif dalam bentuk kalimat seperti ini:

1. 'saya senang berada bersama teman-teman'
2. 'orang lain membuat saya aman'

Berikut ini identifikasilah kalimat dengan memberikan tanda\*) jika ada lebih dari satu unsur afektif, dari pernyataan-pernyataan konseli berikut ini.

1. "Yah ... saya sudah cukup senang bisa bersama banyak orang dan mereka pun kenal saya"
2. "Kalau soal bicara, saya, uhh, yah, kalau soal bicara, saya tidak begitu sanggup karena saya takut untuk berbicara di depan banyak orang"
3. "Saya tidak bisa kalau sampai harus kehilangan gelar sebagai siswa berprestasi dan membuat keluarga saya malu."

**Pertanyaan:** pernyataan mana yang mengandung lebih dari satu unsur afektif?

#### **Bandungkan jawaban Anda**

1. Pernyataan 1: "Saya senang bersama orang-orang yang mengenal saya."
2. Pernyataan 2: (1) "Saya tidak pandai (tidak senang) berbicara," dan (2) "Saya takut berbicara di depan banyak orang"
3. Pernyataan 3: "Keluarga saya dan saya akan malu bila saya kehilangan gelar terhormat."

Dari pernyataan konseli di atas, ada tiga jenis unsur afektif, yakni *senang*, *takut* dan *sedih (malu)*.

Kemampuan mengenali muatan kognitif dan afektif di atas menjadi dasar untuk meningkatkan keterampilan mendengarkan dan kemudian me-respons dengan lebih baik. Pembahasannya dilanjutkan pada Bab 8.

## Rangkuman

*Attending* adalah penampilan kualitas pribadi dan kinerja konselor yang ‘hadir-HATI-dan-bersedia’ membantu. Kualitas pribadi itu tampil dalam ekspresi wajah, kontak mata, posisi badan, mengamati dan menyimak ungkapan konseli, dst. Dengan kemampuan *attending* itu maka konseli merasa meningkat harga dirinya, merasa aman karena ada orang yang dapat dipercaya, dan tempat curhat. Keterampilan ini bukannya keterampilan sederhana, ia memerlukan latihan yang intens.

Membina hubungan baik di awal konseling meliputi menerima dan menghargai konseli, tulus dan empatik dalam menerima mereka. Setelah itu dibicarakan topik netral. Bila hubungan sudah mulai cair, maka selanjutnya diinformasikan tentang struktur layanan konseling yang akan dijalani, dan kontrak waktu. Informasi tentang struktur layanan itu meliputi informasi tentang pengertian, tujuan dan asas-asas konseling; juga peran masing-masing dalam konseling. Dalam membina hubungan ini, konselor perlu melakukannya dengan rendah hati, dengan mengingat Tuhan dan berdoa memohon bantuan-Nya. Membina hubungan tersebut dilatihkan untuk masing-masingnya dalam bentuk verbatim wawancara konseling.

Konselor perlu menunjukkan ekspresi wajah yg sesuai kebutuhan. Ekspresi wajah adalah ‘penampilan’ wajah seseorang; dan kalau terkait dengan konselor maka ia perlu menampilkan wajah yang sesuai kebutuhan, misalnya sedih, bahagia, dst. Ekspresi wajah yang diinginkan adalah yang tenang, cerah dan ceria, mampu memperhatikan, antusias, serta santun. Juga wajah empatik. Semua ekspresi wajah itu adalah agar hubungan konseling dibangun dengan hangat, yang didukung oleh pula keserasian dalam berbusana dan bugarnya badan. Kebalikannya adalah wajah pasif, muram, melamun dan kaku. Dengan demikian, konselor perlu menyesuaikan gestur dan mimik dalam mengelola hubungan konseling.

Selanjutnya kontak mata konselor kepada konseli, dalam banyak penelitian, memiliki efek tertentu. Oleh karena itu, konselor perlu mengetahui kontak mata yang efektif. Yakni tatapan mata yang terletak di antara tatapan yang lurus dan ‘menyempitkan mata’, atau jeda secara berkala, atau mengalihkan pandangan sejenak dan kemudian kembali lagi. Di

samping itu, tatapannya di bawah tatapan konseli atau paling tidak sama. Kontak mata ini dilatihkan masing-masingnya. Kontak mata yang buruk adalah bila menatap lebih dari 10 detik dan ini pertanda agresif.

Ungkapan non-verbal adalah isyarat tubuh, di mana isyarat tubuh itu dapat mengekspresikan jiwa. Ungkapan ini dapat digunakan untuk memahami apa yang tersirat di jiwa. Orang yang bermasalah terkadang menutup diri, dan hal ini tidak dapat terus menerus dilakukan, karena ia akan secara tidak sadar muncul dalam isyarat-isyarat tubuh. Isyarat non-verbal ini penting dipahami oleh konselor agar dapat membantu konseli untuk memahami diri dan masalahnya. Calon konselor perlu berlatih untuk mengamati isyarat tubuh itu dan memahaminya, dan dengan merendahkan diri agar Tuhan menolong dalam hal ini.

Calon konselor juga perlu berlatih untuk mendengarkan ungkapan verbal konseli. Calon konselor perlu fokus pada ungkapan verbal dan cara pengungkapannya oleh konseli. Ia adalah kemampuan menangkap suara (bunyi) melalui telinga dan dimaknai oleh seluruh jiwa. Ungkapan verbal seseorang biasanya berisi kebutuhan, keluhan, rintihan, dst. Tetapi dalam konseling, yang didengarkan dari ungkapan konseli adalah apa yang menjadi gagasan utamanya, apa pengalaman terpenting dari ungkapan konseli itu, apa yang paling penting bagi konseli, dst. Kemampuan mendengarkan ini perlu ditingkatkan melalui banyak berlatih.

Calon konselor perlu berlatih mendengarkan pesan-pesan kognitif dan afektif. Pesan-pesan kognitif biasanya berhubungan dengan fakta, informasi serta orang, tempat dan hal-halnya; sedangkan pesan afektif ialah yang menyangkut tentang perasaan. Pesan-pesan afektif misalnya berupa perasaan senang, sedih, takut dan marah, serta tingkatannya masing-masing. Pesan mana yang direspon lebih dahulu, akan menentukan topik pembicaraan berikutnya. Pesan-pesan tersebut perlu dikenali oleh calon-calon konselor.

## Refleksi

Matriks 15. Refleksi untuk terampil dalam *attending* dan mendengarkan

No.	Bahan yang direfleksi	Deskripsi jawaban	Seharusnya bgm?
1	Renungkan apa dampak bagi diri Anda sendiri, jika tidak diterima dengan wajah ceria, senyum, dst ( <i>attending</i> ) oleh orangtua atau guru? Dan bagaimana kalau diterima? Berikan contohnya		
2	Renungkan dari ungkapan Anda sendiri, mana yang lebih dominan, apakah unsur kognitif atau afektif? Ungkapan afektif apa saja yg dominan dirasakan? Berikan contohnya		
3	Renungkanlah, apa ungkapan-ungkapan non-verbal yang sering Anda tidak sadari, dan setelah membaca penjelasan di atas, baru disadari? Berikan contohnya		

## Tugas Diskusi

1. Jelaskanlah paling tidak empat hal yang dilakukan *attending*?
2. Jelaskan bagaimana cara menerapkan keahlian hati dan kecakapan jiwa dalam keterampilan menerima konseli?
3. Jelaskan cara-cara membina hubungan di awal-awal layanan konseling dengan konseli?
4. Jelaskan paling tidak ada empat hal yang dibahas dalam penstrukturan layanan di awal hubungan konseling?
5. Jelaskan:
  - a. mengapa penting dilatihkan ekspresi wajah konselor
  - b. mengapa penting dilatihkan kontak mata konselor
  - c. mengapa penting mengatur gerakan badan
6. Jelaskan:
  - a. tujuan pengamatan
  - b. mengapa penting mengamati ungkapan non-verbal
  - c. apa yang diamati dari penampilan konseli
  - c. cara-cara meningkatkan kemampuan mengamati

7. Jelaskan:
  - a. tujuan mendengarkan
  - b. mengapa penting mendengarkan ucapan orang
  - c. apa yang didengarkan dari ungkapan konseli
  - d. cara-cara meningkatkan kemampuan mendengarkan
8. Jelaskan apa yang dimaksud dengan:
  - a. muatan pesan kognitif dan berikan contohnya
  - b. muatan pesan afektif dan berikan contohnya

## **BAB 8**

# **KETERAMPILAN DASAR KEDUA: MERESPONS**

Masalah:

Cakap kelola hati dan jiwa akan terampil memberikan tanggapan  
Karena respons konselor akan menentukan jalan perubahan  
Respons yang baik adalah mengajak di jalan Tuhan.  
Respons buruk adalah membiarkan orang dalam kesesatan.  
Dalam kenyataan banyak respons tanpa pertimbangan  
Membiarkan konseli tanpa tujuan jangka panjang  
Yang penting konseli senang dan merasa ada perubahan  
Namun, apakah demikian cara menolong dengan benar dan tepat?  
Bukankah profesi menolong adalah agar orang-orang selamat?  
Ya, menolong yang benar adalah agar bahagia di dunia dan akhirat  
Tetapi kenyataannya, prosesnya tidak demikian hingga menjadi sesat

### **Tujuan Bab ini**

Bab ini lebih banyak mengajak pembaca untuk berlatih merespons. Oleh karena itu, pembaca dapat berlatih di sini yakni agar:

1. mampu menjelaskan respons-respons yang dapat dilakukan konselor dan latar belakangnya
2. mampu menjelaskan konsep dasar 3M dalam mendengarkan
3. terampil dalam memimpin proses (*leading*) atau arah konseling
4. terampil dalam respons parafrasa
5. terampil dalam merefleksi perasaan (*reflections of feeling*)
6. mampu menganalisis dampak jika calon konselor dapat merefleksi perasaan
7. terampil dalam merangkum isi ungkapan (pesan-pesan) konseli
8. terampil dalam merangkum perasaan konseli
9. terampil dalam merespons makna
10. terampil dalam respons eksplorasi dan konfrontasi

### **Rasional Isi Bab**

Keterampilan dalam *attending* dan mendengarkan pada Bab 7 sebelumnya ini dilanjutkan dengan keterampilan merespons. Diharapkan hasil belajar pada Bab 7 tadi, Anda sebagai calon konselor sudah memahami

pentingnya menerima konseli dan mendengarkan mereka, sebagai dasar untuk merespons. Maka pada Bab ini ada beberapa keterampilan di dalam merespons, yakni keterampilan memimpin proses (*leading*), memparafrasa, merefleksi perasaan, merangkum isi, dan merangkum perasaan, merespons makna, serta teknik eksplorasi, dan konfrontasi. Respons *leading* perlu mendapat perhatian khusus karena ia adalah kemampuan untuk memimpin dan memberi arah jalannya konseling, yakni agar mampu memberikan hidayah *irsyad*. Masing-masing keterampilan tsb. diawali dengan latar belakang, pengertian, tujuan dan manfaat, dan latihannya.

## **MATERI POKOK**

### **A. Merespons yang Bagaimana ?**

Berikut ini diingatkan kembali hubungan antara mendengarkan dan merespons dalam bentuk sajak.

Mendengarkan adalah kemampuan penting dalam konseling  
Ia menjadi dasar agar efektif dalam *responding*  
Artinya, sebelum merespons perlu memahami apa yang di dengarkan  
Agar respons kena pada sasaran  
Itulah keterampilan 3 M: mendengarkan, memahami dan merespons

#### **1. Dengarkan, Dengarkan dan Dengarkan Lagi Baru Merespons!**

Suatu kisah yang paling menarik tentang mendengarkan adalah dicontohkan oleh Nabi Muhammad Saw. Ketika beliau Saw. disapa oleh seseorang, maka beliau Saw. akan mengatur posisi diri beliau agar dapat menghadap kepada orang itu dengan sempurna, dan mendengarkan dengan penuh apa yang disampaikan. Tetapi bagaimana dengan kita? Sangat sering kita mendengarkan hanya dengan menghadapkan kepala kita kepada yang berbicara tanpa mengatur posisi badan dengan tepat. Posisi kita yang demikian berakibat badan (termasuk perasaan) kita tidak mendengarkan dengan baik apa yang diutarakan.

Berdasarkan teladan dari Nabi Muhammad Saw. di atas, maka pro-ses mendengarkan adalah hadirnya badan, hati, diri dan jiwa yang menjadi saksi ketika mendengarkan. Oleh karena itu, menurut Nichols (dalam Cor-mier, 2017, hlm. 183) bahwa tujuan utama mendengarkan adalah menerima informasi dari seseorang, dan juga menjadi saksi mata atas pengalihan orang lain. Maksudnya ialah konselor menerima apa-apa yang diungkapkan konseli, dan juga menjadi saksi (tidak hanya saksi

mata) atas pengalaman konseli itu. Mungkin selama ini konseli merasa bahwa ia tidak mendapat perhatian dari keluarganya, karena merasa tidak 'didengarkan'; maka kehadiran seorang konselor yang mau mendengarkannya dengan penuh akan sangat berarti. Mungkin juga banyak orang lain baginya hanya ingin memberi nasehat kepada danya, tetapi sebagai konselor yang baik akan siap mendengarkan, mendengarkan dan mendengarkannya lagi.

Saat mendengarkan adalah saat menjadi saksi  
Yakni sedang menyaksikan ungkapan verbal dan non-verbal konseli  
Untuk apa? Yakni agar dapat memahaminya sampai ke hati  
Itulah teladan dari para Nabi  
Agar dapat memfasilitasi untuk meraih hidayah Ilahi

Sulitkah mendengarkan? Bukankah setiap hari kita sudah mendengar? Ya benar, tetapi boleh jadi hanya mendengar dengan spontan, mendengarkan sambil berlalu, sehingga yang didengarkan tidak utuh, akibatnya gagal paham. Bab sebelum ini telah melatih Anda untuk mendengarkan. Akan tetapi, masalahnya adalah betapa banyak kita memberikan respons kepada orang-orang tapi mereka merasa tak didengarkan. Oleh karena itu, mendengarkan kedengarannya tidak sulit, tapi dalam praktik menjadi sulit. Sebab utamanya ialah karena kita seringkali tidak sabar. Jadi, yang dikehendaki dalam praktik ini ialah berlatih mendengarkan dengan cara memusatkan perhatian terhadap ungkapan verbal dan cara pengungkapannya, pada seluruh rentang waktu, dari awal sampai akhir pelaksanaan praktik, dengan tenang dan sabar. Bila mampu demikian, maka ia telah melakukan yang terbaik. Akan tetapi mampukah demikian? Semoga mampu.

Mendengarkan seringkali menjadi tantangan yang paling berat bagi calon atau konselor pemula. Hal ini mungkin karena faktor belum penguasaan, terutama karena tidak dapat menahan diri untuk segera merespons. Yakni karena ia ingin cepat-cepat untuk menanggapi dan memberi solusi daripada tetap diam dan mendengarkan. Para pakar konseling sepakat bahwa konselor perlu lebih banyak mendengarkan, "*Ayo dengarkan, dengarkan, dengarkan lagi, dan kemudian dengarkan lebih banyak sebelum merespons.*" Dengan demikian, begitu pentingnya mendengarkan, dan ini tentu saja membutuhkan kesabaran yang tidak biasa-biasa.

Mendengarkan membutuhkan kesabaran  
Bagi yang tidak sabar, itu pertanda bahwa ia tidak tahan  
Mungkin karena selama ini ia juga tidak mendengarkan  
sehingga menjadi tidak sabaran

## 2. Tiga M: Mendengarkan, Memahami dan Merespons

Dengan demikian, intisari dari paparan di atas adalah bahwa ke-cakapan dan keterampilan dasar dalam *konseling efektif* disingkat dengan **3 M (Mendengarkan, Memahami dan Merespons)**. Mendengarkan dengan sungguh-sungguh, Memahami dengan baik, dan Merespons dengan efektif terhadap ungkapan konseli (verbal dan non-verbalnya). Ini memerlukan latihan yang intensif: latihan mendengarkan, latihan memahami dan dan latihan merespons.

Syeh Robert Frager (2015) menyarankan:  
Perlu sabar, diam dan tawaduk (SDT) dalam mendengarkan  
Sabar artinya tahan terhadap rasa yang tidak nyaman  
Diam artinya tidak menyela, tidak mengganggu konseli mengucapkan  
Tawaduk artinya rendah hati, dan serahkan diri kepada Tuhan  
agar dapat pertolongan

Selanjutnya, setelah berlatih mendengarkan di muka, maka berikut ini ada lima hal yang perlu dilakukan setelah Anda mendengarkan dan memahami dengan baik. Pada Bab sebelum ini kita telah mengenal istilah muatan kognitif dan afektif dari isi pembicaraan seseorang, *nah* berikut ini terhadap muatan tersebut kita perlu meresponsnya dengan baik. Merespons yang bagaimana? Empat hal berikut disadur dari Cormier (2017), dan ditambah dengan tambahan pada respons *leading*.



Gambar 09. Muatan apa yang perlu direspons setelah mendengarkan?

Berikut ini kelima komponen respons di atas dibahas masing-masing termasuk dengan latihannya. Dan pada akhir Bab ini ditambahkan dengan teknik komunikasi eksplorasi dan konfrontasi empatik. Juga diingatkan agar latihan keterampilan di bawah didasari oleh kemampuan mengelola hati dan jiwa.

### 3. Untuk Apa Banyak Mendengarkan?

Sudah menjadi hukum alam (Sunnatullah) bahwa kalau banyak bicara pasti sedikit kerjanya; juga kalau banyak bicara akan sedikit mau mendengarkan. Juga kalau ada yang mengatakan: kerja-kerja-kerja, maka ternyata pekerjaan yang dilakukan tanpa konsep yang matang, dan akibatnya hasil pekerjaannya tak banyak membawa masalah. Seharusnya adalah tetap menjaga keseimbangan antara berbicara dan bekerja; antara bicara dan mendengarkan; antara kerja dan konsepnya. Karena setiap sesuatu yang tidak seimbang pasti akan menimbulkan masalah.

Kalau konselor banyak mendengarkan maka ia akan sedikit bicara. Hal ini bukannya tidak seimbang, tetapi agar konselor punya kesempatan untuk memahami konseli dan punya kesempatan untuk menyusun kalimat-kalimat yang efektif untuk merespons. Ini penting, karena kalau konselor banyak bicara maka konseli akan banyak diam; dan kalau konselor banyak bicara maka bisa jadi konseli bosan, jenuh, *boring*, dst., karena mungkin telinganya telah tumpul akibat banyaknya orang-orang yang telah ‘mena-sihatinya.’

Pepatah mengatakan “Tong kosong nyaring bunyinya, dan air beriak tanda tak dalam”  
Artinya, kalau konselor banyak bicara pertanda ....  
Kalau sedikit bicara itu tanda berusaha untuk paham

*Konselor sedikit berkata tapi sarat makna*. Sesungguhnya yang dikehendaki adalah konselor perlu sedikit kata akan tetapi sarat makna, sebagaimana dicontohkan oleh Nabi Muhammad Saw. (lihat Abu Ghuddah, 2022, hlm. 30). Misalnya kalimat, “*Perbaiki ibadahmu maka Tuhan akan memperbaiki hidupmu*,”; “*Jika kamu tidak malu maka berbuatlah sesuka-mu*,” dst. Di dalam konseling, konselor juga hemat dalam penggunaan kata tetapi bermakna. Misalnya pada saat merespons *leading*, merangkum, merefleksi perasaan sebagai dibahas di bawah.

“*Saya ikut merasakan apa yang Anda rasakan*”, adalah contoh respons empati singkat dari konselor setelah konseli mengungkapkan banyak hal tentang dirinya.

Dengan demikian, manfaat dari banyak mendengarkan adalah: (1) agar konseli merasa diterima, dan karena itu ia siap untuk terbuka dan sukarela menyampaikan masalahnya; (2) konselor akan lebih banyak memahami konselinya; (3) konselor akan memiliki kesempatan untuk menyusun kalimat yang sarat akan makna, artinya responsnya menjadi efektif; dan (4) konselor akan banyak mengurangi kesalahan dalam bicara. Hal lain akan berlaku sebaliknya.

## **B. Mendengarkan untuk Memimpin (*Leading*) Proses Konseling**

Konselor perlu mengambil posisi yang jelas  
Dia adalah pemimpin layanan agar masalah konseli dikupas tuntas  
Pemimpin yang demikian adalah yang sabar dan ikhlas  
Yakni berjuang membangun kesadaran individu agar hidupnya selaras

### **1. Latar Belakang dan Pengertian Respons *Leading***

*Konselor adalah pemimpin dan pembimbing dalam konseling*. Di dalam Sosiologi disebutkan bahwa di antara dua orang yang berjalan, maka salah seorang secara alami akan menjadi pemimpin. Maka dalam proses konseling, yang menjadi pemimpin adalah konselor. Menurut Kamus Bahasa, konselor sebagai pemimpin adalah dia yang menuntun, membimbing konseli, dst. meskipun pada akhirnya konseli yang mengambil keputusan. Menurut Willis (hlm. 196) bahwa, penggunaan respons *leading* adalah agar proses konseling harus mencapai tujuan secara efektif. Maksudnya adalah agar tepat sasaran, manjur dalam mengatasi masalah, dan dapat membawa hasil yang bermanfaat, di mana hal ini dapat dicapai apabila konselor juga berperan sebagai pembimbing. Jadi, konselor adalah pembimbing dalam proses konseling, sehingga nomenklatur Bimbingan dan Konseling tidak boleh dipisahkan. Yakni dalam konseling ada proses membimbing.

Penggunaan respons *leading* ini sangat penting, adalah karena sering terjadi bahwa konseli tak mampu mengarahkan pembicaraan dan terkesan melantur, menyimpang omongannya, dst., juga ia kadang tidak tahu arah mana yang harus dituju. Ini menunjukkan bahwa konseli tidak

selaras dalam pribadinya; yakni perasaan, pikiran dan perbuatannya tidak sesuai dengan fitrahnya.

*Respons leading untuk menjadikan individu benar dan pintar.* Jadi, pengertian *respons leading* adalah kemampuan konselor untuk memimpin jalannya konseling agar proses konseling menjadi terarah. Ke mana arah yang dituju? Di atas sudah beberapa kali disebut bahwa arah itu adalah dengan memasuki jalan Tuhan. Agar mampu memasuki dan berada di jalan ini maka konselor perlu mampu menjadi pembimbing untuk menunjuki jalan itu. Jalan yang benar adalah jalan mereka yang telah berada pada Sel ke-1 pada Matriks 01 Bab 2; mereka adalah orang yang pintar dan benar. Sementara itu, jalan yang tidak benar adalah mereka yang berada pada Sel ke-3 (pintar & tak benar), Sel ke-4 (tak pintar & tak benar); sedang pada Sel ke-2 (tak pintar tapi benar) dapat “dianggap” jalan benar, hanya saja perlu dibimbing untuk jadi pintar. (Karena lebih mudah memintarkan orang yang benar). Pembahasan berikut ini ialah untuk mentransformasi (mengubah) individu dari Sel-sel tersebut menuju Sel ke-1.

## **2. Tujuan Penggunaan Respons *Leading***

*Respons leading* diterapkan konselor adalah agar ia mampu memimpin jalannya konseling untuk mencapai tujuan. Di depan telah disebut bahwa tujuan itu adalah untuk memberikan hidayah *irsyad* sesuai dengan situasi masalah konseli, dan agar kemudian konseli mampu meraih hidayah taufik. Dengan konselor merespons *leading*, diharapkan konseli dapat cerah akal-pikirannya sehingga *tahu arah yang dituju* dalam mengatasi masalahnya. Kalau konseli tidak tahu arah, maka ia dapat tersesat di jalan yang terang. Orang sesat adalah yang tidak tahu jalan yang benar, atau ia salah jalan, atau ia menyimpang dari kebenaran.

Bila tak tahu jalan keluar yang benar maka ia disebut tersesat  
Tersesat perasaan dan pikiran, yang tidak dapat dilihat oleh mata kasat  
Tetapi ia dapat dilihat oleh hati yang bersih yang suka bertaubat

Untuk mampu memberikan hidayah *irsyad*, maka berikut ini kembali dikutip ajakan konselor kepada konseli untuk berada pada jalan Tuhan.

Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik, dan bantahlah mereka dengan cara terbaik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah Yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari

jalan-Nya dan Dialah Yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk (terj. QS. an-Nahl [16]: 125).

Ayat di atas ini adalah seruan (ajakan) kepada mereka yang belum berada di jalan Tuhan, atau untuk yang masih ragu, yang bingung, bimbang, yang keras hati, atau siapapun mereka. Pada ayat di atas, ada tiga cara untuk mengobati (memberi obat) untuk hati mereka. *Pertama*, dengan hikmah; *kedua*, pelajaran yang baik, serta *ketiga*, bantahlah mereka dengan cara terbaik. Pada Bab 4 telah dibahas bahwa *cara kedua*-lah yang sesuai di-terapkan, yakni terhadap orang awam, di sini Tuhan memerintahkan untuk menerapkan *mau'idzah hasanah* (pelajaran yang baik). Yakni memberikan nasihat dan perumpamaan yang menyentuh jiwa sesuai dengan taraf pe-ngetahuan mereka yang sederhana; bisa pula dengan media yang meng-hibur. Dan apabila ada konseli beragama lain, maka terapkan *cara ketiga*, adalah dengan perdebatan dengan cara terbaik, yakni dengan logika dan retorika yang halus, bebas dari kekerasan dan umpatan.

Tuhan mengajarkan tiga cara mengentaskan masalah akibat penyakit hati  
agar mereka di jalan Tuhan dengan rela hati  
Untuk kita yang awam, dan untuk siswa serta orang tua mereka  
Obatilah dengan memberikan pelajaran, dengan nasihat dan alat-alat media  
yang menyentuh hati dan sesuai dengan pemahaman mereka  
Dan dengarkan mereka, pahami dan resp onslah dengan terbuka  
(Catatan: di sini konselor baru sebatas memberi obat,  
dan Tuhanlah Yang Menyembuhkan)

Orang bermasalah ditunjukkan oleh antara lain perasaan bingung, bimbang, resah atau gelisah, sehingga tak tahu arah jalan keluar. Sesungguhnya jalan keluarnya sudah ada pada dirinya sendiri, yakni kalau ia hidup sesuai dengan fitrahnya. Artinya, individu bermasalah adalah karena ia hi-dup tak sesuai dengan fitrahnya, dan akhirnya ia sendiri menutup potensi fitrahnya untuk berkembang. Padahal fitrah individu adalah cenderung ke-pada kebenaran dan bertuhan. Akibatnya adalah fitrah individu tidak ber-kembang, dan selalu akan bermasalah. Oleh karena itu, calon konselor perlu berlatih agar nantinya konseling yang dijalankannya dapat mengem-balikan individu ke fitrahnya, dan mengembangkan fitrah itu.

Salah satu faktor mengapa fitrah individu tidak berkembang, adalah karena konflik di masa lalu, yakni pengembangan fitrah individu

dilakukan dengan cara yang keliru. Anak-anak diasuh dan dididik untuk beragama dengan paksaan atau tekanan (direpresi dalam bahasa Psikoanalisis Sigmud Freud), akibatnya timbul konflik pada diri mereka. Konflik tersebut sering kali dibiarkan tanpa berusaha untuk dituntaskan, di mana lambat laun kemudian fitrah individu yang bertuhan tidak dapat berkembang. Bahkan individu hidup tidak sesuai dengan fitrahnya. Akan tetapi fitrah yang tertutupi itu, tidak akan hilang atau berubah, karena tidak ada perubahan dalam fitrah ciptaan Tuhan (lihat QS. ar-Rum [30]: 3). Fitrah yang tertutupi dan terhimpit di alam-bawah-sadar itu, berusaha untuk menerobos ke alam-sadar. Tetapi usaha ini terus digagalkan oleh ego individu, ketika lagi sadar. Ketika tidur, dorongan-dorongan dari alam-bawah-sadar itu akan berhasil menerobos keluar, dan individu kemudian bermimpi buruk. Akibatnya individu terganggu oleh mimpi-mimpinya, dan banyak mengalami gang-guan dalam kesadarannya.

Oleh karena demikianlah maka calon konselor perlu berlatih untuk mengenali dorongan tak-sadar individu, yang terungkapkan secara verbal atau non-verbalnya. Dorongan tak-sadar itu perlu disadari oleh konseli, terutama yang menyangkut kehidupan spiritualnya yang selama ini direp-resinya. Calon konselor perlu berlatih untuk memimpin jalannya konseling agar layanannya dapat mengembalikan individu kepada fitrahnya, dan berkembangnya fitrah tersebut. Maka tujuan khusus dari penggunaan *leading* ini sebagai berikut.

- a. Agar mampu menemukan ungkapan-ungkapan fitrah spiritual dari individu, baik yang tersurat atau pun tersirat. Apa pun kata atau kalimat yang digunakan, itu dapat menjadi petunjuk dari jiwanya. Ungkapan-ungkapan tersebut misalnya kata-kata yang terkait dengan Tuhan yang digunakannya, kata yakin, percaya atau iman; kata hati-nurani, kata maaf, atau kata lain di mana konselor tertarik untuk mem bahas nya. Di sini calon konselor perlu berlatih untuk mengeksplorasi kata-kata tsb, untuk menemukan konflik-konflik di alam-bawah-sadar.
- b. Agar mampu mengajak konseli untuk mengenal Tuhan dari kata-kata di atas, juga dari rasa sedih, susah, takut; atau rasa bahagia, atau senang yang diungkapkannya. Misalnya, ucapan konselor begini, “*Apakah Anda merasa ada peran Tuhan dalam kesusahan*

Anda?"; "Apakah kesedihan Anda tidak ada hubungannya dengan Tuhan?", dst.

- c. Agar mampu menjalankan proses konseling di mana konseli mampu mendapatkan hidayah *irsyad* dan menjadi perantara untuk meraih hidayah taufik. Yakni agar konseli cerah akal-pikirannya, tahu arah yang dituju dalam pengentasan masalahnya, dan kemudian menjadi orang baik karena mendapat hidayah dari Tuhan.

### 3. Kedudukan Konselor dalam Respons *Leading*

Tujuan di atas hanya dapat dicapai dengan menggunakan *pendekatan hati*, yakni dari hati konselor yang menyejukkan ke hati konseli yang mungkin lagi gundah. Dengan hati yang menyejukkanlah maka konseli akan merasa nyaman di bawah tempat yang sejuk. Sebaliknya, pendekatan akal-pikiran akan mudah menjadi keras dan kasar, karena kebaikan yang dibawa oleh akal-pikiran akan dibantah oleh akal-pikiran dari pihak lain. Karena sesungguhnya masalah konselinglah yang membutuhkan hadirnya konselor yang mampu bicara dari hati ke hati, dan kemudian untuk menggugah akalnya.

Pendekatan dari hati-ke-hati ini adalah inti dari Model Utuh keahlian dasar konselor di muka. Melalui pendekatan hati, maka individu akan mudah menerima perbedaan-perbedaan; juga akan mampu menampung kekerasan-kekerasan yang mengenai dirinya. Pendekatan hati adalah pendekatan yang lembut, dan ibarat tanah lempung, maka kerasnya batu akan tertampung di dalamnya. Para konseli yang keras kepala dan keras hatinya akan mampu ditampung oleh jiwa konselornya yang lembut.

Dengan kata lain, dengan pendekatan hati, posisi konselor adalah di tengah-tengah; yakni tidak didaktik-direktif atau non-direktif saja. Sebagaimana diketahui bahwa posisi pendekatan konseling biasanya dalam dua kutub itu. Posisi *didactic-direktive counseling* diwakili oleh pendekatan konseling Behavior, sementara posisi *non-directive counseling* diwakili oleh *Person Centered Therapy* dari Carl Rogers. Kedua posisi tersebut tentu dengan kelebihan dan kekurangannya masing-masing.

Model Utuh keahlian dasar ini mengambil posisi yang moderat (di tengah-tengah) adalah agar respons *leading*-nya tidak menjadi dominan. Konselor memang memberi arah (menjadi *leader*), tetapi ia tetap tekun

mendengarkan dan banyak mendengarkan lagi, dan ini adalah posisi non-direktif. Sementara itu, konselor tidak memaksakan untuk konseli berubah, atau memaksakan penerapan teknik-teknik perubahan tingkah laku, karena ia bukanlah *dealer*. Karena sesungguhnya perubahan dari keadaan pintar-tapi-tak-benar kepada pintar-dan-benar adalah berkat hidayah taufik. Konselor menjadi *leader* adalah untuk memfasilitasi (memudahkan) konseli untuk menuju arah perubahan itu.

#### **4. Latihan Merespons *Leading***

Berdasarkan tujuan respons *leading* dan kedudukan konselor di atas, maka respons *leading* dilakukan dengan menerapkan langkah-langkah berikut ini: (1) mendengarkan dengan cermat ungkapan verbal dan non-verbal, (2) menemukan ungkapan-ungkapan yang tersirat atau tersurat tentang unsur spiritual, (3) merumuskan dan merespons *leading*, dan (4) merespons terhadap muatan kognitif, afektif dan makna. (Butir 4 ini dibahas tersendiri di bawah).

*Tujuan latihan. Pertama*, agar calon konselor mampu menemukan ungkapan-ungkapan fitrah, baik tersirat atau tersurat, seperti contoh kata-kata di atas. *Intiplah* ungkapan fitrah individu dengan hati-hati, yakni gunakanlah hati, gunakanlah hati. *Kedua*, mampu mengolah ungkapan tersebut ke dalam diri sendiri sebelum merespons; dan *ketiga*, konselor berlatih menyusun kalimat-kalimat *leading* sebelum merespons. Pada kotak di bawah ini Anda diharapkan berlatih merespons *leading* dengan hati-hati.

#### **Petunjuk Latihan Mengajak di Jalan Tuhan**

Berdasarkan tujuan latihan di atas, maka kembangkanlah respons *leading* terhadap ungkapan (pernyataan atau pesan-pesan konseli) berikut ini. Ungkapan fitrah adalah ungkapan yang *mentauhidkan Allah* (Tuhan Yang Maha Esa), *cenderung kepada kebenaran dan tidak mengalami penyimpangan* (Ridwan, 2018, hlm. 214). Ungkapan fitrah yang banyak terjadi pada individu yang bermasalah ialah ungkapan penyimpangan terhadap fitrah. Ungkapannya seperti telah dicontohkan di atas. Maka tugas calon konselor adalah berlatih untuk mengajak individu di jalan Tuhan, dengan pembelajaran yang baik. Petunjuk berlatih sbb.

- a. Baca dan baca lagi dengan baik teks pada kotak-kotak di bawah ini

- b. Cerna dulu di dalam diri Anda ungkapan itu, dan kemudian rumuskanlah dalam kalimat *leading* yang sesuai.
- c. Anda dapat membandingkan respons Anda dengan respons teman-teman, atau pembimbing Anda.
- d. Ingat bahwa perlu memohon pertolongan kepada Tuhan, misalnya dengan kalimat seperti ini: “*Ya Tuhanku, aku benar-benar bodoh. Bimbing aku agar dapat menemukan ungkapan fitrah dari ungkapan berikut ini.*”

### **Latihan 1: Mengenal dari ungkapan penderitaan konseli**

Latihan ini berupaya untuk mengenali fitrah individu dari ungkapan penderitaan dan kesengsaraan (kecemasan, kesusahan, dst.) yang dialami mereka. Sesungguhnya ungkapan itu adalah cara Tuhan untuk mengajak mereka kembali kepada-Nya, dengan tunduk-patuh dengan merendahkan diri (QS. al-Mukminun [23]: 76, dan QS. al-An’am [06]: 42).

Kotak 47. Latihan melakukan respons *leading* dari ungkapan penderitaan konseli

Mari cermati ungkapan konseli berikut ini, dan jawab pertanyaan di bawahnya. Namun sebelumnya nyatakan di dalam hati, “*Allah ... Allah ... Allah ... Sengaja aku berlatih ini agar mampu merespons **leading** karena Allah. Ya Tuhan, aku benar-benar bodoh, bimbing aku agar aku faham dan dapat meresponsnya ....*”  
Mari perhatikan kalimat berikut ini.

KONSELI : “*Begitu Pak .... Pekerjaan saya sekarang adalah sebagai sales .... Pekerjaan ini membuat saya merasa rendah diri dan cemas menghadapi masa depan. Saya adalah sarjana SI .... Namun karena masalah ekonomi saya merasa terpaksa untuk mengambil pekerjaan ini. Sudah banyak saya mengajukan lamaran, tetapi semua gagal*” (ehhh ... sambil menarik nafas panjang)

Ungkapan atau pesan-pesan dari teks di atas: konseli merasa rendah diri, cemas akan masa depannya, merasa terpaksa mengambil pekerjaan sales, gagal dalam melamar banyak pekerjaan lain. Bagian mana yang terlebih dahulu akan direspons?

Konselor dapat merespons dengan bertanya secara terbuka, misalnya: “*Bisakah Anda menceritakan lebih jauh tentang rasa rendah diri dan kecemasannya?*” Atau seperti ini, “*Bisakah Anda ceritakan pekerjaan yang baik menurut Anda?*” Atau seperti ini, “*Saya memahami apa yang Anda rasakan saat ini*” (ini contoh refleksi perasaan konselor pada konseli, seperti dibahas di bawah).

AKAN TETAPI, mungkin lebih baik Anda berlatih dengan mengajak konseli untuk memahami peran Tuhan dalam hidupnya, dan mengajak mereka di jalan Tuhan. Karena hal ini adalah yang paling berharga untuk dibahas. Anda dapat merespons dengan kalimat seperti ini:

“*Saya memahami apa yang Anda rasakan saat ini. Akan tetapi, sejauhmana Anda percaya kepada Tuhan untuk mengatasi masalah Anda?*”

Dalam contoh respons di atas ini, konselor dapat mengabaikan dulu untuk merespons rendah diri dan kecemasan konseli, dengan pertimbangan bahwa konselinya sudah

sarjana, dan apabila konseli meyakini peranan Tuhan, maka rendah diri dan kecemasan itu akan sirna dengan sendirinya.

Jawaban konseli bisa jadi akan begini, “*Ya Pak, saya memang beribadah setiap hari tetapi tetap saja rasa cemas itu ada.*” Atau ia mungkin akan mengatakan begini, “*Mmmm ... (sambil menunduk dan malu-malu), sudah lama saya tidak shalat, ... dst.*” Sesungguhnya di hati kecilnya masih percaya kepada Tuhan. Apapun respons konseli ini, maka seorang penolong perlu kompeten dalam konseling religius.

#### **Latihan menyusun respons**

KONSELI: “*Banyak nilai raport saya merah. Saya tidak tahu dengan diri saya ini, saya merasa bingung dan cemas. Bisa-bisa saya tidak naik kelas, dan hidup saya jadi berantakan! Tapi kadang saya berpikir cuek saja (sambil menarik nafas dan mengeluarkan air mata)*”

Apa saja ungkapan konseli di atas? .....

Apa respons *leading* Anda? .....

Beri alasan mengapa merespons seperti itu? .....

*Catatan.* Pada latihan di atas, konseli menyatakan ketidaktahuannya tentang dirinya sendiri. Ia merasa bingung dan cemas, mengkhawatirkan dirinya, bisa-bisa tidak naik kelas, dan hidupnya jadi berantakan; tapi kadang ia cuek (masa bodoh) saja. Maka boleh jadi respons *leading* dapat seperti ini:

Konselor: (Sambil memaafkan konseli dan memohonkan ampunan Tuhan, dan berkata), “*Saya dapat memahami keadaan adik sekarang ini. Akan tetapi, tampaknya adik perlu kembali ke hati kecil adik yang bertuhan!*”

Konseli: (agak kaget, dan ekspresi wajahnya agak berubah): “*Apakah Tuhan dapat mengampuni dosa-dosa saya?*”

Contoh respons konselor di atas ini digunakan apabila konselor yakin bahwa konseli tidak akan menolaknya. Apalagi kalau konselor telah mengawalinya dengan berdoa agar Tuhan membuka hatinya. Syekh al-Khalwati (2019) mengatakan bahwa jika ingin membimbing seseorang di jalan Tuhan, dengan memberi nasihat kepadanya dengan tidak langsung, dan atas izin Allah, maka penolong perlu menghadap Allah dengan berdoa dan meminta bantuan-Nya. Yakni agar Allah mengatur hati orang itu supaya siap menerima apa yang dikatakan oleh penolong.

Ucapan yang keluar dari hati akan masuk ke hati  
Apalagi ucapan itu dikuatkan dengan energi hati yang suci  
Energi hati itu ibaratnya adalah cahaya yang akan menerangi hati konseli  
Ibaratnya seperti bumi yang tandus yang menerima curahan hujan  
(Disadur dari Syekh al-Khalwati, 2019, hlm. 284).

## Latihan 2: Mengenali dari ungkapan ‘Maaf’

Sesungguhnya kata ‘maaf’ adalah ungkapan religius. Orang yang meminta maaf adalah orang yang sadar akan kesalahannya dan ingin mem-bersihkan diri dari kesalahan. Tetapi masalahnya adalah: apakah yang ber-sangkutan sadar? Respons *leading* mungkin dapat menyadarkannya.

Kotak 48. Latihan melakukan respons *leading* dari ungkapan ‘Maaf’ konseli

Mari cermati ungkapan konseli berikut ini, dan jawab pertanyaan di bawahnya. (Ingat lagi dan ulangi lagi ucapan di dalam hati Anda, seperti contoh di atas).

KONSELI: “*Ayah sedang merantau menjadi TKI (tenaga kerja Indonesia, pen.) dan Ibu kadang sakit-sakitan. Jadi, saya menjadi susah karena sering tidak sekolah, karena harus menjaga warung dan menemani adik yang masih kecil. Tugas-tugas PR sering saya tidak kerjakan, saya ingin berhenti sekolah saja. Maafkan saya Pak!*”

Ungkapan atau pesan-pesan dari teks di atas: konseli merasa susah karena sering tidak sekolah, merasa susah karena harus menjaga warung, PR -PR sering tidak dikerjakan, dan ingin berhenti sekolah. Tetapi yang menarik adalah ia menggunakan kata, ‘*Maafkan saya Pak.*’ Ungkapan mana yang akan direspons terlebih dahulu?

Konselor dapat merespons dengan bertanya secara terbuka, misalnya: “*Bisakah Anda menceritakan lebih jauh keadaan keluarga Anda, tidakkah ayah mengirim uang, dan ada apa sehingga Ibu perlu berjualan?*” Atau seperti ini, “*Seberapa jauh Adik merasa susah?*” Atau, “*Saya memahami apa yang Anda rasakan saat ini?*”

NAMUN, seperti contoh di atas, maka sebaiknya konseli diajak untuk memahami ungkapannya: mengapa konseli meminta maaf? Kalimat konseli ini menunjukkan bahwa ia sadar akan peran Tuhan dalam hidupnya. Maka Anda dapat berlatih dengan kalimat seperti ini:

“*Saya memahami apa yang dirasakan saat ini. Namun, tadi Anda meminta maaf. Sadarkah Anda menggunakan kata meminta maaf?*”

Dengan merespons seperti itu, konselor sesungguhnya ingin mengajak konseli untuk menyadarinya. Bahwa mungkin ia takut kepada Tuhan karena telah banyak berbuat salah; Atau ia sekedar saja menggunakan kata-kata itu? Ini perlu ditelusuri. Kalau konseli menjawab, “*Ya, saya sadar Pak*”, mungkin ini jawabannya. Maka konselor dapat merespons lanjutan, “*Kalau boleh tahu, sejauhmana Anda menyadarinya?*”

### Latihan untuk merespons *leading*

KONSELI: (Konseli ini dikenal sebagai orang suka meminta maaf, dan mudah mengatakan, “*ya...ya...ya...*” tetapi seringkali mengulangi kesalahan yang sama). “*Ya Pak, saya minta maaf lagi, sekarang ini saya ingin sungguh-sungguh*” (sambil menunduk).

Apa respons *leading* Anda? .....

Beri alasan mengapa merespons seperti itu? .....

Orang yang suka meminta maaf, tetapi seringkali melanggarnya adalah pertanda yang kuat bahwa bersangkutan bermasalah serius dengan Tuhannya. Di sini konselor perlu memberikan kata-kata yang *berbekas* di hatinya. Bahkan Nabi Muhammad Saw. diperintahkan untuk memberikan nasihat yang *berbekas* kepada orang yang mengatakan begini, “*Demi Allah, kami sekali-kali tidak menghendaki selain kebaikan dan kedamaian*”, padahal mereka adalah orang-orang munafik yang suka bersumpah palsu (Lihat Shihab, 2010, vol. 2, hlm. 594-595). Oleh karena itu, terhadap mereka yang suka meminta maaf tapi mengulang kesalahan lagi, atau palsu permintaan maafnya, maka gunakan kata-kata yang *berbekas* di jiwa. Misalnya:

Konseli: “*Ya Pak, saya minta maaf lagi, sekarang ini saya ingin sungguh-sungguh*” (sambil menunduk).

Konselor: (Konselor mengulangi lagi ucapan konseli): “*Ya Pak, saya minta maaf lagi, sekarang ini saya ingin sungguh-sungguh,*’ adalah ucapan yang sudah sekian kali Anda katakan pada Pak Guru. Tidakkah Anda ingat sudah berapa kali mengatakannya?”

(Catatan: konselor menerapkan respons restatemen, yakni mengulang kembali pernyataan konseli, dan mengajukan pertanyaan terbuka. Hal ini akan dibahas di bawah, pada butir Parafraza).

Konseli : “*Ya Pak, sudah sering saya katakan ....*”

Konselor: (sambil memaafkan dan berdoa, berkata ini), “*Dengan meminta maaf, itu berarti Anda berjanji tidak mengulangi lagi. Tapi janji itu belum Anda tunaikan, karena terus mengulangi kesalahan yang sama. Padahal janji itu utang. Tidakkah takut akan ancaman Tuhan?*”

Konseli: “(diam agak lama ..., dan sepertinya konseling tidak efektif lagi, maka konselor dapat menawarkan konseling religius, dibahas pada Latihan 4 di bawah).

### **Latihan 3: Mengenali dari ungkapan kata ‘*insyâ Allah*’**

Di samping kata ‘*ya Pak, iya Bu, dan minta maaf*’, maka kata lain yang sering digunakan bukan pada tempatnya ialah kata *insyâ Allah*. Padahal kata tersebut adalah perintah Tuhan jika akan melakukan sesuatu. Bahkan Nabi Muhammad Saw. tidak menerima wahyu untuk sekian waktu karena menjanjikan sesuatu kepada seseorang akibat lupa mengucapkan kata tersebut (lihat QS. al-Kahf [18]: 23-24). Pelanggaran atau penyimpangan yang sering terjadi adalah menggunakan kata tersebut

sekedar untuk mengelak dari tanggung jawab. Atau tidak menggunakan kata tersebut dengan benar, yang berakibat kepada tidak terwujudnya apa yang diinginkan. Seharusnya dengan mengucapkan kata itu adalah untuk memohon agar Tuhan berkehendak.

Untuk sementara orang, kata *in syâ Allah* dijadikan tameng untuk melepaskan diri dari tanggung jawab. Ini pasti menimbulkan masalah. Ada dua masalah besar dan itu adalah dosa bila kata tersebut dijadikan tameng. *Pertama*, “menipu” Allah, yakni karena menggunakan Nama-Nya sekedar sebagai dalih saja. *Kedua*, menipu diri sendiri, yakni karena enggan mene-patinya setelah mengucapkan. Keduanya pasti tidak baik, dan ujungnya adalah gagal dalam hidup. Juga menjadi bermasalah karena lupa mengucap kata tersebut. Oleh karena itu, kembalikan ucapan itu ke jalan yang benar, dan ucapkanlah dengan benar. Berikut ini berlatihlah untuk menyadarkan konseli agar menggunakan dengan benar.

Kotak 49. Latihan *leading* untuk meluruskan dan mengucapkan insya Allah

Mari cermati ungkapan konseli berikut ini, dan jawab pertanyaan di bawahnya. (Ucapkan lagi di dalam hati kalimat-kalimat religius di atas)

KONSELOR: “*Saya ingin mengatakan sesuatu, tapi kamu perlu siap menerimanya. Bagaimana, siapkah?*”

KONSELI: (agak kaget): “*Siap Pak!, Apa itu Pak?*”

KONSELOR: “*Begini, menurut laporan seorang guru, kamu suka mengucapkan kata insya Allah, tetapi kamu sering kali tidak menepatinya. Benarkah demikian?*”

KONSELI: (Sambil malu-malu): “*Benar Pak!*”

KONSELOR: “*Apakah Anda paham maksud dari kalimat insya Allah?*”

KONSELI: “*Tidak begitu jelas*”

KONSELOR: “*Oke, tapi ceritakanlah apa alasannya mengucapkan kata itu?*”

KONSELI: “*....*”

Dengan merespons seperti itu, konselor sesungguhnya ingin mengajak konseli untuk menyadarinya. Apa pun jawaban konseli, konselor dapat merespons *leading* dengan membimbing konseli untuk bertanggung jawab ketika mengucapkannya.

#### **Latihan untuk merespons *leading***

KONSELI: (Konseli ini mengakui bahwa dirinya suka lupa dengan apa yang dipelajari, suka lupa dengan perintah dan nasihat-masihah gurunya), dan di hadapan konselor ia mengatakan begini, “*Ada apa ya Bu, saya suka lupa dengan apa yang baca. Kemarin juga saya lupa untuk menyampaikan salam seseorang kepada orang tua saya. Kini saya merasa sedang menuju kepada kegagalan. Padahal saya yakin sekali bahwa saya akan mengingatnya.*”

Rumuskanlah dialog antara konselor dan konseli, seperti dicontohkan di atas.

KONSELOR: “.....”
KONSELI: “.....”
KONSELOR: “.....”
KONSELI: “.....”
Beri alasan mengapa merespons seperti itu? .....
.....

*Catatan dari latihan di atas.* Apabila dilihat dari pandangan ilmu hakikat, bahwa konseli yang merasa yakin akan dapat mengingat apa yang dibaca, atau yakin akan dapat menyampaikan pesan salam itu, sesungguhnya telah menyalahi hakikatnya sebagai makhluk yang diciptakan, makhluk yang lemah dan hina (lihat kembali uraian pada Bab 5). Ia lupa bahwa kemampuannya terbatas: bisa lupa atau tidak mampu melakukan sesuatu dengan baik. Oleh karena itu, respons *leading* konselor adalah dengan ikut merasakan dulu apa yang dirasakan konseli, dan kemudian meminta konseli untuk mengenali kekuasaan Tuhan pada dirinya (dan jangan lupa dengan berdoa terlebih dahulu):

KONSELOR: “*Ibu dapat memahami apa yang adik rasakan. Apakah adik tidak merasakan kekuasaan Tuhan pada diri adik?*”

KONSELI: “*Maksud Ibu?*”

KONSELOR: “*Tidakkah adik yakin bahwa Tuhan mampu membolak-balik perasaan seseorang, semula ingat kemudian menjadi lupa?*”

KONSELI: “*....*”

Seandainya konseli akan menyanggah dan mengatakan “Mengapa harus saya, yang bila tidak mengucap kata *in syâ Allah* bisa lupa mengingat atau melakukan sesuatu, padahal banyak orang-orang tidak demikian?” Nah, di sini konselor dapat memberikan pencerahan dan dukungan kepada konseli begini:

KONSELOR: “*Tuhan lagi memperhatikan adik, Tuhan ingin agar adik suka mengingat-Nya, dan kemudian Tuhan akan memberikan sukses besar kepada adik!*”

KONSELI: “*Ooo ... benarkah begitu, benarkah Tuhan sayang kepada saya?*”

KONSELOR: “*....*”

#### **Latihan 4: berlatih untuk menawarkan konseling religius**

Respons *leading* konselor di atas tidak akan lengkap kalau ia tidak menawarkan kepada konseli untuk menjalani konseling religius. Bahkan

dengan konseling religiuslah maka masalah konseli dapat diatasi sampai kepada akar masalahnya. Yakni untuk mengembalikan individu kepada fitrahnya dan mengembangkan fitrah itu sesuai yang dikehendaki Tuhan. Oleh karena itulah maka Ridwan (2018) mengembangkan Terapi Fitrah, di mana tujuannya antara lain adalah individu akan banyak mengurangi per-buatan negatif, merasa aman (damai hidupnya) dan terhindar dai resah, ge-lisah, bingung, dst.

Bagaimana cara menawarkan konseling religius kepada konseli? Tiga latihan di atas sesungguhnya menjadi dasar yang baik. Artinya konse-lor dapat menawarkan model konseling ini, dengan mengatakan bahwa hidup mereka dapat tenang dan dapat beraktivitas yang besar -besar dan mencapai tujuan-tujuan besar jikamereka kembali kepada Tuhan (Ridwan, 2019; Ridwan, Fitri dan Mansur, 2020). Orang -orang yang bermasalah pasti tidak akan dapat melakukan aktivitas yang besar -besar, dan mereka yang jiwanya lapang saja yang mampu menampung kebaikan dari Tuhan, dan karena itu mereka dapat selamat dan sukses besar.

Kotak 50. Latihan merespons *leading* dengan menawarkan konseling religius

Mari cermati ungkapan konseli berikut ini, dan jawab pertanyaan di bawahnya. (Dan ucapkan lagi kalimat-kalimat religius di atas)

Konselor: *“Dengan meminta maaf,itu berarti Anda berjanji tidak mengulangi lagi. Tapi janji itu belum Anda bayar, karena terus mengulangi kesalahan yang sama. Padahal janji itu utang. Tidakkah takut akan ancaman Tuhan?”*

Konseli: *“(diam agak lama ....)”*

Konselor: (Konselor beristigfar dan berdoa agar Allah membukakan hati konseli, dan berkata): *“Maafkan saya kalau menyinggung perasaan Anda.”*

Konseli: *“Tidak Pak, saya yang bersalah. Sekarang apa yg harus saya lakukan Pak?”*

Konselor: (Mengucap alhamdulillah di hatinya). *“Saya menawarkan kepada Anda utk kembali ke jalan Tuhan, bagaimana?”*

Konseli: *“Maksud Bapak apakah sekarang ini saya tidak berada di jalan Tuhan?”*

Konselor: *“Seharusnya setiap orang perlu senantiasa kembali kepada Tuhan dengan cara bertaubat. Kita perlu bertaubat dari dosa dan kesalahan agar kemudian Tuhan memberikan petunjuk.”*

Konseli: *“Oke Pak, bagaimana caranya bertaubat itu?”*

Konselor: *“.....”*

#### **Latihan menawarkan konseling religius**

Konselor: (Sambil memaafkan konseli dan memohonkan ampunan Tuhan, dan ber -kata), *“Saya dapat memahami keadaan adik sekarang ini. Akan tetapi, tampak -*

*nya adik perlu kembali ke hati-kecil adik yang bertuhan!”*

Konseli: (agak kaget, dan ekspresi wajahnya agar berubah): “*Apakah Tuhan dapat mengampuni dosa-dosa saya?*”

Apa respons *leading* Anda? .....

.....

Beri alasan mengapa merespons seperti itu? .....

.....

*Catatan.* Konselor perlu mencermati ekspresi wajah konseli ketika mengucapkan, “*Apakah Tuhan dapat mengampuni dosa-dosa saya?*” Bisa jadi ada dua tafsir dari ucapan konseli tadi, yakni dapat berupa harapan, dan dapat pula penolakan. Kalau konselor yakin bahwa ada harapan dari ucapan itu, maka ia dapat merespons seperti ini:

KONSELI: “*Apakah Tuhan dapat mengampuni dosa-dosa saya?*”

KONSELOR: (sambil memaafkan dan memohon doa kepada Tuhan, dan berkata),  
“*Menurut Anda, apakah ada yang dapat mengampuni dosa selain Tuhan?*”

KONSELI: (agak berubah ekspresi wajahnya), “*Saya bertanya, apakah untuk bertaubat itu perlu dimbimbing?*”

KONSELOR: “*Kalau seseorang mampu melakukannya, ia dapat melakukannya sendiri. Tetapi di sini saya menawarkan kepada adik untuk menjalani proses-proses dulu agar kemudian dapat bertaubat dengan baik, bagaimana?*”

KONSELI: “....”

Respons pertama konselor di atas adalah untuk menantang konseli untuk berpikir. Respons kedua berupa kalimat-kalimat dari konselor yang bijak, bahwa tidak boleh memaksakan kehendak.

## **C. Mendengarkan untuk Memparafrasa Muatan Kognitif**

### **1. Latar belakang, Pengertian dan Tujuan Memparafrasa**

*Mengapa memparafrasa?* Menurut Willis (2011, hlm. 187) bahwa, seringkali terjadi konseli sulit mengarahkan (mengutarakan) pembicaraan atau juga menekankan tentang pokok pembicaraannya. Itu mungkin karena ia terlalu emosional, atau kurang pengetahuan memecahkan persoalan sendiri. Oleh karena itu, konselor perlu terampil dalam memahami inti pembicaraan konseli. Konselor perlu menyampaikan dengan *bahasa se-derhana* agar konseli paham apa yang ia utarakan. Jadi memparafrasa ada-lah kemampuan konselor untuk

menangkap isi pembicaraan konseli dengan menggunakan kata atau kalimat lain yang sederhana, yang mungkin dapat lebih mudah dipahami. Di sinilah pentingnya latihan agar terampil memparafrasa, agar konseli dapat menjadi sadar apa yang disampaikannya.

#### Kotak 51. Makna dan manfaat memparafrasa dalam wawancara konseling

**Makna parafrasa** berikut ini disadur dari Cormier (hlm. 185) dan Willis (hlm. 187 - 189):

- mengulang kata-kata konseli, dengan tidak menambah atau mengurangi; ini berarti bahwa parafrasa berarti *restatement* (menyatakan ulang pernyataan konseli)
- ia juga berarti sebagai kalimat sederhana atau campuran dari konselor; atau kalimat kompleks, atau tidak lengkap, dengan menggunakan kata-kata konselor sendiri; dengan kata lain, ia adalah upaya untuk *menangkap pesan-pesan utama ungkapan konseli*
- ia kadang-kadang disebut sebagai *refleksi muatan (isi) ucapan* konseli yakni yang merupakan bagian (muatan) kognitif dari ungkapan konseli

Contoh konselor memparafrasa dari ungkapan sederhana konseli:

Konseli : “*Saya berharap dapat nilai baik di semester ini, sebelumnya nilainya buruk*”

Konselor: “*Harapan Anda besar untuk mendapat nilai tinggi pada semester ini!*”

Konseli : “*Ya, saya siap untuk bekerja keras untuk belajar*”

Konselor: “*Sepertinya Anda telah membuat jadwal belajar yang ketat!*”

#### **Manfaat memparafrasa:**

- konselor dapat menangkap pesan-pesan utama dari ungkapan konseli
- konselor dapat merespons dengan cara tidak menghakimi konseli
- konseli tahu bahwa konselor memahami ungkapannya

#### **Apa tanda parafrasa konselor efektif?**

‘*Ya, itu dia*’, atau ‘*Ya benar, itulah yang saya ingin katakan*’, inilah respons konseli kalau parafrasa konselor akurat.

#### **Bagaimana kalau konselor ragu?**

Kalau konselor ragu, maka ia memberi kesempatan kepada konseli untuk klarifikasi.

Konseli : “*Ya, saya siap untuk bekerja keras untuk belajar*”

Konselor: “*Sepertinya Anda telah membuat jadwal belajar yang ketat, benar demikian!*”

## **2. Latihan Memparafrasa Ungkapan Kognitif**

Memparafrasa sesungguhnya adalah salah satu wujud dari kemampuan empati. Kalau sudah mampu berempati, maka akan mudah menangkap pesan-pesan (ungkapan) kognitif dan afektif konseli, dan

kemudian meringkasnya. Di sini tujuan latihan memparafrasa ungkapan kognitif, yakni agar pembaca dapat:

- menangkap pesan utama konseli, di mana pesan itu diendapkan dulu dalam jiwa konselor, yakni untuk dipahami
- merespons dengan kalimat sederhana, yakni dengan kalimat singkat tetapi bermakna, dan apakah akan direspons dengan *leading*?
- memeriksa respons konseli setelah direspons konselor, apakah ada penolakan atau ia tergugah, dst.

Sebelum berlatih pada kotak di bawah, berikut ini contoh-contoh ungkapan parafrasa konselor, di mana digunakan kalimat-kalimat yang me-awalnya berikut ini: “*Apakah yang adik katakan bahwa ....*”; atau yang ini “*Nampaknya yang adik katakan adalah ....*”; “*Betulkah yang saya pahami bahwa adik mengatakan ....*”

Konseli: “*Biasanya kalau ia pinjam uang, langsung diganti sesuai janji; tetapi sekarang sudah lewat sekian bulan.*”

Konselor: “*Apakah yang adik katakan bahwa ia ingkar janji sekarang?*”

Konseli: “*....*”

#### Kotak 52. Latihan mendengarkan untuk memparafrasa

Berikut ini berlatih Anda dengan membentuk kelompok beranggotakan lima orang. Satu orang sebagai pembicara, satunya pendengar, dan tiga pengamat.

##### **Berlatihlah dengan aturan seperti ini:**

##### 1. Pendengar:

- menyiapkan diri: ucapkan kembali di dalam hati kalimat-kalimat religius (lihat latihan di atas)
- secara cermat dan penuh per-HATI-an mendengarkan ungkapan pembicara, untuk menemukan pesan utama
- menyatakan kembali kepada pembicara dengan ringkas, sederhana dan bahasa yang mudah
- amati bagaimana respons pembicara setelah Anda memberikan respons

##### 2. Pembicara: mengisahkan harapannya akan masa depan, dalam dua atau tiga kalimat pendek

3. Pengamat: cermati apakah pendengar sudah melakukan parafrasa dengan baik. Untuk dapat melakukan ini, maka pengamat juga mencermati ungkapan pembicara dan respons pendengar, serta respons pembicara kembali.

**Silahkan berlatih**, dengan aturan di atas dan lakukan secara bergiliran peran-peran di atas.

**Refleksi:** diskusikan hasil pengamatan di atas, dan renungkanlah dan apa perbaikan yang diperlukan.

#### **D. Mendengarkan untuk Mempengaruhi: Refleksi Perasaan**

Memparaphrasa di atas adalah upaya untuk merespons muatan (isi) kognitif dari ungkapan konseli, sementara pada bagian ini dibahas adalah memper-HATI-kan dan merespons muatan afektif (nada emosional) dari ungkapan konseli. Keduanya adalah wujud dari kemampuan empati. Mengapa dan apa maksud merefleksi ini, berikut penjelasannya.

##### **1. Latar belakang dan Pengertian Refleksi Perasaan**

Setiap orang lebih banyak hidup dengan perasaannya, bahkan hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor emosi (positif dan negatif) lebih dari 80% menguasai hidup seseorang. Hal itu dipopulerkan dengan teori ke-cerdasan emosi, di mana kesuksesan seseorang ditentukan oleh kecerdasan emosinya; sementara itu kecerdasan akademik (pikiran) sedikit saja peranannya. Ini berarti bahwa, layanan konseling perlu mampu ‘menya-darkan’ konseli akan perasaan-perasaan yang tidak disadarinya. Oleh karena itu, sangat penting mendengarkan dan memahami perasaan yang diungkap seseorang agar kemudian dapat merespons dengan akurat. Hal ini akan menjadi lebih mudah jika konselor telah mampu berempati.

Refleksi perasaan (*reflection of feeling*) adalah sebuah cara yang dilakukan oleh konselor agar konseli merasa diterima, dan kemudian ‘disa-darkan’ akan perasaan yang diungkapkannya. Refleksi perasaan adalah memantulkan kembali ungkapan perasaan konseli dengan bahasa refleksi dari konselor. Refleksi perasaan ini adalah salah satu cara konselor untuk menunjukkan empatinya, di samping melalui cara *attending* sebelum ini. Oleh karena demikian, maka tidaklah mudah bagi seorang calon konselor untuk menangkap dan memahami perasaan, pikiran dan pengalaman se-seseorang, dan kemudian mengekspresikannya kembali (Willis, 2011, hlm. 184). Kalau konselor sudah mampu berempati, maka memantulkan kembali perasaan konseli tidaklah sulit.

Salah satu cara untuk memudahkan, maka merefleksikan perasaan hampir sama dengan memparafrasa di atas, hanya ditambah dengan komponen emosional. Perhatikan contoh berikut ini agar mudah memahami.

Konseli: “*Seminggu ini adalah paling tidak enak; uhh, ahh ... di mana tugas-tugas kuliah saya tak satu pun yang dapat saya selesaikan dengan baik.*”

Parafrasa konselor: “*Kelihatannya dalam seminggu ini Anda banyak mengalami hal buruk.*”

Refleksi dari konselor: “*Wooooow, saya membayangkan Anda pasti merasa kecewa, karena banyak yang tidak selesai.*”

Kata-kata lain yang dapat digunakan untuk merefleksi misalnya: *Nampaknya Anda merasa kecewa ....; kelihatannya yang Anda rasakan adalah ....; nampaknya Anda mengalami perasaan ....*”

Konseli : “*Saya takut masuk sekolah karena guru akan marah kepada saya. Tapi jika saya tidak masuk sekolah maka orangtua akan marah besar!*”

Refleksi konselor : “*Nampaknya Anda sungguh-sungguh merasa tertekan.*”

## 2. Tujuan dan Manfaat Refleksi Perasaan

*Tujuan dan manfaat refleksi perasaan.* Ketika seorang konselor mampu memberikan refleksi perasaan dengan baik, maka boleh jadi konseli akan merasakan bahwa konselor adalah berbeda dari kebanyakan orang. Konseli mungkin merasa ada orang yang mengerti dirinya. Oleh karena itu, tujuan merefleksikan perasaan adalah agar konseli merasa dimengerti oleh konselor. Karena konselor berusaha menangkap muatan emosi (afeksi) dari ungkapan konseli dan merefleksikannya kembali. Sementara itu, manfaat refleksi perasaan adalah agar konseli bersedia untuk membuka dirinya, untuk *curhat* (mencurahkan isi hati)-nya. Inilah pentingnya profesi menolong yang lebih mengutamakan kepentingan orang lain.

Kotak 53. Tujuan dan manfaat refleksi perasaan

**Tujuan khusus refleksi perasaan:**

- memfasilitasi agar konseli dapat mengenali perasaan yang tidak disadarinya, dan menerima perasaan-perasaan yang diingkarinya;
- membantu konseli agar ia dapat mengubah sikap dan tingkahlakunya ke arah positif

**Manfaat refleksi perasaan:**

- konseli menjadi lebih sadar akan perasaannya, dan dengan itu dapat mengubah sikap dan tingkah lakunya
- konseli tidak takut akan perasaannya sendiri, karena ketakutannya telah dibahas dalam konseling
- konseli tidak melawan perasaannya sendiri, karena dengan melawan hidupnya akan makin susah
- konseli tidak menghalangi atau mematikan perasaannya karena bila demikian makin bertumpuk masalahnya

*Kapan sebaiknya refleksi dilakukan?* Bila konseli belum siap, maka refleksi perasaan yang dilakukan oleh konselor akan tidak diterima dengan baik. Bisa jadi konseli akan mengingkari perasaannya, yakni apabila konselor *terlalu dini* memberikan perhatian kepada unsur afeksi konseli. Ini berarti bahwa keterampilan merefleksikan ini merupakan hal yang menantang untuk dipelajari dan diterapkan.

Oleh karena itu sangat penting berhati-hati dalam hal ini, agar dapat mengambil pelajaran dari setiap ungkapan konseli dan respons Anda. Untuk itu perhatikan cara-cara ini: (1) dengarkanlah, dengarkan lagi, dan dengarkan kembali agar Anda tahu kesempatan yang tepat untuk merefleksikan; (2) kuatkanlah hati Anda dengan meminta perlindungan kepada Tuhan, agar Tuhan memberi petunjuk kepada Anda, melalui intuisi (pe-ngetahuan hati, ilham) untuk memahami perasaan konseli, dan kapan se-baiknya merefleksikan dengan tepat; (3) bisa juga Anda gunakan isyarat tubuh Anda untuk menyatakan rasa empati, yakni refleksi melalui isyarat tubuh Anda.

Dalamnya laut dapat diduga, dalamnya hati siapa yang tahu  
Omongan konseli dapat kita dengarkan, tapi isi hatinya belum tentu  
Karena itu, carilah tahu dengan belajar dan berlatih tetu -tetu  
dengan mendekati Yang Maha Tahu  
(tetu-tetu adalah bahasa Sasak yang artinya sungguh-sungguh)

### 3. Latihan Merefleksi Perasaan

Kotak 54. Latihan merefleksikan perasaan: merespons untuk mempengaruhi

**Tujuan latihan:** agar Anda mampu mengembangkan respons refleksi perasaan

**Petunjuk latihan**

- a. Pendengar kembali membaca di dalam hati: “*Allah ... Allah ... Allah ... Sengaja aku berlatih ini agar aku mampu merefleksikan perasaan ... Tuhanku, aku benar -*

*benar bodoh. Bimbing aku agar dapat merefleksikan dengan baik.”*

- b. Setelah itu jawablah pertanyaan ini: “*Sudahkah terhubung perasaanmu dengan kalimat-kalimat berikut ini?, sudahkah pikiran dan perasaanmu dapat merasakannya?*”
- c. Kemudian baca dengan tulus dan kasih sayang dan refleksikanlah (Petunjuk ini sama dengan enam langkah empati pada Bab 6).
- d. Gunakanlah kata-kata refleksi ini: “*Sepertinya Anda merasa ....*”; “*Kelihatannya Anda merasa ....*”; “*Barangkali Anda merasa ....*”; dsb.

**Silahkan jawab ungkapan berikut ini**

Konseli 1: “*Saya tidak tahu kalau Pak Guru itu tersinggung dengan ucapan saya di medsos, karena saya tidak sengaja. Saya tidak enak jadinya.*”

Anda : .....

Konseli 2 : “*Pak Guru, saya telah salah memilih sekolah ini, saya tidak senang sekolah di sini, dan saya mau berhenti saja!*”

Anda : .....

Konseli 3 : “*Saya mau menyatakan cinta padanya. Tetapi saya takut kalau ditolak! Mau minta tolong teman tapi saya malu!*”

Anda : .....

Bandingkan jawaban Anda dengan contoh berikut ini.

Untuk konseli 1 apakah respons Anda seperti ini: “*Sepertinya Anda merasa takut kalau bertemu dengan guru itu?*”

Untuk konseli 2 apakah respons Anda seperti ini: “*Nampaknya Anda merasa tidak cocok dengan sekolah di sini?*”

Untuk konseli 3 apakah respons Anda seperti ini: “*Kelihatannya Anda dalam keadaan bingung dalam mengambil keputusan?*”

**Refleksikan pencapaian Anda**

Setelah Anda merespons dan membandingkan jawaban di atas, maka apa yang Anda dapat ketahui? Apa yang dapat Anda simpulkan, dan apa perbaikan agar dapat lebih terampil?

**E. Mendengarkan Berbagai Isi Ungkapan: Merangkum**

**1. Pengertian, Tujuan dan Manfaat Merangkum Pembicaraan**

Merangkum adalah proses memadatkan pesan verbal dan non-verbal konseli dengan menggabungkan dua atau lebih parafrasa dan/atau refleksi perasaan. Jadi, ia adalah ungkapan dengan merangkum dari dua teknik di atas – parafrasa dan refleksi. Tujuannya adalah (1) agar konseli dapat menjadi jelas dengan ungkapan kognitif dan afektifnya; (2) didapatkan fokus, dan bukan sekedar omong kosong; (3) konseli akan menjadi lebih sadar akan kekusutan pikiran dan perasaannya. Dengan

demikian, aktivitas merangkum adalah sebuah keterampilan yang perlu dipelajari.

Upaya konselor untuk merangkum ungkapan konseli membawa manfaat sbb. Menurut Cormier (2017, hlm. 197) bahwa rangkuman tersebut membawa manfaat: (1) memberikan gambaran dari ungkapan konseli agar lebih mudah dimengerti oleh konseli dan konselor; (2) untuk mengenali tema atau pola yang sebelumnya tidak jelas dari ungkapan konseli sehingga menjadi jelas; (3) untuk mengakhiri suatu sesi konseling.

Kegiatan merangkum juga merupakan kegiatan menyimpulkan sementara ungkapan konseli. Di sini konselor dapat mengetahui kesimpulan sementara masalah konseli, dan kemudian untuk melangkah selanjutnya untuk mendekati pencapaian tujuan. Menyimpulkan sementara ini sebaiknya dilakukan oleh konseli. Untuk itu konselor perlu mendorong konseli untuk menyimpulkan sementara apa yang telah dibicarakan.

## 2. Contoh Merangkum dan Menyimpulkan Sementara

Merangkum ialah respons konselor dengan menggabungkan ungkapan kognitif dan afektif konseli. Contoh ungkapannya sbb.:

Konseli:

*“Saya tidak mungkin melawan guru saya. Selama ini saya sangat menghormati mereka. Namun dengan kejadian kemarin, karena saya tidak terima dengan perlakuan guru itu, saya tidak sadar telah melecehkan guru saya di hadapan teman-teman, saya menghinanya; dan setelah itu saya sangat merasa bersalah dan saya malu sekali ... uhh ...uhh (sambil menundukkan kepala).”*

Konselor :

*“Anda mengatakan bahwa Anda tidak berani melawan guru-guru, Anda sangat menghormati mereka, tetapi akibat kejadian kemarin Anda terpaksa melakukannya; dan kini Anda nampaknya merasa menyesal, merasa sedih dan sangat malu!”*

Tugas Anda: temukan mana respons parafrasa konselor dan mana refleksiya?

a. parafrasa pada kalimat: .....

b. refleksi perasaan pada kalimat: .....

(Bandingkan jawaban Anda dengan ini. Parafrasa pada kalimat ini,

*“Anda tidak berani melawan guru-guru, Anda sangat menghormati mereka, tapi akibat kejadian kemarin Anda terpaksa melakukannya. Sementara*

refleksi perasaan pada kalimat ini, ‘*Anda nampaknya merasa menyesal, merasa sedih dan sangat malu!*’).

*Contoh menyimpulkan sementara (summary)*. Menyimpulkan ini sebaiknya dilakukan oleh konselor, yakni agar ia dapat langsung merumuskan dan bertanggung jawab atas simpulan itu. Di sini konselor dapat mendorong konseli untuk merangkum seperti kalimat ini:

“*Setelah lebih dari 10 menit kita bicara tentang Anda, apa saja yang dapat Anda simpulkan?*”

“*Sampai di sini apa yang dapat Anda ambil sebagai pelajaran?*”

Apabila konseli kurang mampu, maka konselor dapat membantunya. Konselor dapat membimbingnya menyimpulkan sementara satu persatu.

### 3. Latihan Merangkum Ungkapan

Berikut ini Anda perlu berlatih merangkum. Rangkuman yang dilatihkan adalah merangkum ucapan konseli dari beberapa ungkapannya. Sementara itu, merangkum berbeda dengan menyimpulkan sementara (*summary*).

#### Kotak 55. Latihan merangkum ungkapan

Tujuan latihan: agar Anda mampu merangkum dua ungkapan atau lebih

Tugas Anda : responslah pernyataan konseli di bawah ini

Petunjuk : berikut ini ada dua ungkapan konseli, di awal dan di akhir konseling. Sebelumnya perlu mengulang kembali kalimat religius di atas, dan kemudian rangkumlah

Konseli : (Di awal konseling) “*Saya pikir bahwa kalau sekolah di sini akan baik, karena info dari brosur begitu menjanjikan, dan saya tertarik. Saat ini, ketika saya sudah sekolah di sini selama beberapa bulan, saya merasa kecewa.*”

(Di tengah-tengah konseling) “*Saya rasakan banyak konflik saya dengan pelajaran di sekolah ini, beberapa mata pelajaran tidak menarik, dan beberapa pelajaran lainnya biasa-biasa saja. Mungkin sebelum terlambat, sebaiknya saya pertimbangkan untuk pindah sekolah saja. Saya merasa akan gagal kalau terus sekolah di sini*”

Pesan kognitif di awal konseling : .....

Pesan afektifnya di awal konseling: .....

Pesan kognitif di tengah-tengah konseling : .....

Pesan afektifnya di tengah-tengah konseling: .....

Bagaimana rangkumannya? .....

.....  
.....

### **Bandingkan jawaban Anda**

Pesan kognitif di awal konseling: Sebelumnya konseli berpikir bahwa kalau sekolah di sini akan baik dan tertarik, karena info dari brosur yang menjanjikan

Pesan afektif di awal konseling: Merasa kecewa ketika sudah sekolah di sini selama beberapa bulan

Pesan kognitif di tengah-tengah konseling: Konseli merasa banyak konflik dengan pelajarannya, pelajaran yang tidak menarik, dan pelajaran lainnya biasa-biasa saja. Ia pertimbangkan untuk pindah sekolah saja.

Pesan afektif di tengah-tengah konseling: Konseli merasa akan gagal kalau terus sekolah di sini

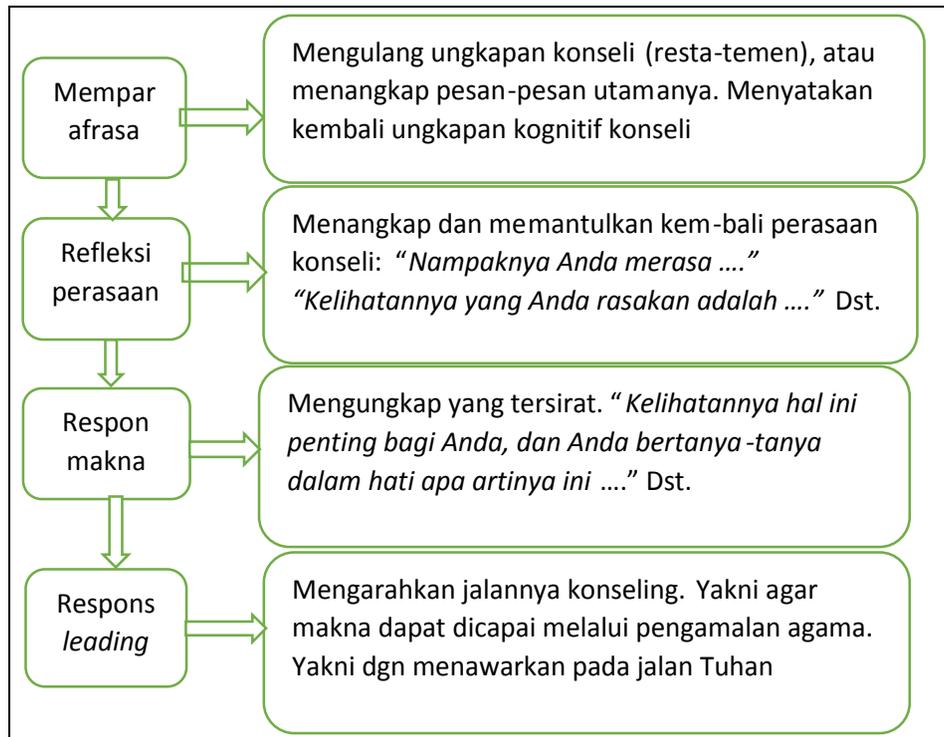
## **F. Merespons Makna di Balik Ungkapan Konseli**

Makna hidup dapat diraih melalui pemberdayaan hati  
Makna itu bukanlah bersifat materi yang dapat dipamer-pamerkan  
Ia perlu dicari dengan menyelam ke lubuk hati

### **1. Latar belakang, Pengertian dan Tujuan Respons Makna**

Makna adalah arti atau maksud tertentu. Dalam konseling, konseli seringkali tak paham akan apa yang dialami, dan ini adalah wajar karena dalam keadaan bingung, resah atau gelisah akan sulit menyadari makna bagi dirinya. Oleh karena itu, konselor perlu merespons makna terhadap ungkapan konseli, di mana konseli hanya tersirat mengutarakannya. Respons makna adalah sebuah keterampilan di mana konselor membantu konseli membuka pesan-pesan yang tersirat, yang-terbenam-lebih-dalam dari ungkapan konseli. Pesan tersirat adalah ungkapan konseli yang tak jelas, di mana konselor perlu menyatakan atau menanyakannya kepada konseli.

Respons makna merupakan kelanjutan dari respons parafrasa dan refleksi perasaan dari konselor (Cormier, 2017). Dengan memberikan respons makna, maka konselor dapat membantu konseli untuk memahami persepsi dan makna hidupnya. Akan tetapi, sesungguhnya respons makna adalah respons “perantara”, yakni dengan respons ini konselor dapat meng-arahkan jalannya konseling, melalui respons *leading* di atas. Pada Gambar berikut ini diperjelas hubungan antar respons konselor tersebut.



Gambar 10. Urutan respons dalam keahlian dasar konseling

Empat respons konselor pada Gambar di atas dapat diibaratkan sebagai berikut. Kalau konselor hanya memparafrasa, maka ia akan merespons apa yang disadari saja. Padahal kita tahu bahwa alam-bawah-sadar akan jauh lebih kompleks, dan membutuhkan pengungkapan yang lebih dalam. Juga kalau konselor hanya merefleksikan perasaan, maka ia juga akan merespons perasaan-perasaan bagian luar saja, yang bagian *baper* saja misalnya. Maka dengan respons makna konselor akan masuk lebih dalam ke dalam jiwa-jiwa, untuk menemukan dan mengungkap makna-makna. Dan akhirnya yang bermakna itu adalah bila berada di jalan Tuhan.

Oleh karena itu keterampilan merespons makna adalah keterampilan yang menantang untuk dipelajari dan dilatihkan. Dalam Psikologi Sufi, *mutiara hidup hanya akan dapat dicapai dengan menyelam sampai ke dasar laut, bukan dengan berenang di permukaan saja*. Tetapi perlu diketahui bahwa, menyelam dengan lebih dalam itu akan menghadapi tekanan air yang makin kuat. Begitu pula, seorang konselor perlu mengungkap makna hidup konseli terhadap hal yang dihadapinya, dengan menyelami jiwanya. Tetapi ketika konselor akan berusaha menyelami jiwa konseli ia akan *menghadapi tekanan dari konseli*. Yakni boleh jadi konseli

merasa tidak aman kalau ia menceritakan lebih dalam tentang dirinya, sehingga ia menolak berbicara.

*Tujuan respons makna:* (a) membantu konseli untuk memahami pesan-pesannya yang implisit (tersirat) menjadi eksplisit (jelas); (b) agar konseli dapat menggali isu-isu dari dirinya yang lebih dalam, dengan mengeksplorasi diri sehingga lahir kesadaran baru; (c) men dorong konseli untuk mengembangkan alternatif pandangan dan makna yang terbukti dapat membantu dirinya (Cormier, 2017, hlm. 237).

*Manfaat respons makna.* Respons makna merupakan perluasan dan pendalaman dari dua respons konselor sebelumnya. Dengan merespons makna, dapat membantu konselor untuk memahami perasaan konseli terhadap situasi tertentu, yakni bagaimana konseli memberikan makna kepada apa yang dialaminya. Pentingnya respons makna ini ialah konselor tidak akan dapat terjebak dengan ungkapan-ungkapan konseli tanpa tahu makna apa di baliknya.

Individu akan berbahagia bila ia menemukan makna hidupnya  
Tuhan tidak meletakkan kebahagiaan itu pada harta benda  
Tetapi Tuhan meletakkannya di hati, maka carilah dia

## 2. Latihan Merespons Makna

Kesulitan bagi para calon konselor dalam merespons makna adalah bahwa ia sering menjadi bingung, karena sepertinya ungkapan-ungkapan konseli itu tanpa makna. Padahal setiap ungkapan memiliki makna atau maksud tertentu. Berikut ini saran untuk dapat merespons makna.

Kotak 56. Beberapa saran agar respons makna menjadi efektif

1. Dengarkan ungkapan (pesan-pesan) konseli, dan bertanya ke dalam diri:
  - *Apa yang dikatakan konseli dengan cara yang membingungkan?*
  - *Apa yang tersirat dari ungkapan konseli?*
2. Memberikan pertanyaan terbuka untuk mengajak konseli fokus pada makna:
  - *Ketika Anda sedang memikirkan ini, apa yang paling menonjol bagi Anda?*
  - *Bagaimana Anda memaknai situasi yang Anda hadapi ini?*
3. Mendengarkan frasa yang sering diulang-ulang konseli; frasa yang diulang-ulang menunjukkan bahwa mungkin itu penting bagi konseli, dan dorong dia untuk memaknainya:
  - *Anda mengulang-ulang kata-kata ini ... sadarkah Anda, apa maksudnya?*

4. Rumuskan di kepala Anda sebelum mengatakan, dan gunakan kata ini: ‘*Apa yang Anda maksudkan dengan ....*’  
(Disadur dari Cormier, hlm. 238-240).

Hidup tanpa makna adalah hidup yang hampa  
Karena iu ajaklah individu untuk menemukan makna dari kata -katanya  
Dari banyak ungkapan yang disampaikannya, ajak dia untuk memaknainya

**Kotak 57. Latihan merespons makna**

Kembangkanlah respons makna terhadap pernyataan (ungkapan, pesan -pesan konseli) berikut ini. Rumuskanlah dalam kalimat-kalimat yang sesuai. Tetapi terlebih dahulu Anda katakan kalimat-kalimat religius berikut ini kembali, “*Allah ... Allah ... Allah ... Sengaja aku berniat berlatih ini agar mampu merespons makna karena Allah; Ya Tuhan, aku benar-benar bodoh, bimbnglah aku agar aku faham terhadap makna tersembunyi dari pernyataan berikut ini....*”

**KONSELI 1 :** “*Saya sering cecok dengan orangtua saya, dan saya merasa bersalah sekarang. Betapa orangtua saya telah melahirkan dan mengasuh saya. Tetapi terkadang saya tidak terima dengan perlakuannya, dan saya menyalahkannya. Terkadang pula saya ingin pergi dari rumah ....*”

**Pertanyaan 1:** Apa yang diisyaratkan oleh konseli, atau dinyatakannya dengan terselubung?

Contoh jawaban: konseli kelihatannya menyatakan rasa bersalah yang mendalam padahal ia masih bergantung kepada orangtuanya

**Bagaimana respons makna dari konselor?**

Contoh jawaban: “*Tampaknya di satu pihak Anda menyalahkan orangtua tapi di pihak lain Anda masih bergantung kepadanya?*”

**KONSELI 2 :** “*Saya memiliki kebiasaan buruk, dulu saya tak seperti ini. Kini saya banyak menggunakan medsos dengan tujuan yang tidak jelas. Ketika saya tidak punya uang untuk beli paket data, saya berbohong kepada orangtua. Sebenarnya saya tidak mau berbohong dan orangtua saya belum tahu masalah ini*”

**Pertanyaan 2:** Apa yang diisyaratkan oleh konseli, atau dinyatakannya dengan terselubung? .....

**Bagaimana respons makna dari konselor?**

: “.....”

**KONSELI 3 :** “*Sejak orangtua saya bercerai, hidup saya menjadi tidak menentu. Dulu saya suka bergaul dengan teman-teman, kini lebih banyak menutup diri. Saya menyalahkan Bapak saya karena telah membuat Ibu menderita. Terkadang saya berpikir untuk berhenti saja sekolah dan bekerja untuk menolong ekonomi Ibu*”

**Pertanyaan 3:** Apa yang diisyaratkan oleh konseli, atau dinyatakannya dengan terselubung? “.....”

**Bagaimana respons makna dari konselor? :** “.....”

**Bandingkan respons makna Anda dengan berikut ini**

Jawaban dari pertanyaan 2 di atas: konseli memberi isyarat bahwa bermain medsos yang berlebihan adalah berbahaya

Respons makna untuk konseli 2: “*Anda merasa bahwa dengan bermain medsos secara berlebihan dapat merusak pribadi Anda?*”

Jawaban dari pertanyaan 3 di atas: konseli memberi isyarat bahwa ia tidak menerima keadaan orangtuanya yang bercerai  
Respons makna untuk konseli 3: “*Anda merasa bahwa Anda belum menerima keadaan orangtua Anda bercerai?*”

**Catatan.** Mengapa respons makna untuk konseli pertama, dengan konseli kedua dan ketiga seperti itu? Mari dibahas masing-masing. *Untuk konseli pertama.* Respons konselor: “*Anda merasa bersalah kepada orangtua karena Anda bergantung kepadanya?*” Respons konselor ini adalah merespons terhadap apa yang tersirat dari ungkapan konseli. Sebenarnya secara tersirat konseli menyadari bahwa ia tidak mungkin berpisah dari orangtuanya, dan ia telah merasa bersalah. Namun, ia juga terkadang tidak terima dengan perlakuan orangtuanya, bahkan ingin meninggalkan rumah!

Respons konselor di atas adalah penting agar konseli menjadi sadar bahwa di alam-bawah-sadarnya ada pengakuan bahwa ia tidak mungkin berpisah dari orangtuanya. Inilah tujuan dari respons makna bahwa, (1) konseli terbantu untuk memahami pesan-pesan tersirat menjadi eksplisit, (2) konseli dapat menggali isu-isu dari dirinya yang lebih dalam, dengan mengeksplorasi diri sehingga lahir kesadaran bahwa ia perlu meng-atasi kesalahan dirinya kepada orangtuanya; (3) konseli dapat mengem-bangkan alternatif pandangan baru yang dapat membantu dirinya. Ketiga tujuan ini dapat dibantu dengan penerapan teknik konfrontasi di bawah.

*Untuk konseli kedua.* Respons konselor: “*Anda merasa bahwa dengan bermain medsos secara berlebihan dapat merusak pribadi Anda?*” Respons ini adalah respons terhadap makna yang tersirat dari ungkapan konseli. Konseli sendiri mengatakan bahwa bermain *medsos* itu adalah kebiasaan buruk, karena tujuannya tidak jelas, dan juga dapat berbohong kepada orangtua. Semua ungkapan konseli itu adalah cenderung merusak dirinya. Dengan merespons makna seperti di atas, bisa jadi konseli akan sadar bahwa semua itu dapat merusak pribadinya. Inilah tujuan respons makna, yakni agar konseli, di samping menjadi jelas akan makna tersiratnya, juga dapat mengem-bangkan alternatif baru untuk mengatasi masalahnya.

*Untuk konseli ketiga.* Respons konselor: “*Anda merasa bahwa Anda belum menerima keadaan orangtua Anda bercerai?*” Bisa jadi konseli akan menjawab, “*Ya, saya menolak perceraian itu?*” Respons konselor tersebut dapat memancing apa yang sebenarnya yang terjadi di dalam diri konseli. Dengan jawaban konseli seperti itu, maka konselor paham bahwa, akan terus-menerus menimbulkan masalah jika konseli belum menerima perceraian itu. Hidup konseli mungkin akan terus tidak menentu, mungkin akan terus menutup diri, akan terus menyalahkan bapaknya, ingin berhenti sekolah, dst. Masalah ini akan reda jika ia dapat menerima keadaan itu. Dengan sikap menerima, maka konseli akan menjadi tenang, sehingga dapat berpikir lebih jernih, dan berkurang menyalahkan orangtua, dst. Agar konseli dapat bersikap menerima ini membutuhkan respons-respons konselor seperti diutarakan di atas, dan apa yang dibahas di bawah.

### **3. Bagaimana Hubungan Respons Makna dengan *Leading*?**

Di atas telah disebut bahwa respons adalah perantara atau menjadi dasar untuk respons *leading*. Mari kita cermati contoh-contoh respons di atas, salah satunya seperti ini.

Konselor: “*Anda merasa bahwa Anda belum menerima keadaan orangtua Anda bercerai?*”

Konseli: “*Ya, saya tidak menerima perceraian itu Pak?*”

Konselor: (sambil memaafkan konseli dan berdoa, dan mengatakan begini), “*Oke, percayakah Adik dengan takdir Tuhan?*”

Konseli: “*Maaf Pak, saya tidak mengerti apa sih takdir Tuhan itu?*”

Konselor: “*Oke, insya Allah akan kita bahas. Tetapi sebelumnya, bisakah adik menjelaskan lebih jauh tentang kehidupan beragama di rumahnya?*”

Konseli: “*...*”

Dalam membahas lebih jauh tentang takdir Tuhan di atas, konselor perlu menunda dulu untuk membahasnya. Konselor perlu menyiapkan pembahasannya dengan mengkaji literature; atau ia minta kepada konseli juga untuk membaca-baca buku tentang takdir Tuhan; atau dapat pula konseli menanyakannya kepada ahli agama. Konselor perlu menuntaskan masalah penerimaan konseli akan perceraian orangtuanya, agar ia dapat menjalani hidup tanpa kebencian. Dengan memahami takdir Tuhan maka insya Allah ia akan hidup bersama Tuhan.

#### 4. Respons Tambahan: Eksplorasi

Konseli: “Biasanya kalau ia pinjam uang, langsung diganti sesuai janji; tetapi sekarang sudah lewat sekian bulan.”

Konselor: “Apakah yang adik katakan bahwa ia ingkar janji sekarang?”

Respons konselor di atas boleh jadi konseli akan menjawab seperti ini: “Ya, dan sudah saya menagihnya tetapi belum ada jawaban, saya merasa kesal kepadanya!” Atau, seperti ini, “Tidak, saya tidak berani mengatakan bahwa ia telah ingkar janji, dia teman baik saya.” Nah, terhadap jawaban konseli ini, mungkin konselor perlu mengajukan pertanyaan terbuka atau tertutup kepadanya, atau *merefleksikan* perasaannya (tentang refleksi perasaan dibahas di bawah). Di sini konselor perlu mengeksplorasi lebih jauh terhadap jawaban tersebut. Mengeksplorasi adalah menelusuri ungkapan konseli lebih jauh untuk mendapatkan pengetahuan yang lebih rinci.

*Latar belakang.* Jawaban konseli di atas mencerminkan pribadinya. Jawaban pertama menunjukkan bahwa ia mudah marah dan boleh jadi akan melakukan tindak kekerasan. Orang seperti ini akan cenderung menyalahkan orang lain, dan lupa untuk melihat ke dalam diri terlebih dahulu. Sementara jawaban kedua, pribadi konseli yang lebih hati-hati, dan lebih menjaga perasaan orang. Maka penggunaan *teknik komunikasi eksplorasi* adalah untuk menelusuri lebih jauh, atau lebih rinci tentang ungkapan konseli. Di samping itu, penggunaan eksplorasi adalah untuk membantu konseli yang sulit untuk mengungkapkan perasaan, pikiran dan pengalamannya; mungkin ia karena malu, takut, segan, curiga, dst. (Willis, hlm. 186).

Konseli yang suka menyalahkan orang lain, atau kesal seperti contoh respon di atas, mungkin akan banyak terbantu dengan penggunaan eksplorasi ini. Orang bijak akan mengatakan seperti ini:

Sebab, apa pun yang kita hakimi atau kritik pada diri seseorang, sesungguhnya keburukan itu juga ada pada diri kita. Keburukan apa pun yang ada pada diri orang lain yang membuat kita jengkel, ada pula pada diri kita. Jika tidak, kita tidak akan begitu jengkel (Syeh Frager, 2012, hlm. 118).

Kejengkelan kita kepada keburukan seseorang sesungguhnya keburukan itu juga ada pada diri kita sendiri. Karena itu, kaitan ungkapan bijak di

atas ini dengan kasus kesalnya konseli di atas bahwa, bisa jadi kesalnya konseli pada temannya yang berhutang itu juga karena ia kesal pada dirinya yang belum membayar hutang kepada pihak lain, meski hal ini tidak disadari. Mengapa demikian? Karena hal ini terkait dengan fitrah manusia yang suci, di mana kalau ada keburukan dan kebajikan itu dibiarkan saja dan tidak diatasi, maka seseorang akan cenderung menyalahkan orang lain.

Oleh karena itu, calon konselor perlu memahami kaitan ucapan konseli dengan pribadi konseli sendiri, kaitannya dengan orang lain, juga dengan moralitas. Calon konselor perlu bijak, dan tidak hanya melihat yang di permukaan saja. Juga jangan melihat dari satu sisi saja dari apa yang didengar, tapi lihatlah secara keseluruhan. Camkanlah kata peribahasa ini:

Para calon konselor bagaikan beberapa orang buta  
yang memegang seekor gajah,  
lalu membuat kesimpulan yang tidak masuk akal,  
karena sebatas tahu pada apa yang diraba

Menjadi calon konselor perlu berlatih untuk menjadi bijak  
Apa yang ia dengarkan itu hanyalah apa yang nampak  
Perlu melihat secara komprehensif: apa yang dikatakan dan yang tidak  
Melalui teknik eksplorasi semoga dapat tersibak

*Tujuan latihan.* Berdasarkan paparan di atas, maka tujuan latihan ini adalah *pertama*, berlatih agar calon konselor dapat memikirkan dengan baik, dengan melihat ungkapan konseli secara keseluruhan (setelah di-rangkum), baik sisi positif dan negatifnya. *Kedua*, berlatih agar mampu me-nyusun kata atau kalimat *responding*, yang dapat mengunggah pikiran dan perasaan atau pengalaman konseli, sehingga ia terbuka dan mendapat pen-cerahan baru. *Ketiga*, berlatih agar konseli tidak merasa ada ancaman, dan akhirnya ia jujur untuk membahas tentang diri dan masalahnya.

*Latihan mengeksplorasi.* Pada Kotak di bawah ini Anda perlu berlatih mengeksplorasi. Anda dikatakan berhasil melakukannya adalah jika: (a) mampu menggunakan kalimat yang dapat mengunggah konseli untuk melihat lebih jauh atau mendalami masalahnya; (b) mampu mencerahkan pikiran dan perasaan konseli, yang ditandai oleh ia mulai terbuka untuk membahas masalahnya, dan (c) mampu menciptakan rasa aman bagi konseli agar ia bersedia membahas diri dan masalahnya.

## Kotak 58. Latihan mengeksplorasi masalah konseli

Berikut ini berlatih Anda dengan membentuk kelompok beranggotakan tiga orang. Satu orang sebagai pembicara, satunya pendengar, dan satunya pengamat.

### **Berlatihlah dengan aturan seperti ini:**

#### **1. Pendengar:**

- o menyiapkan diri: ucapkan lagi di dalam hati kalimat-kalimat religius
- o secara cermat dan penuh perhatian mendengarkan ungkapan pembicara, untuk menemukan keutuhan ungkapan konseli
- o berlatih merespons ungkapan konseli dengan dengan rangkaian pertanyaan sebagai berikut. Sejumlah pertanyaan berikut ini perlu satu per satu diajukan, bukan sekaligus; juga tidak mesti harus semua diajukan.

*‘Bisakah mengemukakan kekesalan Anda lebih rinci?’; ‘Coba pikirkan, apakah kekesalan pada orang lain itu ada hubungannya dengan kekesalan Anda pada diri sendiri, yang tidak disadari?’ ‘Tidakkah Anda merasa bahwa keburukan orang lain itu juga ada pada diri Anda?’ Bagaimana pendapat Anda tentang keburukan seseorang kemudian orang tersebut melampiaskannya secara tak sadar kepada orang lain?’ dst.*

*‘Bagaimana rincian pengalaman pahit itu Anda alami?’ ‘Tidakkah pengalaman pahit ini ada hubungannya dengan kesalahan Anda sebelumnya?’ Cobalah renungkan, seberapa jauh pengalaman itu mempengaruhi Anda, dan seberapa jauh Anda ingin mengatasinya?’*

- o berlatih untuk menciptakan suasana agar konseli terbuka menjawab. Mungkin kon-selor perlu mengingatkan kembali akan asas-asas konseling, misalnya asas kerahasiaan. Tetapi juga ia dapat menggunakan kalimat-kalimat di bawah ini: *‘Tak usah ragu, Anda aman di sini. Saya akan tetap merahasiakan masalah pribadi Anda’; ‘Saya percaya bahwa Anda mempercayai ucapan saya.’*

#### **2. Pembicara**

Pembicara mengisahkan masalah kekesalannya dengan orang lain, dan dampak pada dirinya sendiri (sekitar 1-2 menit)

#### **3. Pengamat**

Pengamatan mencermati apakah pendengar sudah menerapkan pertanyaan-pertanyaan di atas dengan tepat? Untuk dapat melakukan ini, maka pengamat juga mencermati ungkapan pembicara dan respons pendengar, serta respons pembicara kembali.

**Silahkan berlatih** dengan aturan di atas dan lakukan secara bergiliran peran-peran di atas. Sebelum berlatih, hafalkan dan pahami dulu kalimat-kalimat pertanyaan yang diajukan.

**Refleksi:** diskusikan hasil pengamatan di atas, dan apa perbaikan yang perlu.

Ulang-ulangi lagi latihan-latihan di atas, sampai kemudian menjadi mahir. Latihan eksplorasi di atas bukanlah latihan terakhir dari keterampilan dasar, masih ada beberapa keterampilan lain. Silahkan berlatih untuk keterampilan lainnya.

## Rangkuman

Kemampuan merespons konselor antara lain meliputi kemampuan memimpin jalannya konseling (respons *leading*); kemampuan memparaf-rasa, yakni mengungkapkan kembali pesan-pesan konseli tanpa mengubah isi; kemampuan merefleksi perasaan (*reflection of feeling*), yakni menangkap perasaan konseli dan merefleksikan kembali kepadanya; kemampuan merangkum isi dan perasaan, yakni menggabungkan beberapa isi ungkapan dan perasaan; dan kemampuan merespons makna, yakni merespons terhadap apa yang ada di balik muatan kognitif dan perasaan.

Semua respons di atas diberikan setelah mendengarkan ungkapan konseli dengan sebaik-baiknya. Dalam mendengarkan dan merespons dikenal istilah 3M, yakni mendengarkan, memahami, dan merespons. Mendengarkan menjadi keterampilan yang sangat penting, meskipun tampaknya sederhana tetapi mendengarkan membutuhkan kesabaran dan kesabaran. Para ahli mengatakan begini, 'dengarkan, dengarkan lagi, dan dengarkan lagi,' sehingga digunakan istilah SDT (sabar, diam dan tawaduk). Mendengarkan ucapan orang memerlukan ketahanan yang berupa kesabaran, karena boleh jadi akan ada rasa tidak nyaman; selanjutnya perlu diam, yakni tidak menyela pembicaraan, dan tawaduk artinya rendah hati, yakni agar yang didengarkan dapat dihayati. Ketika mendengarkan, konselor perlu segera memahami apa yang didengarkan dengan sungguh-sungguh, dan kemudian merespons seperti respons di atas.

Konselor perlu berlatih untuk memimpin jalannya konseling melalui latihan merespons *leading*. Respons ini digunakan karena banyak konseli tidak mampu mengarahkan pembicaraan, menyimpang omongannya, dan tidak tahu ke mana arah yang dituju. Dalam berlatih, calon konselor perlu paham bahwa ia perlu berusaha untuk memfasilitasi individu sehingga menjadi orang yang pintar dan benar. Oleh karena itu, tujuan dari respons ini adalah untuk mengajak individu di jalan Tuhan dengan memberikan pelajaran yang baik (*mauidzah hasanah*). Pelajaran yang demikian ditujukan agar individu kembali kepada fitrahnya dan mengembangkan fitrah itu. Sehingga tujuan khusus dari respons ini adalah agar calon konselor mampu menemukan ungkapan-ungkapan fitrah spiritual konseli, untuk kemudian ditindak lanjuti dengan

mengarahkannya agar mengenal Tuhannya, dan mampu menjalankan proses konseling agar konseli dapat hidayah *irsyad*.

Untuk dapat berlatih merepons *leading*, calon konselor dapat mengenali terlebih dahulu ungkapan-ungkapan: (1) penderitaan konseli, di mana ungkapan seperti merasa susah, gelisah, cemas, sedih, dst. mengindikasikan adanya penyimpangan dari fitrah; (2) permintaan maaf tapi mengulang kesalahan yang sama kembali; (3) insya Allah yang digunakan untuk menghindari tanggung jawab, atau sebagai tameng. Terhadap ungkapan tersebut kemudian calon konselor berlatih untuk menawarkan konseling religius.

Konseli seringkali sulit mengutarakan masalahnya, atau berbelit-belit atau muter-muter, sehingga tidak jelas pokok pembicaraannya. Maka di sini calon konselor perlu berlatih agar mampu memparafrasa, yakni mengungkapkan kembali pesan-pesan konseli tanpa mengubah isi. Tujuannya adalah agar konseli menjadi sadar, “*Ya benar, itulah yang saya rasakan*”, adalah indikator bahwa parafrasa konselor efektif. Cara berlatih adalah dengan menangkap pesan utama konseli, kemudian merespons dengan kalimat sederhana, dan memeriksa balik respons konseli.

Di samping itu, calon konselor perlu berlatih agar mampu merefleksikan perasaan (*reflection of feeling*) konseli. Yakni dengan menangkap perasaan konseli dan merefleksikan kembali kepadanya. Refleksi perasaan adalah sebuah cara agar konseli merasa diterima, dan menjadi sadar atas perasaan yang diungkapkannya, dan dia merasakan bahwa ada orang yang mengerti dirinya. “*Nampaknya Anda merasa ...*” adalah contoh kalimat refleksin perasaan. Tujuannya adalah agar konseli menyadari perasaan yang tidak disadarinya, dan kemudian dapat mengubah sikap dan tingkah lakunya.

Dari semua pembicaraan konseli, maka perlu dirangkum. Baik merangkum pesan-pesan kognitif maupun afektifnya. Oleh karena itu, para calon konselor perlu berlatih menggabungkan beberapa isi ungkapan dan perasaan konseli. Dengan latihan tersebut adalah agar konseli mendapat gambaran sehingga ia dapat lebih mengerti masalahnya, dapat lebih jelas pokok-pokok pikirannya, dan merangkum dapat digunakan untuk mengakhiri sesi konseling. Di samping itu, konselor perlu pula berlatih untuk menyimpulkan sementara jalannya konseling.

Di antara semua keterampilan di atas, merespons makna dan *leading* mungkin yang paling sulit dilakukan. Dalam konseling, konseli se-ringkali tidak paham akan apa yang dialaminya, yakni apa makna dari ungkapan-ungkapannya. Respons makna ialah merespons apa yang tersirat dari ungkapan konseli. Tujuan respons makna adalah membantu konseli untuk memahami pesan-pesan yang tersirat agar menjadi jelas, dapat menggali isu-isu dari dirinya yang-lebih-dalam, dan mendorong konseli agar memiliki pandangan dan makna yang terbukti dapat membantu diri-nya. Manfaatnya adalah agar konseli dapat memberikan makna terhadap apa yang dialaminya.

Dalam menelusuri masalah konseli, konselor dapat menggunakan respons eksplorasi. Respons ini dapat membantu individu yang sulit untuk mengungkapkan perasaan dan pikirannya, serta pengalamannya. Calon konselor dapat berlatih dengan terlebih dahulu mampu menyusun kalimat penggugah agar konseli untuk lebih jauh mendalami masalahnya.

## Refleksi

Matriks 16. Refleksi tentang pengalaman direspons dan merespons

No.	Bahan yang direfleksikan	Deskripsi jawaban	Seharusnya bgm?
1	Renungkan dan jelaskan, bagaimana perasaan Anda kalau tidak didengar, tak dipahami dan tidak direspons dgn baik? Apa yg Anda katakan pada diri sendiri jika hal itu dialami?		
2	Renungkan dan jelaskan, bagaimana-na perasaan Anda ketika dinasihati agar tetap berada di jalan Tuhan oleh guru-guru Anda? Sejauhmana Anda merasa bosan dgn nasihat itu? Dan bgm seharusnya mengajak orang di jalan Tuhan menurut Anda? Beri argumen		
3	Renungkan dan jelaskan, bagaimana pengalaman Anda kalau perasaan Anda tidak dipahami? Dan bagaimana respons orang lain ketika Anda memantulkan (merefleksikan) kembali perasaan mereka? Berikan contoh-contohnya		

## Tugas Diskusi

- 1) Jelaskan mengapa calon konselor perlu berlatih agar dapat merespons dengan efektif, dan respons apa saja yang perlu dilatihkan?
- 2) Jelaskan arti konsep 3M, dan syarat untuk dapat menerapkannya adalah dengan SDT, apa maksudnya?
- 3) Mengapa respons *leading* menjadi keterampilan utama yang perlu dilatihkan? Apa hubungan antara respons *leading* dengan hidayah *irsyad* yang perlu dicapai oleh konseli, dan apa tujuan respons dari respons tersebut? Beri argumentasinya
- 4) Jelaskan mengapa perlu respons parafrasa, dan apa tujuan serta bagaimana cara Anda berlatih untuk menerapkannya?
- 5) Jelaskan apa tujuan merefleksi perasaan (*reflecton of feeling*), apa manfaat dan bagaimana cara melatihkannya?
- 6) Jelaskan apa latar belakang perlunya respons makna, apa tujuan dan bagaimana cara melatihkannya
- 7) Berikan contoh-contoh respons eksplorasi yang perlu dilatihkan oleh calon konselor?

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'anul Karim Mushaf Tafhim al-Qur'an Darul Amal*. (2015)
- Ahmed, S. & Amer, M.M. Eds. (2012). *Counseling Muslims. Handbook of Mental Health Issues and Interventions*. Routledge, New York: Taylor & Francis Group
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. (1999). *Madârijus Sâlikîn*. Penerjemah Kathur Suhar-di. Jakarta Timur: Pustaka al-Kautsar
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. (1994). *Sistem Kedokteran Nabi Kesehatan dan Kedokteran menurut Petunjuk Nabi Muhammad Saw*. Penerjemah S. Agil Husin al-Munawar dan Abd. Rahman Umar. Semarang: Dina Utama
- Abu Ghuddah, Abdul Fatah. (2022). *Muhammad Sang Guru. Meneladani 40 Metode Pendidikan Nabi. Serial Sirah Nabawiyah*. Penerjemah Agus Khudlori. Jakarta Selatan: PT Rene Tuross Indonesia
- Al-Qusyayry. (1994). *Risalah Sufi al-Qusyayriyyah*. Penerj. Ahsin Muhammad. Bandung: Pustaka
- Anonim, (2014). <https://islamqa.info/id/answers/145782/siapakah-yang-dimaksud-ahlul-quran-yang-dikatakan-sebagai-ahlullah-dan-orang-khususnya> (diunduh pada 7 Februari 2022)
- Anonim (2020). [Arti dan Perbedaan Taufiq, Hidayah, dan Inayah |Era-Islam \(wordpress.com\)](https://wordpress.com)(diunduh pada 14 Februari, 2022)
- Anonim (2021a). <https://www.islampos.com/doa-nabi-saat-perang-badar-224854/> (diunduh pada 19 Februari 2022)
- Anonim (2022b). [https://muslim.okezone.com/read/2022/02/14/614/...](https://muslim.okezone.com/read/2022/02/14/614/) (diunduh pada 25 Februari, 2022)
- Anonim. (2022a). <https://wolipop.detik.com/hijab-update/d-5945347/kisah-hafiza-cilik-hafal-al-quran-di-usia-7-tahun-demi-beramal-untuk-suriyah>. (diunduh, 2 Februari, 2022)
- Anonim (2021b). [4 Kisah Inspiratif Mengenai Keajaiban Bersholawat, Simak Cerita Ini - Islampos](#)
- Arifin, K.H.S.W.T. Abah Anom. (1970). *Miftahus Shudur. Kunci Pembuka Dada*. Tasik-malaya-Jawa Barat: Yayasan Mudawwamah Waroh-mah
- Corey, G. (2010). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Penerjemah E. Koeswara. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Ensiklopedi Tasawuf Jilid I-III, A sampai Z*. (2008). Bandung: Angkasa

- Erford, B.T. (2017). *40 Teknik yang Harus dikuasai Konselor Edisi Kedua*. Penerjemah Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Howe, D. (2015). *Empati Makna dan Pentingnya*. Penerjemah Ahmad Lintang Lazuardi. Jogjakarta: Pustaka Pelajar
- Ibnu Athaillah as-Sakandari. (2019). *Al-Hikam. Kitab Tasawuf Sepanjang Masa*. Penerjemah Iman Firdaus. Jakarta Selatan: Rene Tuross Indonesia
- Imam Al-Ghazali, A.H.M. (2011). *Menyingkap Hati Menghampiri Ilahi*. Bandung: Pustaka Hidayah
- Imam an-Nawawi. (2006). *Syarah Hadits Arba'in Imam Nawawi Penta'liq Syaikh 'Utsaimin*. Penerjemah Ahmad S. Marzuqi. Yogyakarta: Media Hidayah
- Imam an-Nawawi. (2016). *Riyadhus Shalihin & Penjelasannya*. Syarah Syaikh Faishal Alu Mubarak dan Takhrij Syaikh Nashiruddin al -Albani. Jakarta Timur: Ummul Qura
- Khasan, M. (2017). Perspektif Islam dan Psikologi tentang Pemaafan. *Jurnal at-Taqaddum*, 9(1), Juli, hlm. 69-95
- Mahasidhita, F. dan Kurniawan, K. (2017). Hubungan antara keterampilan dasar konseling dengan minat siswa mengikuti layanan konseling individu. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling, Theory and Application*, 6(2), 8-15
- Nelson-Jones, R. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Edisi keempat. Penerjemah Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Prayitno dan Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rineka Cipta
- Putra, A., & Rumondor, P. "Rasulullah sebagai Konselor Profesional." *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 8(2), (2019), 92-112
- Rassool. G. H. (2016). *Konseling Islami Sebuah Pengantar kepada Teori dan Praktek (slamic Counselling. An Introduction to Theory and Practice)*. Ali Bahasa Anwar Sutoyo. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ridwan. (2017). *Mendidik ala Sufi*. Lombok Timur: Lontar Mediatama–Universitas Hamzanwadi
- Ridwan. (2018). *Konseling dan Terapi Qur'ani*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar
- Ridwan. (2019). *Konseling Kasus*. Bandung: Alfabeta
- Ridwan, Fitri, A., Mansur, A. (2020). *Makom Konselor Arif Milenial*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar
- Ridwan dan Farozin, M. (2021). *Akidah Bimbingan dan Konseling*. Lombok Timur Nusa Tenggara Barat: Universitas Hamzanwadi Press
- Satyawan, Y.B. (2017). Tingkat Pemahaman Keterampilan Dasar Konseling Guru BK se Kecamatan Banyumas, *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 3(4), 386-398

- Smith-Adcock, S., & Tucker, C. (2019). *Konseling Anak-anak dan Remaja. Menghubungkan Teri, Perkembangan dan Keberagaman*. Penerjemah Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Shertzer, B, dan Stone, S.C. (1974). *Fundamental of Counseling*. Boston: Hough-ton Mifflin Company
- Shihab, M.Q. (2021). *MQS. Podcast Amalan untuk Menyenangkan Semua Pihak. Youtube*
- Shihab, M.Q. (2010). *Tafsir al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an Vol. 1*. Jakarta: Lentera Hati
- Shihab, M.Q. (2010). *Tafsir al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an Vol. 3*. Jakarta: Lentera Hati
- Shihab, M.Q. (2010). *Tafsir al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an Vol. 5*. Jakarta: Lentera Hati
- Shihab, M.Q. (2010). *Tafsir al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an Vol. 6*. Jakarta: Lentera Hati
- Shihab, M.Q. (2010). *Tafsir al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an Vol. 7*. Jakarta: Lentera Hati
- Shihab, M.Q. (2010). *Tafsir al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an Vol. 8*. Jakarta: Lentera Hati
- Shihab, M.Q. (2010). *Tafsir al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an Vol. 9*. Jakarta: Lentera Hati
- Shihab, M.Q. (2010). *Tafsir al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an Vol. 10*. Jakarta: Lentera Hati
- Shihab, M.Q. (2010). *Tafsir al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an Vol. 11*. Jakarta: Lentera Hati
- Shihab, M.Q. (2010). *Tafsir al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an Vol. 12*. Jakarta: Lentera Hati
- Shihab, M.Q. (2010). *Tafsir al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an Vol. 13*. Jakarta: Lentera Hati
- Shihab, M.Q. (2010). *Tafsir al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an Vol. 14*. Jakarta: Lentera Hati
- Shihab, M.Q. (2010). *Tafsir al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an Vol. 15*. Jakarta: Lentera Hati
- Suhrawardi, H.S. (2005). *Bidayatussalikin. Belajar Ma'rifat kepada Allah*. Tasikmalaya: PT. Mudawamah Warahmah
- Syekh al-Khalwati. (2019). Pensyarah Kitab al-Hikam, dalam Ibnu Atha'illah as-Sakandari. (2019). *Al-Hikam. Kitab Tasawuf Sepanjang Masa*. Penerjemah Iman Firdaus. Jakarta Selatan: Rene Turos Indonesia
- Syekh al-Munajjid, S. (2018). *Interactions of the Greatest Leader. Seni Interaksi Rasulullah Saw*. Alih bahasa Noor Cholish, Putri Aria Miranda. Solo: Aqwam
- Syeh Frager, R. (2012). *Hati, Diri dan Jiwa. Psikologi Sufi untuk Transformasi*. Penerjemah Hasmiyah Rauf. Jakarta: Serambi

- Syeh Frager, R. (2015). *Obrolan Sufi untuk Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh*. Penerjemah Hilmi Akmal. Bandung: Mizan
- Syukur, H.M. Amin. (2012). *Kuberserah, Kisah Nyata Survivor Kanker yang Divonis Memiliki Kesempatan Hidup Hanya Tiga Bulan*. Bandung: Mizan Media Utama
- Tafsir, A. (2012). *Berjalan Menuju Langit. Rukun Islam sebagai Tarekat*. Bandung: Sembiosa Rekatama Media
- Yusuf, Syamsu. (2016). *Konseling Individual*. Bandung: Refika Aditama
- Zain, A., dan Maturidi (2021). Konseling Islam: Menelusuri akar praktik konseling dalam aktivitas dakwah Nabi Muhammad Saw. *Hisbah, Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 18(2), Desember, hlm. 108-126
- Zein, A. (2015). Makna Zikir Perspektif Mufasir Modern di Indonesia. *Islamica*, 9(2), Maret, 503-527

## Data Penulis Pertama dan Kedua

Penulis Pertama: Dr. Ridwan, M.Pd, adalah Lektor kepala pada Universitas Hamzanwadi, Lombok Nusa Tenggara Barat. Beberapa buku ber-ISBN telah dipublikasikan, sejak 1998. Beberapa mata kuliah yang diasuh, antara lain Konseling dan Terapi Qur'ani, Pengembangan Pribadi Konselor, Studi Kasus, dan Keterampilan Dasar Konseling (di mana Buku ini adalah hasil penelitiannya).



Penulis Kedua: Dr. Nandang Budiman, M.Si, adalah Lektor pada Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung. Beberapa buku ber-ISBN telah dipublikasikan. Beberapa mata kuliah yang diasuh, antara lain Pendidikan Multikultur, Perkembangan Anak Usia SD. Jabatan di UPI adalah Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Ilmu Pendidikan.

