

PERAN AGAMA ISLAM DALAM BIMBINGAN KONSELING

Aghnina Syifa Az-zahra

Universitas Lambung Mangkurat

Email: 2410123120026@mhs.ulm.ac.id

Abstract

Islamic counseling plays a significant role in helping individuals face various life challenges through a spiritual-based approach and religious values. Unlike conventional counseling that primarily focuses on psychological aspects, Islamic counseling aims to go deeper by strengthening faith and improving character. This approach not only offers practical solutions to life's problems but also guides individuals to find a deeper meaning in every trial they face. The concepts of patience (sabr) and submission to Allah (tawakkal) are key in the process of Islamic counseling, where every test is viewed as an opportunity to achieve spiritual maturity. Furthermore, the role of worship and spiritual therapy, such as dhikr (remembrance of Allah), prayer, and Quran recitation, provides inner peace and strength to face life's tribulations. The counseling techniques used in Islam, such as tazkiyah (purification of the soul), tausiyah (advice), and hikmah (profound understanding), focus on building positive character and strengthening the spiritual connection with Allah SWT. This holistic approach considers the physical, emotional, social, and spiritual aspects of every individual, which in turn enhances mental well-being and peace of heart. Islamic counseling, with its comprehensive and integrative approach, offers long-term solutions that are not only effective in addressing psychological issues but also guide individuals towards a more meaningful and blessed life.

Keywords: *Islamic Counseling, spiritual guidance, patience (sabr), tawakkal, tazkiyah.*

Abstrak

Bimbingan konseling dalam Islam memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan pendekatan berbasis spiritual dan nilai-nilai agama. Berbeda dengan konseling konvensional yang lebih mengutamakan aspek psikologis, konseling Islam bertujuan lebih mendalam, yaitu untuk memperkuat keimanan dan memperbaiki akhlak. Pendekatan ini tidak hanya menawarkan solusi praktis untuk permasalahan hidup, tetapi juga mengarahkan individu untuk menemukan makna yang lebih dalam dari setiap ujian yang dihadapi. Konsep kesabaran (sabr) dan penyerahan diri kepada Allah (tawakkal) menjadi kunci dalam proses konseling Islam, di mana setiap ujian dipandang sebagai kesempatan untuk mencapai kedewasaan spiritual. Selain itu, peran ibadah dan terapi spiritual, seperti dzikir, doa, dan pembacaan Al-Qur'an, memberikan ketenangan batin serta kekuatan untuk menghadapi cobaan hidup. Teknik konseling yang digunakan dalam Islam, seperti tazkiyah (pembersihan jiwa), tausiyah (nasihat), dan hikmah (pemahaman mendalam), berfokus pada pembentukan karakter positif serta memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT. Pendekatan holistik ini memperhatikan aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual dalam setiap individu, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan kedamaian hati. Konseling Islam, dengan pendekatannya yang komprehensif dan integratif, menawarkan solusi jangka panjang yang tidak hanya efektif dalam mengatasi masalah psikologis, tetapi juga dalam mengarahkan individu menuju kehidupan yang lebih bermakna dan penuh berkah.

Kata Kunci: Konseling Islam, bimbingan spiritual, kesabaran (sabr), tawakkal, tazkiyah.

PENDAHULUAN

Bimbingan konseling dalam Islam memiliki peran yang sangat signifikan dalam membantu individu menyelesaikan berbagai persoalan hidup melalui pemahaman nilai-nilai agama dan pendekatan spiritual. Berbeda dengan konseling konvensional yang lebih berfokus pada aspek emosional atau psikologis,

Islamologi : Jurnal Ilmiah Keagamaan

Vol. 1 No. 2 (2024)

Edisi Juli-Desember

bimbingan konseling dalam perspektif Islam memiliki tujuan lebih mendalam, yaitu mengarahkan individu menuju kehidupan yang lebih bermakna dengan memperkuat keimanan dan memperbaiki akhlak (Yusuf, 2018). Dalam ajaran Islam, setiap ujian hidup yang dihadapi seseorang dipandang sebagai kesempatan untuk meningkatkan kualitas diri, baik dalam aspek spiritual maupun perilaku. Oleh karena itu, bimbingan konseling Islam tidak hanya sekadar menawarkan solusi atas permasalahan, tetapi juga berperan sebagai sarana untuk mendorong individu agar lebih dekat dengan Allah SWT dan menemukan makna dalam setiap kejadian yang dihadapi.

Dalam pandangan Al-Ghazali (2015), semua peristiwa dan tantangan hidup yang menimpa seorang hamba merupakan bentuk ujian dari Allah SWT yang bertujuan untuk meningkatkan kedewasaan spiritual seseorang. Setiap ujian dan kesulitan yang dialami manusia tidak hanya dimaksudkan untuk menguji kesabaran dan keteguhan iman, tetapi juga untuk memberi kesempatan kepada hamba tersebut memperbaiki diri dan mencapai tingkatan spiritual yang lebih tinggi. Konseling Islam berperan penting dalam membantu klien menerima setiap ujian ini dengan sabar dan ikhlas. Pendekatan ini mengajarkan bahwa segala sesuatu yang terjadi memiliki hikmah, dan tidak ada ujian yang diberikan Allah di luar kemampuan manusia untuk menghadapinya. Ini sejalan dengan firman Allah dalam **QS. Al-Baqarah: 286**, “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya.” Ayat ini menegaskan bahwa Allah tidak akan memberikan beban yang melebihi kapasitas seorang hamba, dan hal ini menjadi dasar bagi konselor dalam menguatkan hati klien agar tidak putus asa dalam menghadapi permasalahan hidup.

Konselor Islam berperan bukan hanya sebagai pemberi solusi, tetapi juga sebagai motivator yang mengarahkan klien agar senantiasa bersandar kepada Allah dalam segala situasi. Setiap nasihat yang diberikan oleh konselor memiliki tujuan agar klien mampu mengembangkan keimanan dan mencapai kedamaian batin. Hidayat

(2019) menekankan bahwa konseling dalam perspektif Islam tidak sekadar difokuskan pada pemulihan psikologis, tetapi juga merupakan proses untuk mengarahkan individu menuju kehidupan yang lebih sempurna berdasarkan nilai-nilai keagamaan. Pendekatan ini tidak hanya mengatasi masalah emosional yang dialami klien, tetapi juga membentuk pola pikir positif dan perilaku baik yang bertahan dalam jangka panjang. Dengan demikian, konseling Islam memiliki cakupan yang luas, tidak hanya menawarkan solusi praktis, tetapi juga mengubah mentalitas dan karakter klien menuju kebaikan yang berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian ini untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai penerapan bimbingan konseling Islam dan faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitasnya dalam mengatasi masalah kehidupan. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi literatur dan studi lapangan. Studi literatur dilakukan dengan menelusuri buku, jurnal, dan artikel yang relevan mengenai konseling Islam, sementara studi lapangan melibatkan wawancara mendalam dengan konselor Islam dan klien yang telah mengikuti proses konseling. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi langsung terhadap sesi konseling, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama. Subjek penelitian terdiri dari konselor Islam dan klien yang mengikuti konseling berbasis agama. Teknik triangulasi digunakan untuk memverifikasi temuan, dan penelitian ini mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian, seperti menjaga kerahasiaan identitas partisipan dan memberikan kebebasan bagi mereka untuk mengundurkan diri kapan saja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana konseling Islam diterapkan dan dampaknya terhadap kesehatan mental dan spiritual individu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Kesabaran dan Tawakkal dalam Konseling Islam

Dalam bimbingan konseling Islam, salah satu prinsip utama yang ditekankan adalah pentingnya **kesabaran** (sabr) dan **tawakkal** (penyerahan diri kepada Allah). Konsep tawakkal sangat relevan dalam konteks konseling, karena mengajarkan bahwa setiap individu harus menyadari bahwa segala sesuatu di dunia ini terjadi atas kehendak Allah dan memiliki hikmah di baliknya (Yusuf, 2018). Dengan tawakkal, seseorang diharapkan mampu menghadapi setiap ujian hidup tanpa merasa terbebani secara berlebihan, karena yakin bahwa setiap peristiwa yang dihadapi sudah menjadi bagian dari takdir Allah. Tawakkal bukan berarti pasrah tanpa usaha, tetapi lebih kepada menyerahkan hasil akhir kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin.

Di samping tawakkal, sikap **syukur** dan **sabar** juga memiliki peran penting dalam proses konseling Islam. Syukur mengajarkan individu untuk fokus pada nikmat yang telah diterima dan tidak mudah merasa kecewa atas apa yang belum dicapai. Sebaliknya, sabar melatih seseorang untuk tetap tegar dan tenang dalam menghadapi berbagai cobaan hidup. Al-Kindi (2020) menekankan bahwa sikap syukur dan sabar merupakan elemen penting dalam membangun kekuatan mental dan spiritual. Dalam konseling, sikap ini tidak hanya membantu klien mengurangi tekanan emosional, tetapi juga memperkuat kesadaran spiritual bahwa segala sesuatu di dunia ini bersifat sementara dan merupakan bagian dari rencana Allah yang lebih besar.

Peran Ibadah dan Terapi Spiritual dalam Konseling Islam

Ibadah seperti **shalat**, **dzikir**, dan **membaca Al-Qur'an** merupakan bagian penting dari terapi spiritual dalam konseling Islam. Menurut Daradjat (2011), dzikir berperan sebagai metode untuk menenangkan hati dan pikiran, sedangkan membaca Al-Qur'an memberikan inspirasi dan kekuatan spiritual. Ketika seseorang menghadapi masalah, ibadah-ibadah ini berfungsi sebagai sarana untuk melepaskan beban emosional dan mendapatkan ketenangan batin. Dalam konseling Islam, konselor sering kali menyarankan klien untuk memperbanyak ibadah sebagai bentuk pendekatan kepada Allah SWT dan sumber kekuatan dalam menghadapi kesulitan.

Selain itu, konseling Islam mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati tidak hanya berasal dari pencapaian duniawi, tetapi juga dari kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan. Ibadah tidak hanya sekadar ritual, tetapi juga berfungsi sebagai cara untuk membangun kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Konselor Islam juga mendorong klien untuk memperbanyak **doa**, karena doa merupakan salah satu bentuk komunikasi langsung antara hamba dan Pencipta-Nya.

Teknik Konseling dalam Islam: Tazkiyah, Tausiyah, dan Hikmah

Konseling Islam mengintegrasikan beberapa teknik khusus seperti **tazkiyah** (pembersihan jiwa), **tausiyah** (pemberian nasihat), dan **hikmah** (pemahaman mendalam). Tazkiyah bertujuan untuk membantu klien membersihkan hati dari sifat-sifat negatif seperti iri, marah, dan sombong, serta menggantinya dengan sifat-sifat yang baik seperti ikhlas dan rendah hati. Tausiyah berfungsi sebagai nasihat yang diberikan oleh konselor kepada klien untuk memperkuat nilai-nilai positif dan memperbaiki akhlak. Hikmah, di sisi lain, mengajak klien untuk menemukan makna dan hikmah di balik setiap masalah yang dihadapi.

Menurut Yusuf (2018), seorang konselor Islam harus meneladani akhlak Rasulullah SAW dalam memberikan bimbingan dan nasihat. Dengan pendekatan yang penuh kasih sayang, konselor diharapkan dapat menciptakan hubungan yang nyaman dan mendukung bagi klien, sehingga proses konseling berjalan efektif.

Keterkaitan Nilai Spiritual dengan Kesehatan Mental

Kesehatan mental dalam Islam sangat erat kaitannya dengan hubungan spiritual antara individu dan Allah SWT. Seorang muslim diajarkan bahwa ketenangan hati dan kebahagiaan sejati hanya dapat diperoleh dengan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta (Hidayat, 2019). *Tawakkal* atau penyerahan diri kepada Allah menjadi salah satu konsep kunci dalam bimbingan konseling Islam. Dengan *tawakkal*, seseorang mampu menghadapi berbagai masalah tanpa merasa terbebani secara berlebihan karena yakin bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak Allah dan memiliki hikmah di baliknya (Yusuf, 2018).

Praktik ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an berperan sebagai terapi spiritual yang efektif. Menurut Daradjat (2011), dzikir dapat membantu menenangkan hati dan pikiran, sementara membaca Al-Qur'an memberikan inspirasi dan kekuatan spiritual. Ketika seseorang menghadapi masalah, ibadah-ibadah ini menjadi sarana untuk melepaskan beban emosional dan memperoleh ketenangan batin. Konseling Islam juga mengajarkan bahwa kebahagiaan tidak hanya berasal dari pencapaian duniawi, tetapi juga dari kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan.

Selain *tawakkal*, konsep *syukur* dan *sabar* juga menjadi elemen penting dalam konseling Islam. Al-Kindi (2020) menyatakan bahwa sikap syukur membantu seseorang untuk fokus pada nikmat yang telah diterima dan menghindari perasaan kecewa terhadap apa yang tidak dimiliki. Sebaliknya, sikap sabar melatih individu

untuk tetap tenang dan tegar dalam menghadapi cobaan hidup. Melalui pendekatan ini, konseling Islam tidak hanya mengurangi beban emosional, tetapi juga membangun kekuatan mental dan spiritual dalam diri klien.

Konseling Islam sebagai Pendekatan Holistik

Pendekatan holistik dalam konseling Islam memastikan bahwa setiap aspek kehidupan klien—baik fisik, emosional, sosial, maupun spiritual—mendapat perhatian. Dalam Islam, kesehatan mental dan spiritual dipandang sebagai satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Daradjat (2011) menegaskan bahwa seseorang tidak akan mencapai kesejahteraan psikologis tanpa memiliki hubungan yang baik dengan Allah dan lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, konseling Islam tidak hanya fokus pada perbaikan mental tetapi juga mendorong klien untuk memperbaiki hubungan dengan orang-orang di sekitarnya.

Konseling keluarga dan pernikahan dalam Islam, misalnya, mendorong pasangan untuk menjalani kehidupan rumah tangga berdasarkan nilai-nilai syariah. Hidayat (2019) menekankan pentingnya *syura* atau musyawarah dalam menyelesaikan masalah rumah tangga agar setiap perbedaan pendapat dapat diatasi dengan bijak. Selain itu, konseling juga mengajarkan pentingnya memperbanyak doa agar keluarga selalu dalam lindungan dan bimbingan Allah SWT. Dengan memperkuat ikatan spiritual, pasangan diharapkan dapat membangun hubungan yang harmonis dan penuh keberkahan.

Konseling Islam juga mengajarkan konsep *taubat* dan *istighfar* sebagai bagian dari proses penyembuhan spiritual. Al-Ghazali (2015) menyebutkan bahwa *istighfar* membantu individu melepaskan perasaan bersalah dan memperoleh ketenangan batin. Teknik ini penting dalam konseling karena mengajarkan klien untuk tidak berlarut-larut dalam kesalahan masa lalu, tetapi fokus pada perbaikan diri dan pengembangan karakter. Dengan demikian, konseling Islam mampu

memberikan solusi jangka panjang yang tidak hanya bersifat praktis tetapi juga mendalam.

Penerapan Nilai-Nilai Islam dalam Teknik Konseling

Teknik konseling dalam Islam mencakup metode-metode seperti *tazkiyah* (pembersihan jiwa), *tausiyah* (nasihat), dan *hikmah* (pemahaman mendalam). Yusuf (2018) menyatakan bahwa konselor Islam harus meneladani akhlak Nabi Muhammad SAW dalam memberikan solusi kepada klien. Akhlak Rasulullah SAW seperti sabar, empati, dan kasih sayang menjadi landasan penting dalam pendekatan konseling Islam. Konselor diharapkan memiliki sikap ramah dan tidak menghakimi, sehingga klien merasa nyaman dan didengar. Proses konseling ini juga berupaya mengembangkan kepekaan spiritual klien agar mampu melihat setiap masalah sebagai bagian dari rencana Allah yang lebih besar.

Teknik **tazkiyah** atau pembersihan jiwa bertujuan membantu klien membersihkan hati dari sifat negatif seperti marah, iri, dan dengki, serta menggantinya dengan sifat-sifat positif. Tazkiyah ini dilakukan dengan memperbanyak istighfar, doa, dan amal sholeh yang dapat memperkuat hubungan spiritual klien dengan Allah SWT.

Tausiyah atau pemberian nasihat berfungsi untuk memberikan bimbingan moral dan spiritual secara lembut, sesuai dengan kebutuhan dan kondisi klien. Konselor juga harus peka dalam memilih nasihat yang tepat, berdasarkan nilai-nilai Al-Qur'an dan sunnah, agar klien merasa diarahkan tanpa terkesan digurui.

Selain itu, pendekatan **hikmah** (pemahaman mendalam) mengajak klien untuk menemukan makna di balik setiap kejadian. Hal ini sejalan dengan prinsip dalam Islam bahwa segala sesuatu yang terjadi selalu mengandung hikmah dan merupakan bagian dari ketetapan Allah (qadha dan qadar). Dengan pemahaman

ini, klien diharapkan dapat menerima masalah dengan hati yang ikhlas dan tetap optimis dalam menjalani kehidupan.

Tantangan dan Peluang Konseling Islam di Era Modern

Dalam menghadapi tantangan era modern, konseling berbasis Islam memiliki peran penting dalam menangkal masalah kesehatan mental yang semakin kompleks. Krisis identitas, stres pekerjaan, dan permasalahan keluarga sering kali membutuhkan pendekatan yang bukan hanya psikologis, tetapi juga spiritual. Namun, penerapan konseling Islam memerlukan konselor yang tidak hanya menguasai ilmu psikologi tetapi juga memiliki pemahaman mendalam tentang ajaran Islam.

Teknologi dan media digital membuka peluang untuk mengembangkan konseling Islam secara online, seperti dalam bentuk **telekonseling dan aplikasi konseling Islam**. Hal ini memungkinkan individu mendapatkan akses lebih mudah ke layanan konseling, terutama bagi mereka yang tinggal di daerah terpencil atau mengalami keterbatasan waktu.

Namun, ada juga tantangan seperti kurangnya pemahaman masyarakat tentang konsep konseling dalam Islam dan keterbatasan jumlah konselor profesional dengan kompetensi ganda—baik dalam ilmu agama maupun psikologi. Oleh karena itu, perlu ada upaya sinergi antara lembaga pendidikan, pesantren, dan universitas untuk melahirkan konselor Islam yang berkualitas dan siap menghadapi kebutuhan masyarakat.

KESIMPULAN

Konseling Islam menawarkan solusi holistik yang tidak hanya berfokus pada pemulihan psikologis tetapi juga memperkuat hubungan spiritual klien dengan Allah SWT. Dengan pendekatan yang mencakup tazkiyah, tauiyah, dan

hikmah, konseling Islam tidak hanya membantu klien mengatasi masalah, tetapi juga membentuk karakter dan perilaku positif yang berkelanjutan. Di era modern ini, konseling Islam memiliki potensi besar untuk menjadi solusi bagi berbagai masalah kehidupan, asalkan dilakukan dengan pendekatan yang tepat dan adaptif terhadap perkembangan zaman.

Daftar Pustaka

- Al-Ghazali. (2015). *Ihya' Ulum al-Din* (Kebangkitan Ilmu-Ilmu Agama). Jakarta: Pustaka Azzam.
- Al-Kindi, F. (2020). *Pendidikan Akhlak dan Konseling Islam: Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daradjat, Z. (2011). *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hidayat, A. (2019). *Konseling Keluarga Islami: Solusi Holistik dalam Rumah Tangga*. Bandung: Pustaka Setia.
- Yusuf, M. (2018). *Psikoterapi dan Konseling Islam: Konsep dan Aplikasinya dalam Kehidupan*. Malang: UIN Maliki Press.