

## **BAB II**

### **KERANGKA KONSEPTUAL BIMBINGAN KONSELING KONVENSIONAL DAN KONSELING SPIRITUAL**

#### **A. Konsep Bimbingan Konseling Konvensional**

##### **1. Teori Bimbingan Konseling Konvensional**

Sebelum membahas tentang konsep bimbingan dan konsep konseling, terlebih dahulu perlu ditinjau tentang konsep pendidikan, karena pembahasan ketiga konsep ini adalah saling berkaitan.

Pendidikan dalam arti sempit merupakan proses interaksi antara pendidik dengan peserta didik baik di keluarga, sekolah, maupun di masyarakat. Dalam pengertian sempit, pendidikan hanyalah bagi mereka yang menjadi peserta didik dari suatu lembaga pendidikan dilaksanakan dalam bentuk kegiatan belajar-mengajar yang terprogram dan bersifat formal atau disengaja.<sup>1</sup> Pendidikan dalam arti luas adalah proses interaksi antara manusia sebagai individu atau pribadi dan lingkungan alam semesta, lingkungan sosial, masyarakat sosial-ekonomi, sosial-politik dan sosial-budaya.<sup>2</sup> Pendidikan dalam arti luas juga dapat diartikan segala pengalaman belajar yang berlangsung dalam segala lingkungan dan sepanjang hidup. Segala situasi hidup yang mempengaruhi pertumbuhan individu, suatu proses pertumbuhan dan perkembangan, sebagai hasil ini interaksi individu dengan lingkungan sosial dan lingkungan fisik berlangsung sepanjang hayat sejak manusia lahir.<sup>3</sup> Begitu juga Mudyahardjo menjelaskan bahwa hidup adalah pendidikan, pendidikan adalah hidup. Pendidikan adalah segala pengalaman belajar yang berlangsung dalam segala lingkungan dan sepanjang hidup. Pendidikan adalah segala situasi hidup yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan hidup.<sup>4</sup>

Pendidikan merupakan suatu proses yang berdimensi luas; yaitu dari sisi peserta didik, sebagai pelaku yang belajar dan dari sisi pendidik/guru sebagai pelaku yang mengajar atau membelajarkan. Pendidikan adalah proses transformasi atau proses perubahan tingkah laku (*change of behavior*) peserta

---

<sup>1</sup>Umar Tirtarahardja dan S.L.La Sulo, *Pengantar Pendidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), hlm. 55.

<sup>2</sup>Kunaryo Hadikusumo, dkk., *Landasan Pendidikan* (Jakarta: Rosdakarya, 2006), hlm. 40.

<sup>3</sup>Umar Tirtarahardja dan S.L.La Sulo, *Pengantar...*, hlm. 62.

<sup>4</sup>Mudyahardjo Redja, *Filsafat Ilmu Pendidikan dan Fakultas Ilmu Pendidikan* (Bandung: Fakultas Ilmu Pendidikan, 2005), hlm. 56.

didik. Perubahan tingkah laku yang dimaksud bukan sekedar perubahan dalam penambahan jenis tingkah lakunya, tetapi juga perubahan struktural yang berkenaan dengan perubahan tingkah laku menuju kepada kemapanan.

Dalam pendidikan khususnya sekolah, perkembangan peserta didik tidak hanya sebatas mengembangkan intelektualnya saja namun juga perlu diimbangi dengan perkembangan emosi ke arah positif dan membangun karakter individu. Seiring dengan berkembangnya kehidupan masyarakat yang selalu berubah secara dinamis, setiap orang harus bisa beradaptasi dengan berbagai perubahan tersebut. Peran guru tentu tidaklah cukup untuk mengembangkan kecerdasan emosi peserta didik ke arah yang tepat, tentu diperlukan ahli untuk mengoptimalkan hal tersebut. Mengingat hal tersebut, dibentuklah sebuah sistem pendidikan yang di dalamnya terdapat kewajiban untuk membimbing dan mendidik perkembangan emosi peserta didik dengan bantuan seorang konselor sekolah.

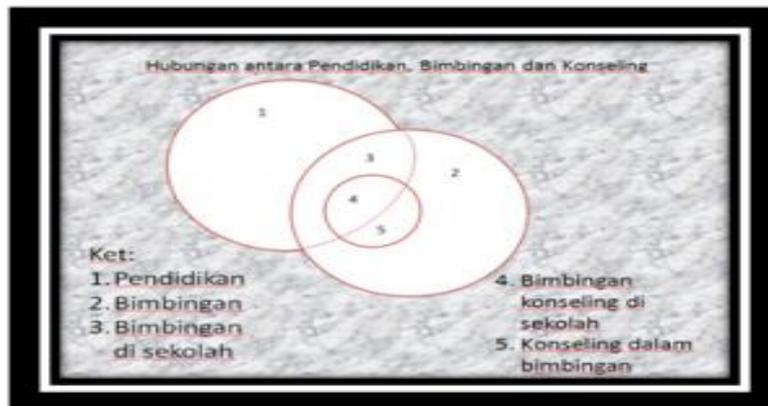
Secara umum dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang erat antara bimbingan,<sup>5</sup> konseling dengan pendidikan, lebih khususnya antara bimbingan dengan pendidikan. Demikian juga halnya kedudukan bimbingan dan konseling dalam pendidikan.

Menurut Bambang Suryadi<sup>6</sup> dalam perkuliahan Psikologi Konseling tanggal 19 Maret 2014 di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, bahwa pendidikan adalah transfer pengetahuan dan penanaman nilai moral dari satu generasi ke generasi yang lain. Sedangkan hubungannya dengan bimbingan dan konseling sangat erat, bahkan bisa dikatakan merupakan hubungan timbal balik dan tidak bisa dipisahkan. Hubungan tersebut dapat digambarkan dengan dua lingkaran besar dan satu lingkaran kecil sebagai berikut:

---

<sup>5</sup>Lihat juga: Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2001), hlm. 3. dijelaskan bahwa bimbingan tidak sama dengan pendidikan, walaupun pendidikan sering disebut juga sebagai bimbingan. Bimbingan merupakan sebagian saja dari pendidikan. Pendidikan lebih luas cakupannya dibandingkan dengan bimbingan.

<sup>6</sup>Bambang Suryadi, "Hubungan antara Pendidikan, Bimbingan dan Konseling" dalam <https://aboutpsikologi.wordpress.com/tag/bimbingan-konseling/>, diakses 10 Juli 2016.



Dari keterangan di dalam gambar dapat dimengerti bahwa pendidikan dan bimbingan merupakan dua variabel besar saling berhubungan. Tanpa bimbingan, pendidikan menjadi kurang lengkap dan begitu pula sebaliknya. Dari gambar tersebut, juga dapat dipahami bahwa konseling merupakan salah satu bagian dari bimbingan.

Sekilas paparan tentang pendidikan dan juga hubungannya dengan bimbingan konseling telah dijelaskan dan bagaimana pula konsep bimbingan yang lebih komprehensif. Prayitno dan Erman Amti<sup>7</sup> mengemukakan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku. Sementara, Winkel<sup>8</sup> mendefinisikan bimbingan: (1) suatu usaha untuk melengkapi individu dengan pengetahuan, pengalaman dan informasi tentang dirinya sendiri, (2) suatu cara untuk memberikan bantuan kepada individu untuk memahami dan mempergunakan secara efisien dan efektif segala kesempatan yang dimiliki untuk perkembangan pribadinya, (3) sejenis pelayanan kepada individu-individu agar mereka dapat menentukan pilihan, menetapkan tujuan dengan tepat dan menyusun rencana yang realistis, sehingga mereka dapat menyesuaikan diri dengan memuaskan diri dalam lingkungan dimana mereka hidup, (4) suatu proses pemberian bantuan atau pertolongan kepada individu dalam hal memahami diri sendiri, menghubungkan pemahaman tentang dirinya sendiri dengan lingkungan,

<sup>7</sup>Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm. 99.

<sup>8</sup>Lihat juga: WS.Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Jakarta: Gramedia, 1997), hlm. 65. Winkel menjelaskan bahwa dalam kamus bahasa Inggris *guidance* dikaitkan dengan dengan asal kata *guide* yang diartikan sebagai berikut: menunjukkan jalan (*showing the way*); memimpin (*leading*); menuntun (*conducting*); memberikan petunjuk (*giving instruction*); mengatur (*regulating*); mengarahkan (*governing*); memberikan nasihat (*giving advice*).

memilih, menentukan dan menyusun rencana sesuai dengan konsep dirinya dan tuntutan lingkungan.<sup>9</sup>

Arthur J. Jones (1970) dalam Sofyan S. Willis mengartikan bimbingan sebagai “*The help given by one person to another in making choice and adjustment and in solving problems*”. Pengertian bimbingan yang dikemukakan Arthur ini sangat sederhana yaitu bahwa dalam proses bimbingan ada dua orang yakni pembimbing dan yang dibimbing, dimana pembimbing membantu si terbimbing mampu membuat pilihan-pilihan, menyesuaikan diri dan memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.<sup>10</sup>

Lain halnya dengan Surya,<sup>11</sup> dikatakan bahwa bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis dari pembimbing kepada yang dibimbing agar tercapai kemandirian dalam pemahaman diri, penerimaan diri, pengarahan diri dan perwujudan diri dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal dan penyesuaian diri dengan lingkungan. Kemandirian yang menjadi tujuan usaha bimbingan ini mencakup lima fungsi pokok yang hendaknya dijalankan oleh pribadi yang mandiri, yaitu: (1) mengenal diri sendiri dan lingkungannya sebagaimana adanya, (2) menerima diri sendiri dan lingkungannya secara positif dan dinamik, (3) mengambil keputusan, (4) mengarahkan diri sendiri dan (5) mewujudkan diri sendiri.

Sedangkan H.M. Arifin memaparkan maksud bimbingan adalah sebagai kegiatan yang terorganisir untuk memberikan bantuan secara sistematis kepada peserta didik dalam membuat penyesuaian diri terhadap berbagai bentuk problema yang dihadapinya, misalnya problema kependidikan, jabatan, kesehatan, sosial dan pribadi. Dalam pelaksanaannya, bimbingan harus mengarahkan kegiatannya agar peserta didik mengetahui tentang diri pribadinya sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat.<sup>12</sup>

Untuk memperjelas adanya persamaan maksud dalam memaknai batasan-batasan bimbingan yang dikemukakan oleh para ahli, maka Amti dan Marjohan (1993) dalam Afandi<sup>13</sup> dipaparkan bahwa secara eksplisit tentang kesamaan-kesamaan pengertian bimbingan sebagai berikut: (1) bimbingan merupakan proses pemberian bantuan. Namun demikian tidaklah berarti bahwa

---

<sup>9</sup>WS. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Intitusi Pendidikan*, Edisi Revisi (Jakarta: Gramedia, 2005), hlm. 27.

<sup>10</sup>Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga* (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 11.

<sup>11</sup>Mohammad Surya, *Dasar-dasar Konseling Pendidikan: Konsep dan Teori* (Bandung: Bhakti Winaya, 1994), hlm. 16.

<sup>12</sup>H.M. Arifin, *Teori-teori Konseling Agama dan Umum* (Jakarta: PT Golden Terayon Press, 2003), hlm. 6.

<sup>13</sup>Muslim Afandi, “Pengembangan Program untuk Memberdayakan Layanan Bimbingan Penasehat Akademik di UIN Suska Riau”, *Tesis*, tidak diterbitkan (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2000), hlm. 17-19.

setiap bantuan adalah bimbingan. Untuk dapat dikatakan sebagai bimbingan, maka bentuk bantuan itu harus memiliki syarat-syarat tertentu yaitu azas-azas,<sup>14</sup> fungsi,<sup>15</sup> prinsip, tujuan dan metode tertentu sebagaimana terkandung dalam pengertian itu sendiri; (2) bimbingan itu diberikan kepada individu yang membutuhkannya, baik laki-laki maupun wanita, anak-anak maupun dewasa; (3) bimbingan itu diberikan kepada individu agar dia dapat mandiri dalam menetapkan pilihan-pilihan dan membuat keputusan. Keputusan-keputusan yang dibuat itu harus dapat dipertanggungjawabkannya sendiri; (4) bimbingan itu diberikan dengan menggunakan bahan-bahan berupa data atau keterangan-keterangan tentang siswa dan juga data tentang lingkungan; (5) bimbingan itu diberikan dalam hubungan interaksi antara pembimbing dan individu yang dibimbing. Dalam hubungan interaksi ini terjadi proses yang akhirnya bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh individu yang dibimbing; (6) bimbingan itu diberikan dalam suasana sadar, bukan dalam suasana tidak sadar atau setengah sadar. Kesadaran itu disertai dengan proses penalaran yang penuh; (7) bimbingan itu diberikan dalam bentuk gagasan-gagasan atau ide-ide yang perlu dipertimbangkan oleh individu yang dibimbing sebelum dia membuat sesuatu keputusan; (8) bimbingan itu diberikan dengan jalan asuh dan asih. Artinya, bimbingan itu selalu dilakukan atas dasar kasih sayang dan kecintaan demi kebahagiaan individu yang dibimbingnya; (9) bimbingan itu

---

<sup>14</sup>Lihat: Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar...*, hlm. 114-120. bahwa pelayanan bimbingan konseling adalah pekerjaan profesional. Pekerjaan profesional itu harus dilaksanakan dengan mengikuti kaidah-kaidah yang menjamin efisien dan efektivitas proses dan hasil-hasilnya. Dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling kaidah-kaidah tersebut dikenal dengan asas-asas bimbingan dan konseling, yaitu ketentuan-ketentuan yang harus diterapkan dalam penyelenggaraan pelayanan itu. Apabila asas-asas itu diikuti dan terselenggara dengan baik, sangat diharapkan proses pelayanan mengarah pada pencapaian tujuan yang diharapkan. Sebaliknya, apabila asas-asas itu diabaikan atau dilanggar sangat dikhawatirkan kegiatan yang terlaksana itu justru berlawanan dengan tujuan bimbingan dan konseling, bahkan akan dapat merugikan orang-orang yang terlibat di dalam pelayanan, serta profesi bimbingan dan konseling itu sendiri. Asas-asas yang dimaksud adalah: 1) kerahasiaan, 2) kesukarelaan, 3) keterbukaan, 4) kekinian, 5) kemandirian, 6) kegiatan, 7) kedinamisan, 8) keterpaduan, 9) kenormatifan, 10) keahlian, 11) alih tangan dan 12) tutwuri handayani.

<sup>15</sup>Baca: Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: Rosda Karya, 2006), hlm. 16-17. dijelaskan fungsi bimbingan dan konseling adalah: 1) Pemahaman: membantu peserta didik agar, memiliki pemahaman terhadap dirinya (potensinya) dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama); 2) Preventif (pencegahan), yaitu upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya tidak dialami oleh peserta didik; 3) Pengembangan, yaitu konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif; 4) Perbaikan (penyembuhan), yaitu fungsi bimbingan yang bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan erat dengan pemberian bantuan kepada siswa yang telah mengalami masalah; 5) Penyaluran, yaitu fungsi bimbingan dalam membantu individu memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan yang sesuai dengan minat, bakat siswa; 6) Penyesuaian, yaitu fungsi bimbingan dalam membantu individu (siswa) agar dapat menyesuaikan diri secara dinamis dan konstruktif terhadap program pendidikan, peraturan sekolah, atau norma agama.

diberikan dengan mempedomani norma-norma atau nilai-nilai yang dianut. Pelayanan bimbingan tidak boleh menyimpang atau melanggar norma-norma atau nilai-nilai yang berlaku di masyarakat sekitarnya; (10) bimbingan itu diberikan oleh tenaga ahli yaitu orang-orang yang memiliki pengetahuan dan terlatih secara baik dalam bidang bimbingan konseling.

Walaupun istilah bimbingan dan konseling merupakan dua kata yang sulit untuk dipisahkan, namun ada juga pendapat bahwa bimbingan dan konseling merupakan kata yang memiliki arti yang berbeda. Untuk menjelaskan keduanya penulis menggunakan pada pendapat ahli seperti Hallen,<sup>16</sup> yang mengatakan bahwa istilah bimbingan selalu dirangkai dengan istilah konseling, hal ini disebabkan karena bimbingan dan konseling itu merupakan suatu kegiatan yang integral. Konseling merupakan salah satu teknik dalam pelayanan bimbingan di antara beberapa teknik lainnya. Sedangkan bimbingan itu lebih luas dan konseling merupakan alat yang paling penting dari usaha pelayanan bimbingan.

Pendapat yang sama juga dijelaskan oleh Nana Syaodih Sukmadinata<sup>17</sup> bahwa, konseling merupakan salah satu teknik layanan dalam bimbingan, tetapi karena perannya yang sangat penting, konseling disejajarkan dengan bimbingan. Konseling merupakan teknik bimbingan yang bersifat terapeutik karena yang menjadi sasarannya bukan perubahan tingkah laku, tetapi hal yang lebih mendasar dari itu, yaitu perubahan sikap. Konseling merupakan suatu upaya untuk mengubah pola hidup seseorang. Untuk mengubah pola hidup seseorang tidak bisa hanya dengan teknik-teknik bimbingan yang bersifat informatif, tetapi perlu teknik yang bersifat terapeutik atau penyembuhan.

Kedua istilah bimbingan dan konseling secara terpisah telah dipaparkan. Bagaimana pula tentang keterkaitan (persamaan dan perbedaan) antara keduanya. Untuk menjawab fenomena ini, perlu disimak uraian seperti yang dikemukakan oleh Bimo Walgito,<sup>18</sup> bahwa perbedaan bimbingan dan konseling adalah: bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan hidupnya, agar individu dapat mencapai kesejahteraan dalam kehidupannya. Sedangkan konseling merupakan hubungan antara seorang penolong yang terlatih dan seseorang yang mencari pertolongan, di mana keterampilan si penolong dan situasi yang diciptakan olehnya menolong

---

<sup>16</sup>Hallen A, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), hlm. 9.

<sup>17</sup>Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan* (Bandung: PT Rosda Karya, 2005), hlm. 236.

<sup>18</sup>Bimo Walgito, *Perbedaan Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2004), hlm. 34.

orang untuk [belajar](#) berhubungan dengan dirinya sendiri dan orang lain dengan terobosan-terobosan yang semakin bertumbuh.

Moh. Surya<sup>19</sup> mengatakan bahwa perbedaan bimbingan dan konseling yaitu: bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis kepada individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, agar tercapai kemampuan untuk dapat memahami dirinya (*self understanding*), kemampuan untuk menerima dirinya (*self acceptance*), kemampuan untuk mengarahkan dirinya (*self direction*) dan kemampuan untuk merealisasikan dirinya (*self realization*) sesuai dengan potensi atau kemampuannya dalam mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan, baik keluarga, sekolah dan masyarakat. Sedangkan konseling merupakan suatu hubungan profesional antara seorang konselor yang terlatih dengan klien. Hubungan ini biasanya bersifat individual atau seorang-seorang, meskipun kadang-kadang melibatkan lebih dari dua orang dan dirancang untuk membantu klien memahami dan memperjelas pandangan terhadap ruang lingkup hidupnya, sehingga dapat membuat pilihan yang bermakna bagi dirinya.

Walaupun secara sekilas konsep tentang bimbingan dan konseling telah dipaparkan, namun secara eksplisit konsep dan makna konseling belum tergambar secara jelas, apalagi kedua istilah ini tidak bisa dipisahkan dalam konteks layanan bimbingan konseling secara luas. Berikut paparan yang lebih komprehensif tentang konsep konseling.

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa Latin, yaitu *consilium* yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai “menerima” atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari *sellan* yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan”.<sup>20</sup>

Konseling<sup>21</sup> merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu, makna bantuan itu sendiri, yaitu sebagai upaya untuk membantu orang lain agar mampu tumbuh kearah yang dipilihnya sendiri, mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya. Sejalan dengan itu, Winkel<sup>22</sup> mendefinisikan konseling sebagai serangkaian kegiatan paling pokok dari bimbingan dalam usaha membantu konseli/klien secara tatap muka dengan tujuan agar klien dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai

---

<sup>19</sup>Mohammah Surya, *Persamaan dan Perbedaan Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 1975), hlm. 23.

<sup>20</sup>Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar...*, hlm. 99.

<sup>21</sup>Baca: WS.Winkel, *Bimbingan dan Konseling...*, hlm. 70, bahwa dalam kamus bahasa Inggris *Counseling* dikaitkan dengan kata *Counsel* yang diartikan sebagai berikut: nasihat (*to obtain counsel*); anjuran (*to give counsel*); dan pembicaraan (*to take counsel*).

<sup>22</sup>WS.Winkel, *Bimbingan dan Konseling...*, hlm. 34.

persoalan atau masalah khusus. Tugas konselor adalah menciptakan kondisi-kondisi fasilitatif yang diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan klien. Sementara itu, tujuan konseling mengadakan perubahan perilaku pada klien sehingga memungkinkan hidupnya lebih produktif dan memuaskan.

Gustad dalam Gibson & Mitchell<sup>23</sup> menyebutkan batasan konseling sebagai berikut:

*Counseling is a learning-oriented process, carried on in a simple, one-to-one social environment, in which a counselor, professionally competent in relevant psychological skill and knowledge, seeks to assist the client, by methods appropriate to the latter's needs and within the context of the total personnel program, to learn more about himself and to accept himself; to learn how to put such understanding into effect in relation to more clearly perceived, realistically defined goals to the end that the client may become a happier and more productive member of his society.*

Selanjutnya Insano<sup>24</sup> menyebutkan bahwa konseling merupakan suatu hubungan profesional antara seorang konselor yang terlatih dengan klien. Hubungan ini biasanya bersifat individual atau seorang-seorang, meskipun kadang-kadang melibatkan lebih dari dua orang dan dirancang untuk membantu klien memahami dan memperjelas pandangan terhadap ruang lingkup hidupnya, sehingga dapat membuat pilihan yang bermakna bagi dirinya. Senada dengan pendapat tersebut, Handani Bakran mengatakan bahwa konseling berarti pemberian nasehat, pemberian anjuran dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.<sup>25</sup>

Sherrtzer dan Stone dalam Yusuf dan Nurihsan<sup>26</sup> mengelompokkan konseling didasarkan pada ranah perilaku yang merupakan kepeduliannya, yaitu yang berorientasi pada ranah kognitif dan ranah afektif. Patterson dalam Yusuf dan Nurihsan<sup>27</sup> secara rinci mengelompokkan pendekatan konseling menjadi lima kelompok, yaitu: pendekatan rasional, teori belajar, psikoanalitik, perseptual-fenomenologis, dan eksistensial.

Bimbingan dan konseling memiliki sejumlah pendekatan, dimana pendekatan dalam bimbingan dan konseling tersebut relatif berbeda antara pakar yang satu dengan pakar yang lainnya. Djawad Dahlan dalam Nurihsan<sup>28</sup>

---

<sup>23</sup>Gibson, R.L. & Mitchell, M.H. *Introduction to Guidance* (New York: Macmillan Publisher, 1995), hlm. 43.

<sup>24</sup>Insano, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Ciputat Press, 2004), hlm. 11.

<sup>25</sup>M.Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hlm. 179.

<sup>26</sup>Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), hlm. 8.

<sup>27</sup>*Ibid.*

<sup>28</sup>Juntika Nurihsan, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Mutiara, 2003), hlm.

menyatakan bahwa dalam bidang bimbingan dan konseling terdapat berbagai aliran dan teori, yang dapat dikelompokkan menjadi beberapa kategori. Ada ahli yang mengklasifikasikan bimbingan dan konseling berdasarkan fungsinya menjadi tiga kelompok, yaitu: *suportif*, *redukatif*, dan *rekonstruktif*. Konseling juga dibedakan berdasarkan metodenya yaitu metode direktif dan nondirektif.

Dari paparan tersebut dapat dideskripsikan bagaimana merumuskan batasan konseling yang komprehensif dan holistik dan berlaku untuk setiap orang dari berbagai aliran. Kebutuhan akan konseling sangat dipengaruhi oleh faktor filosofi, psikologi, sosial budaya, ilmu pengetahuan dan teknologi. Latar belakang filosofi berkaitan dengan pandangan tentang hakikat manusia. Salah satu aliran filsafat yang berpengaruh besar terhadap timbulnya semangat memberikan layanan konseling adalah filsafat *humanisme*<sup>29</sup>, yaitu bahwa manusia memiliki potensi untuk dapat dikembangkan seoptimal mungkin. Latar belakang psikologis berkaitan erat dengan proses perkembangan manusia yang sifatnya unik dan berbeda antar individu. Implikasi dari keragaman ini ialah bahwa individu memiliki kebebasan dan kemerdekaan untuk memilih dan mengembangkan diri sesuai dengan keunikan dari tiap-tiap potensi. Abdurrahman Mas'ud<sup>30</sup> mengemukakan bahwa *humanisme* dimaknai sebagai kekuatan atau potensi individu untuk mengukur dan mencapai ranah ketuhanan dan menyelesaikan permasalahan-permasalahan sosial. Menurut pandangan ini, individu selalu dalam proses menyempurnakan diri.

Merujuk pada esensi konseling yang merupakan suatu layanan atau bantuan, maka pada dasarnya konseling merupakan serangkaian kegiatan paling pokok dalam upaya membantu konseli secara tatap muka *face to face* dengan tujuan agar klien dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus, dengan tujuan agar individu dapat memahami dirinya sendiri, dapat memberikan reaksi (tanggapan) terhadap pengaruh-pengaruh lingkungan, dan dapat mengembangkan serta memperjelas tujuan-tujuan hidupnya.

Zainal Aqib<sup>31</sup> memperjelas rumusan konseling yang diperoleh dari beberapa unsur yang terkandung di dalam batasan konseling sebagai berikut:

---

<sup>29</sup>Lihat: Hasan Hanafi dalam Haryanto Al-Fandi, *Desain Pembelajaran yang Demokratis & Humanis* (Jogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hlm. 71, bahwa secara terminologi, *humanisme* berarti martabat dan nilai dari setiap manusia, dan semua upaya untuk meningkatkan kemampuan-kemampuan alamiahnya (fisik nonfisik) secara penuh.

<sup>30</sup>Abdurrahman Mas'ud, *Menggagas Format Pendidikan Nondikotomik, Humanisme Religius sebagai Paradigma Pendidikan Islam* (Yogyakarta: Gema Media, 2004), hlm. 135.

<sup>31</sup>Zainal Aqib, *Ikhtisar Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Bandung: Yrama Widya, 2012), hlm. 30.

- a. Pembimbing atau konselor, yaitu seseorang yang karena keahlian dan kewenangan memberikan bantuan.
- b. Terbimbing konseling, yaitu seseorang yang karena masalahnya yang dihadapinya dan ketidakmampuan dalam menyelesaikan.
- c. Masalah, yaitu terjadinya interaksi antara pembimbing/konseli untuk memperoleh penyelesaian yang terbaik.
- d. Proses, yaitu terjadinya interaksi antara pembimbing/konselor dengan konseli secara tatap muka (langsung berhadapan muka) dalam upaya penyelesaian masalah.
- e. Tujuan, yaitu sesuatu yang ingin dicapai oleh pembimbing/konselor, dalam arti dapat memberi bantuan dan mencapai hasil yang baik; dalam arti dapat terselesaikan masalahnya.

Dalam konteks layanan *helping*, konseling itu merupakan suatu bantuan yang diberikan oleh seorang konselor yang terlatih pada individu (bisa 1 orang atau lebih) yang mengalami masalah (klien), secara tatap muka, yang bertujuan agar individu tersebut dapat mengambil keputusan secara mandiri atas permasalahan yang dihadapinya baik masalah psikologis, sosial, dan lain-lain dengan harapan dapat memecahkan masalahnya, memahami dirinya, mengarahkan dirinya sesuai dengan kemampuan dan potensinya sehingga mencapai penyesuaian diri dengan lingkungannya. Konseling juga merupakan suatu proses yang kompleks dan melibatkan hubungan yang bersifat pribadi dan memerlukan tingkat keterampilan yang tinggi. Oleh karena itu dalam kegiatannya konseling melibatkan emosional dan intelektual untuk memiliki pengendalian perilaku yang cermat, kepekaan terhadap manusia dan masalahnya, serta keterampilan-keterampilan teknis yang memadai. Untuk itu konseling mempunyai ciri-ciri pokok sebagai berikut: a) dilakukan oleh seorang yang kompeten dan ahli dalam menangani konflik atau masalah; b) melibatkan dua orang yang saling berinteraksi; c) menggunakan berbagai model interaksi multi dimensional, tidak terbatas pada dimensi verbal saja; d) interaksi antara konselor dan klien berlangsung dalam waktu yang relatif lama dan terarah pada pencapaian tujuan; e) terjadi perubahan tingkah laku klien kearah yang lebih baik; f) konseling merupakan proses yang dinamis, dimana individu klien dibantu untuk dapat mengembangkan dirinya; g) konseling bersifat pribadi (*privacy*) dan bersifat rahasia (*confidential*), h) konseling bersifat formal, professional dan terarah antara konselor dengan konseli.

## **2. Teori Konseling Konvensional**

Berbicara tentang konseling konvensional tentu tidak bisa dipisahkan dengan pembahasan yang berkaitan dengan aliran-aliran dalam psikologi, yang

diawali dengan teori psikoanalisa, behaviorisme, dan humanistik. Begitu juga, pembahasan konseling spiritual atau transendental, tentu tidak akan mengabaikan teori konvensional tersebut. Secara lebih jelas dipaparkan sebagai berikut:

#### a. Psikoanalisa

Tokoh utama teori psikoanalisa adalah Sigmund Freud. Beliau adalah seorang psikolog<sup>32</sup> yang berasal dari kota Wina, Austria. Freud<sup>33</sup> dilahirkan dari kandungan seorang ibu yang bernama Amalia yaitu seorang yang cantik, tegas, masih muda, dua puluh tahun lebih muda dari suaminya dan merupakan istri ketiga dari ayahnya Jacob Freud.<sup>34</sup> Freud lahir tepatnya pada tanggal 6 Mei 1856 di Freiberg sebuah kota kecil yang didominasi penduduk asli Moravia,<sup>35</sup> yang sekarang ini lebih dikenal dengan sebutan Pribor, Ceko, Slowakia, Austria. Ia meninggal di London pada tanggal 23 September 1939. Selama hampir 80 tahun Freud tinggal di Wina dan baru meninggalkan kota ketika Nazi menaklukkan Austria.<sup>36</sup>

Sigmund Freud terlahir dari keluarga berkebangsaan dan beragama Yahudi. Akan tetapi sosok Freud bukanlah sebagai seorang yang taat pada agama, ini terbukti karena Freud jarang sekali bahkan tidak pernah menjalankan apa yang diperintahkan oleh agamanya. Sigmund Freud meninggalkan segala keyakinan agamanya dikarenakan ia menganggap bahwa agama<sup>37</sup> itu hanyalah

---

<sup>32</sup>Lihat: Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Kepribadian: Dengan Perspektif Baru* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2013), hlm. 182. bahwa bidang psikologi mengalami revolusi, terutama dalam wawasan kehidupan jiwa dan kepribadian manusia. Hal tersebut berkat rintisan Sigmund Freud seperti diakui oleh banyak orang, seorang dokter sakit jiwa (psikiater) lulusan Universitas di Wina tahun 1881 dengan spesialisasi psikoterapi. Freud sebagai dokter ahli jiwa, sembari bekerja menyusun teori kepribadian dan metode terapi untuk metode penelitian psikologi. Teori terapi tersebut terkenal dengan sebutan *analisis asosiasi bebas*. Paham Freud selanjutnya disebut *psikoanalisis*, seperti yang dipelajari oleh banyak orang di zaman sekarang

<sup>33</sup>Lihat juga: Ruth Berry, *Seri Siapa Dia Freud*, terj. Frans Kowa (Jakarta: Erlangga, 2001), hlm. 3, bahwa nama asli Freud adalah Sigismund Scholomo. Namun sejak menjadi mahasiswa Freud tidak mau menggunakan nama itu karena kata Sigismund adalah bentukan kata Sigmund. Freud lahir pada 6 Mei 1856 di Freiberg, Moravia. Saat itu Moravia merupakan bagian dari kekaisaran Austria-Hongaria (sekarang Ceko, Slowakia). Pada usia empat tahun Freud dibawa hijrah ke Wina, Austria.

<sup>34</sup>Sigmund Freud, *Kenangan Masa Kecil Leonardo da Vinci*, terj. Yuli Winarno (Yogyakarta: Jendela, 2002), hlm. xi.

<sup>35</sup>Sigmund Freud, *Peradaban dan Kekecewaan*, terj. Apri Danarto (Yogyakarta: Jendela, 2002), hlm. viii.

<sup>36</sup>Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian* (Yogyakarta: Raja Grafindo Persada, 1998), hlm. 14.

<sup>37</sup>Lihat: Jalaludin, *Psikologi Agama* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), hlm. 13, bahwa agama adalah kekuatan ghaib yang diyakini berada di atas kekuatan manusia, didorong oleh kelemahan dan keterbatasannya. Manusia merasa berhajat akan pertolongan dengan cara menjaga dan membina hubungan baik dengan kekuatan ghaib tersebut. Sebagai relisasinya adalah sikap patuh terhadap perintah dan larangan kekuatan ghaib tersebut

merupakan suatu khayalan belaka.<sup>38</sup> Namun di sisi lain Freud menyadari akan dirinya sebagai seorang yang beragama Yahudi dimana Freud selalu menghadiri pertemuan-pertemuan *B'nai B'rith* yaitu pertemuan masyarakat Yahudi setempat, Freud juga menolak royalti atas buku-bukunya yang akan diterjemahkan ke dalam bahasa *Yiddish* dan *Ibrani*. Bahkan Sigmund Freud beranggapan bahwa kebebasan intelektualnya selama ini disebabkan karena keyahudiannya. Pernyataan ini ditulis sendiri ketika pertama kali ia mengalami “*antisemifisme*” di Universitas Wina.<sup>39</sup>

Pada tahun 1873, Sigmund Freud masuk kuliah di Universitas Wina tepatnya di fakultas kedokteran. Sebagai seorang mahasiswa yang sedang melakukan pendidikan tentang ilmu hayat, Freud selama perempatan akhir dari abad ke-19, mengalami banyak kesukaran terutama untuk menghindarkan diri dari pengaruh ilmu fisika. Energi dan dinamika yang mengalir dalam setiap laboratorium kemudian menyusul ke dalam jiwa setiap sarjana. Meskipun demikian Freud mendapatkan banyak keuntungan terutama pada saat ia melakukan penelitian di dalam bidang ilmu hayat. Ia berada di bawah asuhan Ernst Brucke seorang direktur dari laboratorium *physiology* di Universitas Wina dan Ernst Brucke merupakan psikolog terbesar dalam abad ke-19 itu.<sup>40</sup>

Sigmund Freud lebih senang mengisi kehidupannya dengan penelitian, karena dari penelitian ia mendapatkan kepuasan tersebut. Pada tahun 1882, atas saran Brucke, dengan enggan Freud meninggalkan kursi kerjanya di laboratorium dan berpindah tugas di rumah sakit umum Wina. Alasannya cukup romantis: di bulan April dia berjumpa dengan Martha Bernays, seorang perempuan muda yang cantik, lembut dan bertubuh langsing dari Jerman bagian utara, ketika dia sedang mengunjungi salah satu saudarinya. Kemudian Freud sangat tergila-gila dengan perempuan ini. Secara diam-diam mereka bertunangan, namun saat itu dia merasa masih terlalu miskin untuk membentuk

---

<sup>38</sup>Lihat juga: <http://e-journal.stain-pekalongan.ac.id/index.php/Religia/article/view/92/74> diakses 4 Mei 2015, bahwa Sigmund Freud mengkonstruksi teori agama secara berbeda dari aliran psikologi behavioristik dan humanistik. Freud mengkaji persoalan kepribadian dan agama seseorang dari perspektif psikoanalisa. Menurut Freud, kepribadian manusia dibangun melalui tiga sistem: *id*, *ego*, *superego*. Ketiga sistem itu, berada dalam tiga struktur kepribadian, yaitu alam sadar, alam pra-sadar, dan alam tak sadar. Menurut Freud, bagian terbesar dari jiwa manusia berada dalam alam ketidaksadaran, bukan alam sadar. Dan perilaku manusia dikendalikan oleh alam bawah sadar; seperti insting, hasrat, dan libido. Melalui tesis ini, teori agama diproduksi dan dikembangkan sedemikian rupa. Agama bagi Freud adalah dorongan libido yang muncul dari alam ketidaksadaran tersebut. Sebab itu, Freud punya keyakinan bahwa agama tidak akan dapat mampu berbicara banyak dalam kehidupan, karena agama adalah sikap kegilaan yang infantil. Freud merekomendasikan agar manusia meninggalkan agama.

<sup>39</sup>Anthony Storr, *Freud Peletak Dasar Psikoanalisa* (Jakarta: Pustaka Utama Grafiti, 1991), hlm. 1- 2.

<sup>40</sup>Calvin S. Hall, *Libidu Kekuasaan Sigmund Freud*, terj. S Tasrif (Yogyakarta: Tarawang, 2000), hlm. 5.

sebuah keluarga borjuis yang terhormat (yang mereka anggap penting). Mendekati September 1886, sekitar 5 bulan setelah peresmian praktiknya di Wina, dengan tambahan dana dari hadiah-hadiah dan pinjaman dana dari teman-teman yang kaya, akhirnya mereka dapat menikah. Dalam sembilan tahun mereka mempunyai enam keturunan. Anaknya yang bungsu, Anna, tumbuh menjadi orang kepercayaan sekaligus sekretaris, perawat, murid dan wakil dari ayahnya, kemudian berkarir sebagai psikoanalisis yang ulung di bidangnya.<sup>41</sup>

Freud sebagai tokoh produktif dan giat bekerja, hal itu terbukti karena meskipun dia telah lanjut usia dan sakit-sakitan, dia tetap bekerja sebagai seorang dokter dan penulis. Dia meninggal pada 23 September 1939 di London setelah menelan beberapa dosis morfin yang mematikan yang diminta dari dokternya. Freud tidak percaya pada keabadian manusia, namun karyanya terus hidup hingga kini.<sup>42</sup>

### 1) Pengalaman Intelektual Sigmund Freud

Diantara orang-orang yang berpendidikan dewasa ini, tentu pernah mendengar tentang Sigmund Freud. Namanya disebut di mana-mana. Dalam surat kabar dan majalahpun tidak jarang kita menemui nama dokter Austria ini. Di zaman kita ini pengaruhnya amat luas dan menyangkut berbagai bidang. Bukan saja dalam ilmu pengetahuan, melainkan juga dalam seluruh kultur modern terlihat bekas-bekas aktivitas intelektual Freud.<sup>43</sup>

Freud sangat berminat pada semua hal yang secara khusus dipandang mampu membantu pemikirannya. Di tahun 1887, dia bertemu dengan seorang spesialis hidung dan tenggorokan dari Berlin, Wilhelm Fliess dan dengan cepat terjalin persahabatan yang kental di antara mereka. Fliess adalah seorang pendengar yang diidam-idamkan Freud: seorang tokoh intelektual yang tidak mudah dikejutkan oleh gagasan baru apapun, seorang penyebar teori-teori provokatif (yang kadang bermanfaat), seorang penggemar yang selalu menjejali Freud dengan ide-ide yang bisa dia kembangkan. Selama lebih dari satu dekade, Fliess dan Freud saling bertukar surat-surat rahasia dan catatan-catatan teknis atau kadangkala bertemu untuk menjelajahi gagasan-gagasan subversif mereka. Dari sanalah Freud bergerak menuju penemuan teknik psikoanalisis bagi praktek-prakteknya. Para pasiennya membuktikan bahwa Freud adalah seorang pembimbing yang lihai. Spesialisasinya semakin meluas di bidang penanganan histeria pada kaum perempuan. Dalam mengamati gejala-gejala serta mendengarkan berbagai keluhan mereka, Freud menyadari

---

<sup>41</sup>*Ibid.*, hlm. xi.

<sup>42</sup>Sigmund Freud, *Kenangan Masa Kecil Leonardo da Vinci...*, hlm. xxix.

<sup>43</sup>Sigmund Freud, *Memperkenalkan Psikoanalisa*, terj. K. Bertens (Jakarta: Gramedia, 1984), hlm. xi.

kemudian bahwa meskipun dia seorang pendengar yang baik, dia tidak cukup seksama dalam mendengar. Begitu banyak yang mereka miliki untuk diceritakan kepada Freud.<sup>44</sup>

Pada tahun 1895, Freud dan seorang teman yang sudah dia anggap sebagai ayahnya sendiri, Josep Breuer (seorang dokter spesialis penyakit dalam yang sedang berkembang dan baik hati), bersama-sama menerbitkan *Studies On Hysteria*, yang memberikan kebanggaan tersendiri bagi seorang pasien Breuer, Anna O. Perempuan ini menyumbang materi-materi menarik bagi bahan percakapan Breuer dan Freud, dan menjadi pasien pertama yang menjalani psikoanalisis (walaupun hal ini sedikit agak bertentangan dengan kehendaknya dan kehendak Breuer). Berkaitan dengan kepuasan hati Freud, perempuan ini menunjukkan, bahwa histeria berasal dari kegagalan fungsi seksual dan gejala-gejala ini dapat dibicarakan demi kesembuhannya.<sup>45</sup>

Tahun 1895 dalam beberapa hal tertentu juga merupakan tahun yang penting bagi Freud. Pada bulan Juli, Freud berhasil menganalisis sebuah mimpi, melalui usahanya sendiri. Dia selanjutnya menggunakan mimpi ini, yang disebut sebagai “*injeksi irma*”, sebagai model bagi interpretasi mimpi psikoanalisis saat dia menerbitkan *Interpretation Of Dreams*. Pada musim gugur, dia mengerjakan sebuah konsep, namun tidak pernah diselesaikan atau diterbitkan, atas apa yang selanjutnya disebut sebagai *Projeck For a Scientific Psychology*. Konsep ini merupakan antisipasi atas sejumlah teori dasarnya sekaligus sebagai pengingat bahwa Freud memberikan penekanan yang sangat besar pada interpretasi fisiologis tradisional atas peristiwa-peristiwa mental.<sup>46</sup>

Penemuan yang mengakibatkan nama Freud menjadi mashur adalah psikoanalisa. Istilah ini diciptakan oleh dia sendiri dan muncul untuk pertama kali pada tahun 1896. Teori psikoanalisa lahir dari praktek dan tidak sebaliknya. Psikoanalisa ditemukan dalam usaha untuk menyembuhkan pasien-pasien histeris. Baru kemudian Freud menarik kesimpulan-kesimpulan teoritis dari penemuannya di bidang praktis. Freud sendiri beberapa kali menjelaskan arti istilah psikoanalisa, tetapi cara menjelaskannya tidak selalu sama. Salah satu cara yang terkenal berasal dari tahun 1923 dan terdapat dalam suatu artikel yang ditulisnya bagi sebuah kamus ilmiah Jerman. Di situ ia membedakan tiga arti. *Pertama*, istilah “psikoanalisa” dipakai untuk menunjukkan suatu metode penelitian terhadap proses-proses psikis (seperti misalnya mimpi) yang sebelumnya hampir tidak terjangkau oleh penelitian ilmiah. *Kedua*, istilah ini menunjukkan juga suatu teknik untuk mengobati

---

<sup>44</sup>Sigmund Freud, *Peradaban dan Kekecewaan...*, hlm. xii.

<sup>45</sup>*Ibid.*, hlm. xii-xiii.

<sup>46</sup>Sigmund Freud, *Kenangan Masa Keci Leonardo da Vinci...*, hlm. xvi.

gangguan-gangguan psikis yang dialami oleh pasien-pasien neurotis. Teknik pengobatan ini bertumpu pada metode penelitian tadi. *Ketiga*, istilah yang sama dipakai pula dalam arti lebih luas lagi untuk menunjukkan seluruh pengetahuan psikologis yang diperoleh melalui metode dan teknik tersebut di atas. Dalam arti terakhir ini kata “psikoanalisa” mengacu pada suatu ilmu pengetahuan yang dimata Freud betul-betul baru.<sup>47</sup>

Sebagai seorang ilmuwan Sigmund Freud tidak kalah cakupannya dengan ilmuwan-ilmuan lain, dimana Sigmund Freud juga memiliki karya tulis yang banyak sekali. Secara garis besar karya-karya Sigmund Freud dapat diklasifikasikan kedalam tiga periode:

#### **a) Periode Pertama (1895 – 1905)**

Periode pertama merupakan terbentuknya teori psikoanalisa. Penemuan Freud yang paling fundamental adalah peranan dinamis ketidaksadaran dalam hidup psikis manusia, karena pada waktu itu psikis disamakan begitu saja dengan kesadaran. Untuk yang pertama kali dalam sejarah psikis Freud menjelaskan bahwa hidup psikis manusia sebagian besar berlangsung pada taraf tidak sadar. Dalam karyanya yang diterbitkan selama periode ini, penemuan-penemuan yang fundamental ini dilukiskan dari berbagai segi dan dalam karya-karyanya tersebut, Freud menerangkan tentang semua unsur hakiki psikoanalisa yang telah di rumuskan. Buku yang pertama yang telah ditulis Freud dalam kerja sama dengan dokter Josep Breuer: “*Studi-Studi tentang Histeri*” (1895), merupakan laporan tentang permulaan penemuan Sigmund Freud. Jadi selama periode pertama kira-kira sepuluh tahun Sigmund Freud selain menerbitkan buku yang pertama, telah menerbitkan lima buku lagi yang menjadi dasar bagi seluruh ajarannya: “*Penafsiran Mimpi*” (1900), “*Psikopatologi tentang Hidup Sehari-Hari*” (1901), “*Tiga Karangan tentang Teori Seksualitas*” (1905), “*Lelucun dan Hubungannya dengan Ketidaksadaran*” (1905) dan “*Kasus Dora*” (1905)”<sup>48</sup>

#### **b) Periode Kedua (1905 – 1920)**

Periode kedua merupakan periode pendalaman teori psikoanalisa. Di tengah kesulitan-kesulitan yang dialami oleh Freud dalam melanjutkan pekerjaannya dan memperluas penelitiannya sampai bidang-bidang nonmedis. Di antara karangan-karangan yang diterbitkan pada periode kedua adalah “*Dilinium dan Mimpi-Mimpi*” dalam Gradiva karangan W. Jensen (1907), “*Memperkenalkan Psikoanalisa; Lima Ceramah*” (1910), “*Sebuah Ingatan*

---

<sup>47</sup>Sigmund Freud, *Memperkenalkan Psikoanalisa...*, hlm. xii-xiii.

<sup>48</sup>Sigmund Freud, *Memperkenalkan Psikoanalisa...*, hlm. xx-xxi.

dari Masa Anak Leonardo da Vinci” (1910), “Totem dan Tabu” (1913), “Pengantar Pada Harsisisme”(1914) dan “Pengantar pada Psikoanalisa” (1916-1917)”.

Pada tahun 1915 Sigmund Freud telah menulis dua belas karyanya yang kecil-kecil menyangkut pokok-pokok teoritis dalam psikoanalisa. Akan tetapi di antara dua belas karyanya tersebut yang masih sampai kepada kita hanyalah lima buah yaitu “Malu dan Liku-Likunya”, “Represi Ketidaksadaran”, “Tambahkan Metapsikologis Tentang Teori Mimpi” dan “Perkabungan” dan “Melankoli”, kelima karya Freud ini merupakan karya terpenting dibidang metapsikologi.<sup>49</sup>

### **c) Periode Ketiga (1920 – 1939)**

Periode ketiga ini merupakan suatu revolusi radikal dalam ajaran Freud, mulai ada pengembangan dari unsur-unsur yang sebenarnya sudah terdapat dalam karangan-karangan pertama, misalnya saja karangan yang berjudul “Di seberang Prinsip Kesenangan” (1920), “Merupakan Pengembangan dari Teori Naluri, Ego dan Id” (1923), “Inhibisi, Gejala dan Kecemasan” (1926).<sup>50</sup>

Selain itu Freud juga menulis karya-karyanya khusus dibidang filsafat budaya, dimana ia lebih menyoroti tentang asal-usul agama dan fungsi agama, dan ini juga sudah pernah dibahas pada karya-karyanya diperiode kedua yaitu “Totem dan Tabu”. Buku-buku yang penting pada periode ketiga yaitu “Hari Depan Sebuah Ilusi” (1927), “Ketidakpuasan dalam Kultur” (1930), “Musa dan Monoteisme”. (1939).<sup>51</sup>

Freud sebagai pemikir besar abad ke-20 yang turut menentukan cara bagaimana kita memandang dunia dan diri kita sendiri. Penemuan yang mengakibatkan nama Freud menjadi mashur adalah psikoanalisa. Sebagai pendiri psikoanalisa,<sup>52</sup> walaupun psikoanalisa ini berasal dari campur tangan ide-ide Josep Breuer namun istilah ini diciptakan oleh Freud sendiri dan muncul untuk pertama kali pada tahun 1896. Di sini Freud tidak memberikan suatu batasan dalam arti yang sebenarnya. Secara agak umum boleh dikatakan bahwa psikonalisa merupakan suatu pandangan baru tentang manusia pada abad 20-an, dimana ketidaksadaran memainkan peranan sentral. Pandangan ini mempunyai relevansi praktis, karena dapat digunakan dalam mengobati

---

<sup>49</sup>*Ibid.*, hlm. xxxiii.

<sup>50</sup>*Ibid.*, hlm. xxxvi.

<sup>51</sup>*Ibid.*, hlm. xiii.

<sup>52</sup>Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Andi Offset, 2002), hlm. 61.

pasien-pasien yang mengalami gangguan-gangguan psikis. Teori psikoanalisa lahir dari praktek dan tidak dari sebaliknya.<sup>53</sup>

Seperti yang telah kita ketahui bersama istilah psikoanalisa walaupun diciptakan Freud sendiri namun bukanlah murni hasil dari penemuannya sendiri, akan tetapi berkat jasa dr. Josep Breuer sewaktu Sigmund Freud masih menjadi mahasiswa dan sibuk dengan persiapan ujian (1880-1882). Metode *katarsis* dr. Breuer merupakan fase permulaan bagi psikoanalisa.<sup>54</sup> Freud tidak hanya belajar dan mempraktekkan metode hipnosa (*katarsis*) untuk menangani kasus-kasus *hysteria* tetapi lebih dari itu ia juga sempat mengadakan kerjasama dengan Breuer dalam menangani sejumlah kasus *hysteria*. Dari hasil kerja sama tersebut kemudian dibuat buku "*Studien Uber Hysteria*" (1895).

Tidak lama kemudian setelah buku tersebut diterbitkan, Freud memisahkan diri serta meninggalkan metode yang dipakai oleh Breuer karena ia merasa tidak puas dengan prosedur dan hasil yang dicapainya. Setelah meninggalkan metode hipnosa (*katarsis*), ia mencoba menggunakan metode sugesti yang dipelajari dari dr. Bernheim pada tahun 1889. Ternyata hasilnya masih belum memuaskan Freud sehingga pada akhirnya ia mengembangkan metodenya sendiri yaitu asosiasi bebas. Sejak Freud menempuh jalan sendiri, mengembangkan gagasan serta metode terapi sendiri sesungguhnya ia tengah berada dalam usaha membangun landasan bagi ajaran psikoanalisisnya. Jadi dapat dikatakan bahwa metode asosiasi bebas itu merupakan tonggak yang menandai dimulainya psikoanalisa.<sup>55</sup>

Secara skematis Freud menggambarkan jiwa sebagai Gunung Es dimana bagian yang muncul di permukaan air merupakan bagian terkecil yaitu puncak dari Gunung Es itu yang dalam hal kejiwaan adalah bagian kesadaran (*consciousness*), agak di bawah permukaan adalah bagian pra kesadaran (*sub consciousness*) dan bagian terbesar terletak di dasar air yang dalam hal kejiwaan merupakan alam ketidaksadaran (*unconsciousness*). Sehingga dapat dikatakan bahwa kehidupan manusia dikuasai oleh alam ketidaksadaran dan berbagai kelainan tingkah laku dapat disebabkan karena faktor-faktor yang terpendam dalam alam ketidaksadaran. Maka dari itu untuk mempelajari seseorang kita harus menganalisa jiwa orang tersebut sampai kita dapat melihat keadaan dalam alam ketidaksadarannya, yang selama ini tertutup oleh alam sadar. Sehubungan dengan eksperimen-eksperimen yang dilakukan dan teori-teori yang dikemukakannya, maka dalam psikoanalisa dikenal adanya tiga aspek

---

<sup>53</sup>Sigmund Freud, *Memperkenalkan Psikoanalisa...*, hlm. xii.

<sup>54</sup>Sigmund Freud, *Sekelumit Sejarah Psikoanalisa*, terj. K. Bertens (Jakarta: PT. Gramedia, 1983), hlm. 4.

<sup>55</sup>E. Koeswara, *Teori-teori Kepribadian* (Bandung: Eresco, 1991), hlm. 29-30.

yaitu psikoanalisa sebagai teori kepribadian, psikoanalisa sebagai teknik evaluasi kepribadian dan psikoanalisa sebagai teknik terapi (penyembuhan).<sup>56</sup>

## 2) Psikoanalisa sebagai Teori Kepribadian

Menurut Freud kepribadian terdiri atas tiga sistem atau aspek yaitu: *id* (aspek biologis), *ego* (aspek psikologis) dan *superego* (aspek sosiologis).<sup>57</sup> Untuk mempelajari dan memahami sistem kepribadian manusia<sup>58</sup>, Freud berusaha mengembangkan model kepribadian<sup>59</sup> yang saling berhubungan dan menimbulkan ketegangan antara satu dengan yang lainnya. Konflik dasar ketiga sistem kepribadian tersebut dapat menciptakan energi psikis individu dan memiliki sistem kerja, sifat serta fungsi yang berbeda. Meskipun demikian antara satu dengan yang lainnya merupakan satu tim yang saling bekerja sama dalam mempengaruhi perilaku<sup>60</sup> manusia.

---

<sup>56</sup>Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian...*, hlm. 145.

<sup>57</sup>*Ibid.*, hlm. 145.

<sup>58</sup>Untuk lebih memudahkan dalam memahami hubungan *id*, *ego*, *superego*, lihat juga Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow* (Yogyakarta: Kanisius, 1987), hlm. 20-22. bahwa Freud dengan aliran psikoanalisisnya mengatakan, ketika manusia dilahirkan hanya memiliki *id*, yaitu dorongan-dorongan yang minta dipuaskan, dalam perkembangannya tumbuhlah *super ego* yaitu nilai luhur yang diterima individu dari lingkungannya. Antara *id* dan *super ego* selalu muncul pertentangan, *id* mewakili kepentingan pribadi dan *super ego* mewakili norma-norma masyarakat, untuk mengatur mekanisme keduanya, berperanlah *ego*.

<sup>59</sup>Sebagai perbandingan, baca: Utsman Najati, *The Ultimate Psychology: Paikologi Sempurna Ala Nabi saw* (Bandung: Pustaka Hidayah, 2008), hlm. 293-294. bahwa para psikolog modern begitu serius mempelajari dan memahami kepribadian manusia. Tetapi sampai sekarang mereka masih belum berhasil menyepakati satu teori universal tentang kepribadian manusia yang bisa diterima semua pihak. Hal ini disebabkan oleh perbedaan mereka dalam melihat kepribadian manusia sesuai dengan perbedaan sudut pandang yang masing-masing psikolog dipengaruhi oleh kecenderungan pribadinya. Perhatian mereka terhadap perilaku manusia hanya terpusat pada salah satu dimensi. Apalagi mereka – kecuali penganut aliran Psikoanalisa – meletakkan teori tentang kepribadian berdasarkan kajian dan pembahasan yang beragam dan berasal dari berbagai sudut pandang yang berbeda yang tunduk pada metode penelitian ilmiah. Kebanyakan kajian ini menangkap fenomena perilaku manusia yang bersifat eksternal dan marginal. Kajiannya hanya seputar fenomena perilaku yang bisa diteliti melalui penelitian ilmiah. Kajian para psikolog seringkali mengabaikan studi interdimensi dan studi substansial tentang perilaku manusia. Padahal ada beberapa dimensi yang berkaitan dengan sisi spiritual manusia. Jika psikolog modern tetap membatasi pendekatannya hanya dari dimensi material dalam mengkaji manusia, mungkin kita tidak akan memahami manusia dengan benar. Untuk itu kita harus memiliki metode lain yang memberikan kita peluang untuk menelitinya dari dimensi spiritual yang oleh psikolog modern belum diteliti sungguh-sungguh sampai sampai sekarang. Untuk memudahkan hal itu, kita harus menggunakan metode yang digunakan agama-agama langit yang diberitakan para nabi dan rasul tentang hakikat manusia. Hakikat yang tidak bercampur keraguan karena bersumber dari Allah Sang Pencipta manusia yang paling mengetahui karakter manusia dan hakikat penciptaan-Nya.

<sup>60</sup>Lihat juga: Hassan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental Perbandingan Psikologi Modern dan Pendekatan Pakar-pakar Pendidikan Islam*, cet. ke-1 (Kuala Lumpur: Pustaka Huda, 1983), hlm. 9-26. bahwa teori Psikoanalisa menempatkan keinginan bawah sadar sebagai penggerak tingkah laku. Behaviorisme menempatkan manusia sebagai makhluk yang tidak berdaya menghadapi lingkungan sebagai stimulus, sedangkan teori psikologi Humanisme sudah memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki kemauan baik dalam merespon lingkungan.

*Id* merupakan lapisan psikis yang paling dasar, kawasan *eros* dan *thanos* berkuasa. Dalam *id* terdapat naluri-naluri bawaan biologis (seksual dan agresif, tidak ada pertimbangan akal atau etika dan yang menjadi pertimbangan kesenangan) serta keinginan-keinginan yang direpresi. Hidup psikis janin sebelum lahir dan bayi yang baru dilahirkan terdiri dari *id* saja. Jadi *id* sebagai bawaan waktu lahir merupakan bahan dasar bagi pembentukan hidup psikis lebih lanjut.<sup>61</sup>

Sedangkan naluri *id* merupakan prinsip kehidupan yang asli atau pertama, yang oleh Freud dinamakan prinsip kesenangan, yang tujuannya adalah untuk membebaskan seseorang dari ketegangan atau mengurangi jumlah ketegangan sehingga menjadi lebih sedikit dan untuk menekannya sehingga sedapat mungkin menjadi tetap. Ketegangan dirasakan sebagai penderitaan atau kegerahan sedangkan pertolongan dari ketegangan dirasakan sebagai kesenangan.<sup>62</sup> *Id* tidak diperintahkan oleh hukum akal atau logika dan tidak memiliki nilai etika ataupun akhlak. *Id* hanya didorong oleh satu pertimbangan yaitu mencapai kepuasan bagi keinginan nalurnya, sesuai dengan prinsip kesenangan.<sup>63</sup>

Menurut Freud ada dua cara yang dilakukan oleh *id* dalam memenuhi kebutuhannya untuk meredakan ketegangan yang timbul yaitu melalui reflek seperti berkedip dan melalui proses primer seperti membayangkan makanan pada saat lapar. Sudah pasti dengan membayangkan saja kebutuhan kita tidak akan terpenuhi melainkan hanya membantu meredakan ketegangan dalam diri kita. Agar tidak terjadi konflik maka dari itu diperlukan sistem lain yang dapat merealisasikan imajinasi itu menjadi kenyataan sistem tersebut adalah *ego*.<sup>64</sup>

*Ego* adalah sistem kepribadian yang didominasi kesadaran yang terbentuk sebagai pengaruh individu kepada dunia obyek dari kenyataan dan menjalankan fungsinya berdasarkan pada prinsip kenyataan berarti apa yang ada. Jadi *ego* terbentuk pada struktur kepribadian individu sebagai hasil kontak dengan dunia luar. Adapun proses yang dimiliki dan dijalankan *ego* sehubungan dengan upaya menawarkan dengan kebutuhan atau mengurangi ketegangan.

*Ego* merupakan pelaksanaan dari kepribadian, yang mengontrol dan memerintahkan *id* dan *superego* serta memelihara hubungan dengan dunia luar

---

<sup>61</sup>Sigmund Freud, *Memperkenalkan Psikoanalisa...*, hlm. xl.

<sup>62</sup>Calvin S. Hall, *Obresi Trauma dan Katarsis*, terj. Dudi Misky (Jakarta: Debapratasa, 1995), hlm. 29-30.

<sup>63</sup>*Ibid.*, hlm. 35.

<sup>64</sup>Paulus Budiraharja dkk., *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir* (Yogyakarta: Kanisius, 1997), hlm. 21.

untuk kepentingan seluruh kepribadian yang keperluannya luas. Jika *ego* melakukan faal pelaksanaannya dengan bijaksana akan terdapat keharmonisan dan keselarasan. Kalau *ego* mengarah atau menyerahkan kekhususannya terlalu banyak kepada *id*, kepada *superego* ataupun kepada dunia luar akan terjadi kejangalan dan kesadarannya pun tidak teratur.<sup>65</sup>

Selain itu *ego* juga merupakan hasil dari tindakan saling mempengaruhi lingkungan garis perkembangan individu yang ditetapkan oleh keturunan dan dibimbing oleh proses-proses pertumbuhan yang wajar. Ini berarti bahwa setiap orang memiliki potensi pembawaan untuk berpikir dan menggunakan akalanya.<sup>66</sup> Sehingga dapat dikatakan bahwa kebanyakan *ego* bekerja di bidang kesadaran, terkadang juga pada alam ketidaksadaran dan melindungi individu dari gangguan kecemasan yang disebabkan oleh tuntutan *id* dan *superego*.<sup>67</sup>

*Superego* merupakan sistem kepribadian yang berisi nilai-nilai moral bersifat evaluatif (memberikan batasan baik dan buruk). Menurut Freud *superego* merupakan internalisasi individu tentang nilai masyarakat, karena pada bagian ini terdapat nilai moral yang memberikan batasan baik dan buruk.<sup>68</sup> Dengan kata lain *superego* dianggap pula sebagai moral kepribadian. Adapun fungsi pokok dari *superego* jika dilihat dari hubungan dengan ketiga aspek kepribadian adalah merintangi impuls-impuls *ego* terutama impuls-impuls seksual dan agresif yang pernyataannya sangat ditentang oleh masyarakat dan mendorong *ego* untuk lebih mengejar hal-hal yang moralistik daripada yang realistik serta mengejar kesempurnaan yang diserap individu dari lingkungannya.<sup>69</sup>

Sedangkan dalam *superego* yang bersifat ideal, Freud membaginya kedalam dua kumpulan yaitu suara hati (*conscience*) dan *ego* ideal. Kata hati didapat melalui hukuman oleh orang tua, sedangkan *ego* ideal dipelajari melalui penggunaan penghargaan. *Superego* dapat obyektif dan lingkungan proses rohaniah yang lebih tinggi maka *superego* dapat dianggap sebagai hasil sosialisasi dengan adat tradisi kebudayaan.<sup>70</sup>

*Superego* dalam peranannya sebagai penguasa dari dalam dirinya kemudian mengambil tindakan serangan terhadap *ego*. Setiap kali *ego*

---

<sup>65</sup>Calvin S. Hall, *Freud Seks...*, hlm. 37-38.

<sup>66</sup>*Ibid.*, hlm. 41.

<sup>67</sup>Hasan Syarkawi, *Melihat S. Freud dari Jendela Lain* (Solo: Studio Press, 1991), hlm. 17.

<sup>68</sup>Irwanto dkk., *Psikologi Umum* (Jakarta: Gramedia, 1989), hlm. 238.

<sup>69</sup>Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ; Memanfaatkan Kecerasan Spiritual dalam Berfikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan* (Bandung: Mizan Media Utama, 2000), hlm. xviii.

<sup>70</sup>Calvin S. Haal, *Obresi Trauma...*, hlm. 46.

mengandung pikiran untuk memusuhi atau memberontak terhadap seorang yang berkuasa di luar. Oleh karena itu *ego* merupakan agen dari kehidupan *superego* dengan jalan berusaha untuk menghancurkan *ego* mempunyai tujuan yang sama dengan keinginan mati yang semula dalam *id*. Itulah sebabnya maka *superego* dikatakan menjadi agen dari naluri-naluri kematian.<sup>71</sup>

### 3) Psikoanalisa sebagai Teknik Terapi

Psikoanalisa di samping sebagai teori kepribadian dan teknik evaluasi kepribadian, psikoanalisa juga dikenal sebagai terapi yaitu teknik untuk menyembuhkan penyakit-penyakit kejiwaan tertentu. Prinsip yang dipakai dalam teknik terapi menurut psikoanalisa adalah mencari dulu faktor-faktor yang menyebabkan neurosa itu melalui teknik-teknik kepribadian. Apabila sudah diketahui penyebab itu, barulah diusahakan untuk menghilangkan faktor-faktor itu dalam rangka menghilangkan gejala-gejala penyakit.<sup>72</sup> Teknik-teknik perawatan yang dikemukakan Freud sangat berbeda dengan teknik-teknik yang diikuti oleh para dokter yang sudah lazim dalam praktek pengobatan mereka, dan tentunya merupakan cara yang revolusioner pada periode sebelum-sebelumnya.

Pada awal tahun 1904, Freud menyusun syarat tertentu untuk menyeleksi pasien yang cocok untuk psikoanalisis. Dia mengharuskan pasien tersebut memiliki tingkat pendidikan yang cukup tinggi dan karakter yang cukup dapat diandalkan. Freud tidak mau mengambil pasien psikosis; yaitu pasien yang menderita *schizofrenia* atau penderita melankolia yang paling parah (sakit depresi). Freud juga mengatakan bahwa pasien yang “hampir mendekati atau berada di atas usia lima puluh tahun” tidak cocok untuk psikoanalisis karena dua alasan. *Pertama*, dia takut bahwa banyaknya materi yang dialami pasien pada masa hidupnya telah begitu menumpuk sehingga perawatannya mungkin akan berlangsung secara tidak jelas. *Kedua*, dia mengatakan “orang lanjut usia tidak lagi dapat dididik”, sementara orang di bawah usia remaja “seringkali sangat mudah dipengaruhi”. Freud juga mengungkapkan bahwa saran memainkan peranan yang lebih besar di dalam psikoanalisis yang biasa diakuinya.<sup>73</sup>

Freud dalam melakukan praktek terapi, pasien diminta untuk berbaring tengkurap di atas sebuah dipan, sementara psikoanalisisnya duduk tidak kelihatan di belakangnya, dikarenakan tiga alasan: *pertama*, karena dengan

---

<sup>71</sup>J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono (Jakarta: Raja Grafindo, 1999), hlm. 394.

<sup>72</sup>Singgih Dirgagunarsa, *Pengantar Psikologi* (Jakarta: Mutiara Sumber Widya, 1996), hlm. 66-67.

<sup>73</sup>Anthony Storr, *Freud Peletak ...*, hlm. 148.

demikian dapat mendorong lancarnya alur asosiasi bebas. *Kedua*, pengakuan Freud bahwa dia merasa ciut kalau harus ditatap secara terus menerus selama delapan jam atau lebih dalam sehari. *Ketiga*, Freud beranggapan akan lebih menguntungkan apabila si pasien tidak menyadari perubahan mimik pada wajah psikoanalisisnya. Ketiga alasan ini mempunyai kesahihan tertentu dan hampir semua analisis yang menggunakan cara Freud ini tetap menggunakan dipan.<sup>74</sup>

Freud menganjurkan agar psikoanalisis tidak membuat catatan mengenai pokok pembicaraan karena hal ini mungkin akan menggangukannya dalam mempertahankan sikap “memperhatikan dengan perhatian yang sama besar”. Dia juga menolak untuk memutuskan terlalu awal mana saja pendapat pasien yang dianggap penting. Freud menunjukkan bahwa manfaat dari apa yang didengar analis dalam pembahasan khusus mungkin hanya dapat dibuktikan pada waktu yang akan datang. Seorang analis harus mengubah pikiran bawah sadarnya sendiri seperti sebuah alat penerima ke arah pikiran bawah sadar pasien yang dipancarkan. Dia harus menyesuaikan dirinya sendiri dengan pasien seperti layaknya pesawat penerima telepon yang disesuaikan dengan mikropon pengirimnya.<sup>75</sup>

#### **a) Teknik *talking cure* (*chimney sweeping*)**

Teknik *talking cure* merupakan teknik yang pertama kali pada saat Freud melakukan prakteknya untuk yang pertama kali bersama dokter Josep Breuer. Teknik ini dilaksanakan dengan membina hubungan baik dengan pasien-pasiennya. Dari hubungan baik tersebut Freud membiarkan pasiennya menceritakan semuanya pengalaman-pengalaman yang pernah dialaminya dari masa lalu. Melalui *talking cure* ini semua isi hati yang membuat si pasien kecewa dapat tersalurkan sehingga hati pasien menjadi lega terbebas dari tekanan-tekanan isi hati yang selama ini tidak bisa disalurkan keluar. Kemudian dari hubungan baik tersebut akan dapat menimbulkan “*catharsis*” yaitu suatu keadaan dimana pasien dengan bebas sekali mengemukakan semua kesukaran-kesukaran yang dialaminya kepada dokter. Akan tetapi menurut pengalaman Freud teknik *talking cure* kurang tepat karena dari teknik ini hanya menghasilkan hal-hal yang terdapat dalam alam kesadaran. Padahal persoalan yang menyebabkan gangguan kejiwaan kebanyakan pada alam ketidaksadaran.<sup>76</sup>

#### **b) Katarsis (hipnosa)**

---

<sup>74</sup>*Ibid.*

<sup>75</sup>*Ibid.*, hlm. 149.

<sup>76</sup>Singgih Dirgagunarsa, *Pengantar Psikologi...*, hlm. 68.

Metode katarsis ini diperoleh dari dokter Josep Breuer. Metode hipnosa merupakan suatu teknik atau metode untuk menjadikan pasien-pasien setengah sadar atau berkurang kesadarannya sehingga lebih mudah dilihat isi dari alam ketidaksadarannya. Menurut dr. Breure berdasarkan metode katarsis itu telah terbukti adanya perkaitan antara ingatan-ingatan yang dilupakan dengan gejala-gejala histories. Sebab arti gejala-gejala itu dapat dinyatakan setelah pasien dimasukkan dalam keadaan hipnosa.<sup>77</sup>

Jadi dalam metode katarsis yang diajarkan oleh Breure menurut pasien dihipnosis secara mendalam, karena hanya dalam keadaan hipnosa diperoleh sumber-sumber pataganis. Dalam menghadapi kasus akut, Bernheim berulang-ulang mengatakan bahwa sugesti adalah inti manifestasi hipnotisme dan hipnotis itu sendiri adalah hasil dari sugesti atau kondisi yang disugesti. Dalam keadaan bangun, dia juga lebih suka menggunakan sugesti yang juga akan memberi hasil yang sama.<sup>78</sup>

Freud dalam menjalankan metode hipnosis dikabarkan telah sukses menangani kasus gangguan syaraf, yaitu perilaku irrasional seseorang yang berada dalam kesusahan.<sup>79</sup> Tetapi tidak lama kemudian Freud merasa kurang puas dengan metode katarsis (hipnosa) karena metode ini dirasakan terlalu berat bagi dokter bersangkutan dan juga karena hasilnya kurang memuaskan akibat daya tahan pasien sering kali tidak dapat dibongkar, malah dipertebal saja.<sup>80</sup>

Ia juga mengatakan pekerjaan ini mengingatkan pada metode magis, sulap dan takhayul. Hanya saja, untuk kepentingan pasien, dokter harus melakuakannya.<sup>81</sup> Walaupun sebenarnya tidak demikian karena metode hipnosa dapat dijelaskan secara ilmiah. Sehingga Freud perlu mengembangkan tekniknya sebagai penyempurna tehnik-tehnik sebelumnya.

### **c) Metode asosiasi bebas (*free assosiation*)**

Asosiasi bebas merupakan teknik utama dalam psikoanalisa. Analisis meminta kepada pasien agar membersihkan pikirannya dari pemikiran dan renungan sehari-hari dan sebisa mungkin menyatakan apa saja yang terlintas dalam pemikirannya betapapun menyakitkan. Asosiasi bebas adalah suatu metode pemanggilan kembali pengalaman-pengalaman masa lalu dan

---

<sup>77</sup>Sigmund Freud, *Sekelumit Sejarah...*, hlm. 4-5.

<sup>78</sup>Sigmund Freud, *Pengantar Umum Psikoanalisis*, terj. Haris Setiowati (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hlm. 522.

<sup>79</sup>Hans Kung, *Sigmund Freud Vis-à-Vis Tuhan*, terj. Edi Mulyono (Yogyakarta: IRCiSoD, 2003), hlm. 155.

<sup>80</sup>Sigmund Freud, *Memperkenalkan Psikoanalisa...*, hlm. xx-xxi.

<sup>81</sup>Sigmund Freud, *Pengantar Umum Psikoanalisis...*, hlm. 522.

pelepasan emosi-emosi yang berkaitan dengan situasi traumatis dari masa lampau. Jadi dalam metode asosiasi bebas ini pasien harus meninggalkan setiap sikap kritis terhadap fakta-fakta yang disadari dan mengatakan apa saja yang timbul dalam pemikirannya. Freud berkeyakinan bahwa hidup psikis sama sekali diterminis dalam arti bahwa tidak ada sesuatu pun yang kebetulan oleh karena asal pasien jujur maka dokter akan dapat menyelami pikiran yang bebas dari pasien.<sup>82</sup> Dari prakteknya penyembuhan menggunakan asosiasi bebas ini belum membuat Sigmund Freud puas. Hal ini karena masih kurang banyak isi dari ketidaksadaran yang dapat dikorek keluar sehingga penyembuhan pun kurang meyakinkan.

#### **d) Penafsiran mimpi**

Dari berbagai usaha yang telah dilakukan akhirnya Freud berfikir bahwa isi ketidaksadaran dapat pula timbul dalam mimpi. Mimpi merupakan suatu produk psikis dan karena hidup psikis dianggap sebagai konflik antara daya-daya psikis maka bisa diterima jika ia menyatakan mimpi sebagai perwujudan suatu konflik. Mimpi sebagai keinginan taksadar yang muncul dalam kesadaran. Di dalam mimpi ada tiga materi yang telah dikemukakan oleh Freud yaitu: *pertama*, telah diketahui bahwa materi-materi tertentu yang muncul dalam isi mimpi, yang sesudahnya tidak bisa dikenali di alam sadar, adalah bagian dari pengetahuan dan pengalaman seseorang.<sup>83</sup>

*Kedua*, sumber materi-materi untuk direproduksi dalam mimpi yang diambil adalah dari masa kanak-kanak. *Ketiga*, keanehan ingatan dalam mimpi yang paling luar biasa sekaligus paling sulit untuk dijelaskan adalah pada pemilihan materi yang akan diproduksi.<sup>84</sup>

Untuk menafsirkan mimpi orang harus menelusuri proses terbentuknya mimpi dalam jurusan yang berlawanan. Dengan bertolak dari isi yang terang, orang harus kemabali ke pikiran-pikiran tersembunyi yang telah didistorsi oleh sensus. Setelah terlewati ia akan dapat memperlihatkan keinginan yang direpresi. Maka penafsiran mimpi memainkan peran besar dalam perawatan psikoanalisis dan pada banyak kasus penafsiran mimpi jangka panjang menjadi instrumen paling penting dalam perawatan.<sup>85</sup>

Bagi Freud analisa tentang mimpi membawa banyak keuntungan, yang pertama, analisa itu dapat meneguhkan hepotesanya tentang susunan dan fungsi hidup psikis. Kedua, melalui hasil studinya tentang mimpi-mimpi ia

---

<sup>82</sup>Sigmund Freud, *Memperkenalkan Psikoanalisa...*, hlm. xx-xxi.

<sup>83</sup>Sigmund Freud, *Tafsir Mimpi*, terj. Apri Danarto (Yogyakarta: Jendela, 2001), hlm. 12.

<sup>84</sup>*Ibid.*

<sup>85</sup>Sigmund Freud, *Pengantar Umum Psikoanalisis...*, hlm. 530.

mencapai kerajaan yang besar di bidang pengobatan neurosa-neurosa, dimana mimpi tersebut dapat membongkar ingatan-ingatan dari masa lampau.<sup>86</sup>

Dari keempat teknik terapi Freud nampaknya para psikoanalisis modern jarang yang taat pada semua nasehat Freud, karena teknik terapi yang seharusnya dipraktekkan secara bersamaan dengan fleksibilitas akan tetapi Freud melakukan secara terpisah. Namun para psikoanalisis modern secara umum, dalam mengelola psikoanalisis dan bentuk psikoterapi lainnya, masih berpegang pada cara-cara Freud dan tetap menjadi salah satu peninggalannya yang paling abadi.

## **b. Behavioristik**

Psikologi behaviorisme adalah salah satu ilmu psikologi yang mempelajari tentang tingkah laku seseorang.<sup>87</sup> Pelopor-pelopor behavioristik pada dasarnya berpegang pada keyakinan bahwa perilaku manusia merupakan hasil dari proses belajar, oleh karena itu dapat diubah dengan hasil belajar baru.<sup>88</sup> Sistem Psikologi Behaviorisme ini merupakan transisi dari sistem sebelumnya. Psikologi behaviorisme memaknai psikologi sebagai studi tentang perilaku dan sistem ini mendapat dukungan kuat dalam perkembangannya pada abad 20 di Amerika Serikat.

Dalam sejarah perkembangan psikologi, yang mendapat sebutan mazhab “kedua” adalah karya para ahli yang berhubungan dengan teori Behaviorisme. Teori yang bersifat umum ini dirumuskan oleh John B. Watson (1878-1958) tepat pada peralihan abad ini. Saat itu, Watson<sup>89</sup> adalah seorang

---

<sup>86</sup>Sigmund Freud, *Memperkenalkan Psikoanalisa...*, hlm. xxvii.

<sup>87</sup>Lihat: Gerald Corey, *Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 1997), hlm. 196 menjelaskan bahwa behavior adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berkaitan dengan perubahan tingkah laku. Pendekatan, teknik dan prosedur yang dilakukan berakar pada berbagai teori tentang belajar

<sup>88</sup>W.S. Winkel, *Bimbingan Konseling...*, hlm.87.

<sup>89</sup>Lihat: <https://wsmulyana.wordpress.com/2008/12/24/kontribusi-konsepsi-psikologi-behaviorisme-terhadap-perkembangan-teori-ilmu-komunikasi>, (diakses 11 Mei 2015) dijelaskan bahwa John Broades Watson dilahirkan di Greenville pada tanggal 9 Januari 1878 dan wafat di New York City pada tanggal 25 September 1958. Ia mempelajari ilmu filsafat di University of Chicago dan memperoleh gelar Ph.D. pada tahun 1903 dengan disertasi berjudul “*Animal Education*”. Watson dikenal sebagai ilmuwan yang banyak melakukan penyelidikan tentang psikologi binatang. Pada tahun 1908 ia menjadi profesor dalam psikologi eksperimental dan psikologi komparatif di John Hopkins University di Baltimore dan sekaligus menjadi direktur laboratorium psikologi di universitas tersebut. Antara tahun 1920-1945 ia meninggalkan universitas dan bekerja dalam bidang psikologi konsumen.

John Watson dikenal sebagai pendiri aliran behaviorisme di Amerika Serikat. Karyanya yang paling dikenal adalah “*Psychology as the Behaviourist view it*” (1913). Menurut Watson dalam beberapa karyanya, psikologi haruslah menjadi ilmu yang obyektif, oleh karena itu ia tidak

guru besar psikologi di Universitas Johns Hopkins. Ia berupaya menjadikan studi tentang manusia seobjektif dan seilmiah mungkin, karenanya seperti Sigmund Freud, ia berusaha mereduksikan tingkah laku manusia menjadi perkara kimiawi dan fisik semata.<sup>90</sup>

Dalam perkembangan selanjutnya ungkapan behaviorisme biasanya digunakan untuk melukiskan isi sejumlah teori yang saling berhubungan di bidang psikologi, sosiologi dan ilmu-ilmu tingkah laku meliputi bukan hanya karya John Watson, melainkan juga karya tokoh-tokoh seperti Edward Thorndike, Clark Hull, John Dollard, Neal Miller, B.F. Skinner, dan masih banyak lagi. Para pendahulu aliran pemikiran ini adalah Isaac Newton, yang berhasil mengembangkan metode ilmiah di bidang ilmu-ilmu fisik, dan Charles Darwin, yang menyatakan bahwa manusia merupakan hasil proses evolusi secara kebetulan dari binatang-binatang yang lebih rendah. Behaviorisme amat banyak menentukan perkembangan psikologi terutama dalam eksperimen-eksperimen. Walaupun Watson sering dianggap tokoh utama aliran ini, tetapi sebenarnya perkembangannya dapat dilacak sampai kepada empirisisme dan hedonisme pada abad 18.

Behaviorisme lahir sebagai reaksi terhadap introspeksionisme<sup>91</sup> dan juga psikoanalisis. Behaviorisme ingin menganalisis hanya perilaku yang nampak saja, yang dapat diukur, dilukiskan, dan diramalkan. Belakangan, teori kaum behavioris lebih dikenal dengan nama teori belajar, karena menurut mereka seluruh perilaku manusia kecuali *instink* adalah hasil belajar. Belajar artinya perubahan perilaku organisme sebagai pengaruh lingkungan. Behaviorisme tidak mau mempersoalkan apakah manusia baik atau jelek,

---

mengakui adanya kesadaran yang hanya diteliti melalui metode introspeksi. Watson juga berpendapat bahwa psikologi harus dipelajari seperti orang mempelajari ilmu pasti atau ilmu alam. Oleh karena itu, psikologi harus dibatasi dengan ketat pada penyelidikan-penyelidikan tentang tingkahlaku yang nyata saja. Meskipun banyak kritik terhadap pendapat Watson, namun harus diakui bahwa peran Watson tetap dianggap penting, karena melalui dia berkembang metodemetode obyektif dalam psikologi.

Peran Watson dalam bidang pendidikan juga cukup penting. Ia menekankan pentingnya pendidikan dalam perkembangan tingkahlaku. Ia percaya bahwa dengan memberikan kondisioning tertentu dalam proses pendidikan, maka akan dapat membuat seorang anak mempunyai sifat-sifat tertentu. Ia bahkan memberikan ucapan yang sangat ekstrim untuk mendukung pendapatnya tersebut, dengan mengatakan: "*Berikan kepada saya sepuluh orang anak, maka saya akan jadikan ke sepuluh anak itu sesuai dengan kehendak saya.*"

<sup>90</sup>Agus Setiawan, "**Sejarah Singkat Mahzab Behaviorisme**", dalam <https://agussetiawan.wordpress.com/2008/11/19/>, diakses 28 Mei 2015.

<sup>91</sup>Psikologi Aliran Behavioris, dalam <http://psikologi.or.id/mycontents/uploads/2010/10/behaviorisme.pdf>. (diakses 2 Juni 2015), dipaparkan bahwa Watson berpendapat introspeksi merupakan pendekatan yang tidak ada gunanya. Alasannya adalah jika psikologi dianggap sebagai suatu ilmu, maka datanya harus dapat diamati dan diukur. Watson mempertahankan pendapatnya bahwa hanya dengan mempelajari apa yang dilakukan manusia (perilaku mereka) memungkinkan psikologi menjadi ilmu yang objektif.

rasional atau emosional; behaviorisme hanya ingin mengetahui bagaimana perilakunya dikendalikan oleh faktor-faktor lingkungan. Dari sinilah timbul konsep “manusia mesin” (*Homo Mechanicus*).

Kalau teori Freud dikembangkan terutama dengan mendengarkan para pasiennya dan dari hasil interpretasi subjektifnya atas aneka *neurosis* para pasiennya itu, maka sebaliknya, kaum Behavioris memusatkan diri pada pendekatan ‘ilmiah’ yang sungguh-sungguh objektif. Lagi pula, Freud menempatkan rangsangan-rangsangan dan dorongan-dorongan dalam sebagai sumber motivasi, sementara kaum Behavioris menekankan kekuatan-kekuatan luar yang berasal dari lingkungan. Dalam teori mereka segala yang berbau subjektif sama sekali diabaikan. Menurut Watson, “Kaum Behavioris mencoret dari kamus ilmiah mereka semua peristilahan yang bersifat subjektif, seperti sensasi, persepsi, hasrat, tujuan, bahkan termasuk berpikir dan emosi sejauh kedua pengertian tersebut dirumuskan secara subjektif”.

Sejak dari Thorndike dan Watson sampai sekarang, kaum behavioris berpendirian: organisme dilahirkan tanpa sifat-sifat sosial atau psikologis; perilaku adalah hasil pengalaman; dan perilaku digerakkan atau dimotivasi oleh kebutuhan untuk memperbanyak kesenangan dan mengurangi penderitaan. Asumsi bahwa pengalaman adalah paling berpengaruh dalam membentuk perilaku, menyiratkan betapa elastisnya manusia. Ia mudah dibentuk menjadi apa pun sesuai dengan yang diinginkan melalui penciptaan lingkungan yang relevan. Dari peristiwa pengkondisian seperti itulah muncul semboyan kaum Behavioris berilah saya seorang bayi dan kekuasaan serta keleluasaan untuk membesarkannya, maka saya buat ia mampu merangkak dan berjalan; akan saya buat ia mampu memanjat dan menggunakan kedua belah tangannya untuk mendirikan bangunan-bangunan dari batu atau kayu akan saya jadikan pencuri, penembak atau, pecandu narkoba atau kemungkinan untuk membentuk, seseorang ke segala arah tiada hampir tidak ada batasnya.

Sementara dalam teori behaviorisme (psikologi perilaku), mendasarkan jiwa manusia pada konsep *stimulus-respon*, yaitu bahwa manusia ketika dilahirkan manusia tidak membawa bakat apa-apa, manusia akan berkembang berdasarkan stimulasi yang diterimanya dari lingkungan sekitar. Lingkungan yang buruk akan menghasilkan manusia yang buruk, begitu pula lingkungan yang baik akan menghasilkan manusia yang baik.<sup>92</sup>

## 1) Sejarah Konseling Behavioral

---

<sup>92</sup>Djamaludin Ancok, Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami; Solusi atas Problem-Problem Psikologi*, cet. ke-6 (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 66.

Konseling<sup>93</sup> berkembang pertama kali di Amerika yang dipelopori oleh Jesse B. Davis tahun 1898 yang bekerja sebagai konselor sekolah di Detroit.<sup>94</sup> Banyak faktor yang mempengaruhi perkembangan konseling, salah satunya adalah perkembangan yang terjadi pada kajian psikologis, Surya<sup>95</sup> mengungkapkan bahwa kekuatan-kekuatan tertentu dalam lapangan psikologis telah mempengaruhi perkembangan konseling baik dalam konsep maupun teknik.

Aliran-aliran yang muncul dalam lapangan psikologi memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap perkembangan konseling, di antara aliran-aliran psikologi yang cukup memberikan pengaruh terhadap perkembangan konseling adalah: *aliran strukturalisme (Wundt)*, *Fungsionalisme (James)*, dan *Behaviorisme (Watson)*.

Perkembangan konseling behavioral bertolak dari perkembangan aliran behavioristik dalam perkembangan psikologi yang menolak pendapat aliran strukturalisme yang berpendapat bahwa mental, pikiran dan perasaan hendaknya ditemukan terlebih dahulu bila perilaku manusia ingin difahami, maka munculah teori introspeksi.

Aliran behaviorisme menolak metode introspeksi dari aliran strukturalisme dengan sebuah keyakinan bahwa menurut para behaviorist metode introspeksi tidak dapat menghasilkan data yang objektif, karena kesadaran menurut para behaviorist adalah sesuatu yang *Dubios*, yaitu sesuatu yang tidak dapat diobservasi secara langsung, secara nyata.<sup>96</sup> Bagi aliran behaviorisme yang menjadi fokus perhatian adalah perilaku yang tampak, karena persoalan psikologi adalah tingkah laku, tanpa mengaitkan konsepsi-konsepsi mengenai kesadaran dan mentalitas.

Pada awalnya behaviorisme lahir di Rusia dengan tokohnya Ivan Pavlov, namun pada saat yang hampir bersamaan di Amerika behaviorisme muncul dengan salah satu tokoh utamanya John B. Watson. Di bawah ini akan dikupas beberapa tokoh behaviorisme:

#### **a) Ivan Petrovich Pavlov (1849 -1936)**

---

<sup>93</sup>Lihat: Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan...*, hlm. 9. bahwa pada hakikatnya konseling merupakan sebuah upaya pemberian bantuan dari seorang konselor kepada klien, bantuan di sini dalam pengertian sebagai upaya membantu orang lain agar ia mampu tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya.

<sup>94</sup>Mohamad Surya, *Dasar-dasar Konseling...*, hlm. 39.

<sup>95</sup>*Ibid.*, hlm. 42.

<sup>96</sup>Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi* (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2002), hlm. 53.

Ivan Petrovich Pavlov adalah orang Rusia yang sangat dikenal dengan teori pengkondisian klasik (*classical conditioning*) dengan eksperimennya yang menggunakan anjing sebagai obyek penelitian. Pengkondisian model Pavlov ini menyatakan bahwa rangsangan yang diberikan secara berulang-ulang serta dipasangkan dengan unsur penguat, akan menyebabkan suatu reaksi.<sup>97</sup> Menurut Pavlov<sup>98</sup> aktivitas organisme dapat dibedakan atas :

- (1) Aktivitas yang bersifat reflektif; yaitu aktivitas organisme yang tidak disadari oleh organisme yang bersangkutan. organisme membuat respons tanpa disadari sebagai reaksi terhadap stimulus yang mengenyainya.
- (2) Aktivitas yang disadari; yaitu aktivitas atas dasar kesadaran organisme yang bersangkutan. Ini merupakan respons atas dasar kemauan sebagai suatu reaksi terhadap stimulus yang diterimanya. ini berarti bahwa stimulus yang diterima oleh organisme itu sampai pada pusat kesadaran, dan barulah terjadi suatu respons. Dengan demikian maka jalan yang ditempuh oleh stimulus dan respons atas kesadaran yang lebih panjang apabila dibandingkan dengan stimulus-respons yang tidak disadari (respons reflektif).

Psikologi yang digagas oleh Pavlov dikenal dengan psikologi reflek (*psychoreflexiologi*), karena Pavlov lebih memfokuskan perhatiannya pada aktivitas yang bersifat reflek.

#### **b) Edward Lee Thorndike (1874 -1949)**

Edward Lee Thorndike (psikolog Amerika) lahir di Williamsburg pada tahun 1874.<sup>99</sup> Karya-karyanya yang paling dikenal adalah penelitian mengenai *animal psychology* serta teori belajar *Trial and error learning*. Thorndike<sup>100</sup> menitikberatkan perhatiannya pada aspek fungsional perilaku yaitu; bahwa proses mental dan perilaku berkaitan dengan penyesuaian diri organisme terhadap lingkungannya. Karena pendapatnya tersebut maka Thorndike diklasifikasikan sebagai behaviorist yang fungsional, berbeda dengan Pavlov yang behaviorist sosiatif. Dari hasil eksperimennya Thorndike menetapkan ada tiga macam hukum yang sering disebut dengan hukum primer dalam hal belajar, tiga hukum tersebut adalah :

- 1) Hukum Kesiapsediaan *the law of readiness*

---

<sup>97</sup>JP Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* terj. Kartini Kartono (Jakarta: Raja Grafindo, 2002), hlm. 103.

<sup>98</sup>Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi...*, hlm. 53.

<sup>99</sup>Lihat: JP Chaplin, *Kamus Lengkap...*, hlm. 509, dan Bimo Walgito, *Pengantar psikologi...*, hlm. 55.

<sup>100</sup>*Ibid.*, hlm. 55.

- 2) Hukum Latihan *the Law of exercise*
- 3) Hukum efek *the Law of effect*

*The law of readiness*, adalah salah satu faktor penting, karena dalam proses belajar yang baik organisme harus mempunyai kesiapsediaan, karena tanpa adanya kesiapsediaan dari organisme yang bersangkutan maka hasil belajarnya tidak akan baik. Sedangkan hukum latihan *the law of exercise* Thorndike mengemukakan dua aspek yang terkandung di dalamnya yaitu ; 1). *The law of use*, 2). *The law of disuse*. *The law of use* adalah hukum yang menyatakan bahwa hubungan atau koneksi antara stimulus-respons akan menjadi kuat apabila sering digunakan. *The law of disuse* adalah hukum yang menyatakan bahwa koneksi antara stimulus-respons akan menjadi lemah apabila tidak latihan. Mengenai hukum efek, Thorndike berpendapat bahwa memperkuat atau memperlemah hubungan stimulus-respons, tergantung pada bagaiman hasil dari respons yang bersangkutan.<sup>101</sup>

#### c) Burrhus Frederic Skinner (1904 -1990)

BF. Skinner dikenal sebagai tokoh dalam bidang pengkondisian peran (*operant conditioning*). Untuk memahami konsep ini, kita harus memahami dengan apa yang dimaksud perilaku operan dan perilaku respons.<sup>102</sup> *Perilaku respons*; perilaku respons adalah perilaku alami, perilaku ini merupakan respons langsung atas stimulus, perilaku ini bersifat reflektif. Perilaku ini sama halnya dengan istilah aktivitas reflektif dalam kondisioning klasik dari Pavlov. *Perilaku operan*; perilaku ini lebih bersifat spontan, perilaku yang muncul bukan ditimbulkan oleh stimulus, melainkan ditimbulkan oleh organisme itu sendiri. Terdapat dua prinsip umum dalam teori pengkondisian operan yang dipaparkan oleh Skinner yaitu; 1) Setiap respons yang disertai dengan *reward* (sebagai *reinforcement stimuli*) akan cenderung diulangi, dan 2) *Reward* atau *reinforcement stimuli* akan meningkatkan kecepatan atau *rate* terjadinya respons.<sup>103</sup>

JP. Chaplin<sup>104</sup> memaparkan bahwa hukum dasar pengkondisian operan adalah apabila ada satu operan yang diikuti dengan satu penguatan perangsang, maka kecepatan mereaksi akan bertambah pula. Percepatan mereaksi tadi secara khas diukur selama satu pelaksanaan sampai terjadinya pengakhiran. Penguatan perangsang *reinforcement stimuli* dapat bersifat positif atau negatif.

---

<sup>101</sup>*Ibid.*, hlm. 56.

<sup>102</sup>Atkinson, et.al., *Pengantar Psikologi*, terj. Agus Dharma (Jakarta: Erlangga, 1996), hlm. 304.

<sup>103</sup>Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi...*, hlm. 57.

<sup>104</sup>JP Chaplin, *Kamus Lengkap...*, hlm. 466.

#### **d) John Broadus Watson (1878 -1958)**

Watson mendefinisikan psikologi sebagai ilmu pengetahuan tentang tingkah laku. Sasaran behaviorisme adalah mampu meramalkan reaksi dari satu pengenalan mengenai kondisi perangsang, dan sebaliknya, juga mengenali reaksi, agar bisa meramalkan kondisi perangsang yang mendahuluinya. Inti dari behaviorisme adalah memprediksi dan mengontrol perilaku.<sup>105</sup>

Karyanya diawali dengan artikelnya *psychology as the behaviorist views it* pada tahun 1913. Di dalam artikelnya tersebut Watson mengemukakan pandangan behavioristiknya yang membantah pandangan strukturalisme dan fungsionalisme tentang kesadaran. Menurut Watson (*behaviorist view*) yang dipelajari adalah perilaku yang dapat diamati, bukan kesadaran, karena kesadaran adalah sesuatu yang dubios. Metode-metode obyektif Watson lebih banyak menyukai studi mengenai binatang dan anak-anak, seperti sebuah studi yang ia lakukan dalam pengkondisian rasa takut pada anak-anak.

#### **c. Humanistik**

Pada tahun 1970-an muncul teori pendidikan humanistik. Teori ini bertolak dari tiga filsafat, yaitu pragmatisme, progresivisme dan eksistensialisme. Pendidikan humanistik terlahir dari pemikiran filosofis dari eksistensialisme dan pragmatisme yang didukung oleh pengembangan dan pembaruan pemikiran progresivisme

Baharudin dan Moh. Makin<sup>106</sup> menyebutkan pendidikan humanistik hendak membentuk manusia yang memiliki komitmen humaniter sejati, yaitu insan manusia yang memiliki kesadaran, kebebasan dan tanggung jawab sebagai insan individual namun juga berada di tengah masyarakat. Dengan demikian, ia mempunyai tanggung jawab moral untuk mengabdikan dirinya kepada masyarakat untuk kemaslahatan masyarakatnya.

Abdurrahman Mas'ud<sup>107</sup> mendefinisikan pendidikan humanistik dalam Islam sebagai proses pendidikan yang lebih memperhatikan aspek potensi manusia sebagai makhluk sosial dan makhluk religius, "*abdullāh* dan *khalîfatullâh*" serta sebagai individu yang diberi kesempatan oleh Tuhan untuk mengembangkan potensinya.

Prinsip pendidikan yang humanistik, mengakui adanya dimensi-dimensi dari eksistensi manusia, menegaskan kemampuan manusia melampaui dirinya (*beyond the self*) untuk mentransendensikan kenyataan duniawi (*reality*)

---

<sup>105</sup>Chaplin, *Kamus Lengkap...*, hlm. 536.

<sup>106</sup>Baharuddin dan Moh Makin, *Pendidikan Humanistik; Konsep, Teori, dan Aplikasi Praksis dalam Dunia Pendidikan* (Yogyakarta: Ar Ruz Media, 2011), hlm. 22-23.

<sup>107</sup>Abdurrahman Mas'ud, *Menggagas Format Pendidikan Nondikotomik: Humanisme Religius sebagai Paradigma Pendidikan Islam* (Yogyakarta: Gama Media, 2002), hlm.135.

*mundane*) dan merealisasikan sifat-sifat alaminya. Humanisme mendukung pendidikan dan perkembangan kesadaran dan potensi manusia. Karena itu, prinsip-prinsip pendidikan yang humanistik, yang diambil dari dua aliran filsafat, yaitu progresivisme dan eksistensialisme dengan mendapat dukungan dari para ahli psikologi humanistik dan ahli pendidikan kritis romatis.

Prinsip-prinsip pendidikan humanistik yang diadopsi/diambil dari prinsip progresivisme adalah: prinsip pendidikan yang berpusat pada anak (*child centered*), peran guru yang tidak otoriter, fokus pada keterlibatan dan aktivitas subyek didik (siswa), dan aspek pendidikan yang demokratis dan kooperatif. Prinsip-prinsip pendidikan ini adalah sebagai reaksi terhadap pendidikan tradisional yang menekankan pada metode pengajaran formal yang kurang memberi kebebasan pada siswa, sehingga siswa menjadi tidak kreatif yang sekedar mengikuti program pendidikan yang dirancang dan ditetapkan oleh orang dewasa. Prinsip-prinsip pendidikan tradisional yang ditolak pendidikan humanistik, adalah: a) guru yang otoriter, b) metode pengajaran yang menekankan pada buku teks semata, c) belajar pasif yang menekankan mengingat data atau informasi yang diberikan guru, d) pendidikan yang membatasi pada ruang kelas sehingga terasing dari realita kehidupan sosial, e) penggunaan hukuman fisik atau rasa takut sebagai bentuk untuk membangun disiplin.

Jadi dapat diketahui bahwa pendidikan humanistik adalah sebuah teori pendidikan yang menjadikan humanisme sebagai pendekatan. Tidak berbeda dengan teori pendidikan lainnya, pendidikan humanistik berupaya untuk mengembangkan potensi manusia.

Dengan adanya pendidikan humanistik, manusia akan mampu menyadari potensi yang ia miliki sebagai makhluk yang berpikir. Manusia juga mampu menyelaraskan diri sebagai makhluk yang hidup dalam realita perkembangan zaman. Serta hidup selaras dan seimbang antara budaya dengan perkembangan tanpa mengabaikan atau melebihkan salah satunya saja. Tujuan pendidikan yang semacam ini merupakan landasan utama serta mendasar dalam mewujudkan sebuah perubahan.<sup>108</sup>

Lain halnya teori kesehatan jiwa psikologi humanistik oleh Abraham Maslow, ontologi eksistensi jiwa manusia adalah pluralistik berupa akal budi, kesadaran dan kemauan (*mind, consciousness and will*). Dengan akal budi, kesadaran dan kemauan tersebut maka manusia dapat mengembangkan berbagai potensi luhur dan kemampuan psikologisnya seperti kesadaran, kemauan,

---

<sup>108</sup>Muh. Hanif Dhakiri, *Paulo Freire, Islam & Pembebasan* (tpp. Djambatan, Pena, 2000), hlm. 31.

kebebasan, tanggung jawab, harapan, perasaan, pikiran, dan tindakan untuk diaktualisasikan dalam hidupnya sehingga menjadi *the actualized persons* atau superhumans. Implikasi psikologis pandangan ontologi eksistensi jiwa manusia tersebut terhadap pengembangan kepribadian yang sehat dapat menumbuhkan rasa percaya diri, *superiority*, *high self monitor*, sikap mandiri, kompetitif, dinamis, optimis, suka tantangan, progresif, kreatif, kritis dan haus pengetahuan (*curiosity*) sehingga menjadi *super humans*. Asumsi ini menunjukkan bahwa manusia makhluk yang sadar dan mandiri, pelaku yang aktif yang dapat menentukan hampir segalanya, yang memiliki perjuangan dan kecenderungan yang dibawa sejak lahir untuk mengaktualisasikan diri yang tersusun dalam satu tingkat, dari yang paling kuat sampai yang paling lemah.<sup>109</sup>

Sedangkan dalam teori psikologi transpersonal, jiwa manusia bersifat pluralistik berupa integrasi nilai-nilai *spirituality*, *freedom* dan *responsibility* secara simultan sinergis sehingga tercapai hidup bermakna. Ini mengisyaratkan makna kesehatan jiwa akan tercapai dengan terpadunya fungsi tiga unsur kejiwaan tersebut secara optimal untuk mencapai hidup bermakna. Dengan mengkaji tentang potensi tertinggi yang dimiliki manusia dengan melakukan penggalian, pemah aman, perwujudan dari kesatuan, spiritualitas, serta kesadaran transendensi.<sup>110</sup>

Rumusan di atas menunjukkan dua unsur penting yaitu, 1) potensi-potensi yang luhur (potensi tertinggi) yang menghasilkan transendensi diri, daya batin, pengalaman puncak, dan 2) fenomena kesadaran manusia yang menghasilkan memasuki dunia kebatinan, kesatuan mistik, komunikasi batiniah, pengalaman mediasi. Aliran ini mencoba mengkaji secara ilmiah terhadap dimensi yang selama ini dianggap sebagai bidang mistis, kebatinan yang dialami oleh kaum agamawan.<sup>111</sup>

Banyak teori konseling di Barat yang tidak sesuai bahkan bertentangan dengan pandangan agama. Teori konseling Barat tersebut, di antaranya ada pula yang tampaknya masih sejalan dengan pandangan agama, salah satu di antaranya adalah psikologi Eksistensial-Humanistik. Objek kajian psikologi adalah manusia, oleh sebab itu hal yang mendasar dan pertama kali dibicarakan oleh didiplin ilmu ini adalah tentang hakikat manusia.

Teori konseling eksistensial-humanistik menekankan renungan filosofi tentang apa artinya menjadi manusia. Banyak para ahli psikologi yang

---

<sup>109</sup>Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Prespektif Islam dan Psikologi Kontemporer* (Yogyakarta: Sukses Offset, 2009), hlm. 70 - 71.

<sup>110</sup>*Ibid.*, hlm. 73.

<sup>111</sup>*Ibid.*, hlm. 73-74.

berorientasi eksistensial, mengajukan argumen menentang pembatasan studi tingkah laku pada metode-metode yang digunakan oleh ilmu alam.

Terapi eksistensial berpijak pada premis bahwa manusia tidak bisa lari dari kebebasan dan bahwa kebebasan dan tanggung jawab berkaitan. Dalam penerapan-penerapan terapeutiknya eksistensial-humanistik memusatkan perhatian pada filosofis yang melandasi terapi. Pendekatan atau teori eksistensial-humanistik menyajikan suatu landasan filosofis bagi orang berhubungan dengan sesama yang menjadi ciri khas, kebutuhan yang unik dan menjadi tujuan konselingnya, dan yang melalui implikasi-implikasi bagi usaha membantu dalam menghadapi pertanyaan-pertanyaan dasar yang menyangkut keberadaan manusia.

Pendekatan eksistensial-humanistik mengembalikan pribadi kepada fokus sentral, sentral memberikan gambaran tentang manusia pada tarafnya yang tertinggi. Ia menunjukkan bahwa manusia selalu ada dalam proses pemenuhan dan bahwa manusia secara sinambung mengaktualkan dan memenuhi potensinya. Pendekatan eksistensial secara tajam berfokus pada fakta-fakta utama keberadaan manusia—kesadaran diri dan kebebasan yang konsisten.

## **B. Konsep Konseling Spiritual**

### **1. Definisi Konseling Spiritual dan Bimbingan Konseling Islami**

Syamsu Yusuf mengatakan bahwa akhir abad 20<sup>112</sup> ditandai dengan kecenderungan berkembangnya minat terhadap isu-isu spiritual<sup>113</sup> dan keyakinan (keimanan) di Amerika Serikat.<sup>114</sup> Berbagai majalah dan koran terkemuka, seperti *Time*, *Newsweek*, *U.S. News*, dan *World Report* memuat pemberitaan atau artikel-artikel tentang isu-isu tersebut. Beratus-ratus buku populer dan banyak stasiun televisi yang menaruh perhatian untuk membahas

---

<sup>112</sup>Lihat: Herlianto, *Humanisme dan Gerakan Zam Baru* (Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 1990), hlm. 37, dijelaskan bahwa pada pertengahan abad ke-20 muncul gerakan spiritual Barat yang terkenal dengan gerakan *New Age*. Gerakan spiritual ini bertujuan untuk menciptakan spiritual tanpa batas atau membatasi dogma.

<sup>113</sup>Baca Sayyed Hossain Nasr (ed.), *Ensiklopedi Tematis Spiritualitas Islam*, terj. Rahmani Astuti, (Bandung: Mizan, 2002), hlm. 89, berpandangan manusia modern dengan kemajuan teknologinya telah tercebur dalam lembah pemujaan terhadap materi semata, namun tidak mampu menjawab problem kehidupan yang sedang dihadapinya. Kehidupan yang dilandasi kebaikan tidaklah bisa hanya tertumpu pada materi melainkan pada dimensi spiritual.

<sup>114</sup>Baca: Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an*, terj. M. Zaka Alfarisi, (Bandung: Pustaka Setia, 2005), hlm. 425, dijelaskan bahwa William James seorang (filosof dan psikolog Amerika) berpendapat bahwa obat penyakit jiwa yang paling baik adalah keimanan. Ia juga berpendapat keimanan merupakan kekuatan yang banyak membantu seseorang dalam kehidupannya. Kehilangan keimanan merupakan isyarat adanya ketidakberdayaan dalam menghadapi kesulitan hidup. Ia menambahkan, antara kita dan Tuhan terdapat sebuah ikatan yang tidak terputus.

atau menayangkan isu-isu spiritual dan keagamaan. Beribu-ribu *Website* tentang spiritualitas dan agama telah diciptakan. Berbagai organisasi dan lembaga penelitian telah melakukan studi tentang keyakinan dan spiritualitas ini. Jutaan warga masyarakat Amerika mencari pemahaman yang benar tentang bagaimana keyakinan dan *spiritualitas* itu dapat membantu mereka dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Banyak ahli psikoterapi/konseling yang tidak memiliki persiapan atau pemahaman dan keterampilan untuk menangani isu-isu spiritual, ditambah lagi bahwa mereka memiliki pandangan sekuler, atau kurang mengalami kehidupan beragama, sehingga mereka mengalami hambatan dalam membantu klien.<sup>115</sup>

Unsur spiritual memainkan peran penting dalam kehidupan manusia. Banyak masalah yang menimpa manusia karena salah tafsir individu mengenai unsur-unsur spiritual yang pada akhirnya membawa diri diinduksi stres dan perasaan putus asa. Oleh karena itu, penekanan pada aspek spiritual dalam sesi konseling akan membantu untuk menangani hal ini akan efektif. Artikel ini membahas perlunya melibatkan elemen konselor kompetensi spiritual ketika mengimplementasikan konseling karena berkaitan dengan peningkatan fungsi, kompetensi dan kesehatan mental individu. Persiapan yang baik dan kompetensi spiritual membekali dibutuhkan oleh konselor untuk menerapkan unsur spiritual yang lebih efektif selama sesi konseling.<sup>116</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Michele Kielty Briggs and Andrea Dixon Rayle<sup>117</sup> tentang *Incorporating Spirituality Into Core Counseling Courses: Ideas for Classroom Application* dijelaskan bahwa baru-baru ini, spiritualitas telah menerima peningkatan perhatian di bidang konseling. Dua hal tentang spiritualitas dan agama telah diakui sebagai aspek penting dari multikulturalisme. Peran keyakinan spiritual dan agama disebutkan seluruh Standar Dewan Akreditasi Konseling dan terkait pendidikan Program (CACREP), dan pedoman untuk bekerja dengan isu-isu spiritual dalam berbagai paradigma budaya yang muncul. Namun demikian, banyak pendidik konselor tampaknya tidak yakin tentang bagaimana untuk menanamkan spiritual masalah ke dalam program. Artikel ini menyajikan alasan untuk memasukkan isu-isu spiritual dalam kurikulum pendidikan

---

<sup>115</sup>Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan...*, hlm. 1-3.

<sup>116</sup>Aeshah Ameiha W Ahmad, Rohaizan Baru & Mohd Shahril Othman, "The Spiritual Competence Aspect in Counseling Service", *Global Journal of HUMANSOCIAL SCIENCE Arts & Humanities*, Volume 13 Issue 8 Version 1.0 Year 2013 Type: Double Blind Peer Reviewed International Research Journal Publisher: Global Journals Inc. (USA) Online ISSN: 2249-460x &Print ISSN: 0975-587X.

<sup>117</sup>Michele Kielty Briggs and Andrea Dixon Rayle, "Incorporating Spirituality Into Core Counseling Courses: Ideas for Classroom Application", *Counseling and Values*. October 2005. Volume 50.

konselor dan menyediakan kegiatan untuk menggabungkan pengetahuan dan keterampilan untuk menangani keragaman spiritual dan agama di mata kuliah inti program ini.

Dalam konteks layanan konseling spiritual, Sunaryo Kartadinata<sup>118</sup> memaparkan tentang perlunya mengembangkan keterkaitan konseling spiritual yang selalu bersentuhan dengan masalah bimbingan. Untuk itu dijelaskan bahwa bimbingan adalah proses membantu individu memahami diri dan dunianya, dalam konteks pendidikan bimbingan terfokus pada perkembangan lingkungan belajar yang dapat memfasilitasi individu memperoleh kesuksesan belajar. Pendidikan bertujuan meningkatkan kualitas manusia yang bercirikan takwa, maka bimbingan dan konseling tidak cukup hanya bertopang pada kaedah-kaedah psikologis dan sosiokultural biasa melainkan harus mampu menangkap eksistensi manusia sebagai makhluk Allah. Pemahaman tersebut menjadi salah satu landasan bahwa bimbingan dan konseling spiritual perlu untuk dikembangkan dan diimplementasikan guna mengembangkan manusia yang utuh.

Mendefinisikan spiritual<sup>119</sup> secara konkrit lebih sulit dibandingkan mendefinisikan agama/religion. Para psikolog membuat definisi spiritual, pada dasarnya spiritual mempunyai beberapa arti di luar dari konsep agama. Kita berbicara masalah orang dengan spirit atau menunjukkan spirit tingkah laku. Kebanyakan spirit selalu dihubungkan sebagai faktor kepribadian dan secara spesifik spirit merupakan energi baik secara fisik dan psikologi.

Spiritual dalam pengertian luas merupakan hal yang berhubungan dengan spirit, sesuatu yang spiritual memiliki kebenaran yang abadi yang berhubungan dengan tujuan hidup manusia, sering dibandingkan dengan sesuatu yang bersifat duniawi, dan sementara. Di dalamnya mungkin terdapat kepercayaan terhadap kekuatan supernatural seperti dalam agama, tetapi memiliki penekanan terhadap pengalaman pribadi. Spiritual dapat merupakan eksperesi dari kehidupan yang dipersepsikan lebih tinggi, lebih kompleks atau lebih terintegrasi dalam pandangan hidup seseorang, dan lebih dari pada hal yang bersifat indrawi. Salah satu aspek dari spiritual adalah memiliki arah tujuan, yang secara terus menerus meningkatkan kebijaksanaan dan kekuatan berkehendak dari seseorang, mencapai hubungan yang lebih dekat dengan keTuhanan dan alam semesta dan menghilangkan ilusi dari gagasan salah yang

---

<sup>118</sup>Sunaryo Kartadinata, *Menguk Tabir Bimbingan dan Konseling sebagai Upaya Pedagogis* (Bandung: UPI PRESS, 2011), hlm. 24-25.

<sup>119</sup>Lihat: Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1985), hlm. 87. Spiritual yang berhubungan dengan masalah ini adalah semangat atau jiwa religius, yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesolehan, dan menyangkut nilai-nilai transendental. Seperti syirik, nifak, fasik, dan kufur.

berasal dari alat indra, perasaan dan pikiran. Sisi lain bahwa aspek spiritual memiliki dua proses, pertama proses keatas yang merupakan tumbuhnya kekuatan internal yang mengubah hubungan seseorang dengan Tuhan, kedua proses ke bawah yang ditandai dengan peningkatan realitas fisik seseorang akibat perubahan internal. Konotasi lain perubahan akan timbul pada diri seseorang dengan meningkatnya kesadaran diri, dimana nilai-nilai ketuhanan di dalam akan termanifestasi keluar melalui pengalaman dan kemajuan diri.

Landasan konseling spiritual pada dasarnya ingin menetapkan klien sebagai makhluk Tuhan dengan segenap kemuliaannya dan menjadi fokus sentral layanan konseling. Landasan religius dan spiritual terkait dengan upaya mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam proses layanan konseling. Untuk mewujudkan hal itu, maka sudah sepatutnya agama mendapat tempat dalam praktek-praktek konseling. Hal ini dapat dilihat dari terima bahwa kehidupan spiritual seseorang itu merupakan bentuk kontempelasi, keberagamaan, falsafah dan nilai kehidupan seseorang yang telah menjadi karakteristik adanya manusia dalam bentuk aktualisasi diri yang bersifat transenden.

Untuk memperoleh gambaran yang jelas berkaitan dengan pengertian konseling spiritual, maka dikaji lebih dulu pengetahuan spiritual secara rinci. Menurut Miller<sup>120</sup> *spiritualitas* berasal dari kata dalam bahasa Latin “*spiritus*” yang artinya “*breath of life*” atau dalam bahasa Indonesia disebut dengan nafas kehidupan. *Spirit* juga dapat diartikan juga sebagai menghidupkan kekuatan hidup, yang direpresentasikan melalui berbagai citra, seperti: nafas, angin, kekuatan dan keberanian. Lebih lanjut Miller menambahkan bahwa *spiritualitas* adalah menghilang atau masuknya spirit dalam kehidupan seorang manusia, yang dialami sebagai proses yang aktif maupun pasif. *Spiritualitas* juga diartikan sebagai kapasitas atau tendensi yang merupakan bawaan dan bersifat unik dari setiap orang. Tendensi spiritual tersebut menggerakkan individu kearah pengetahuan, kecintaan, kebermaknaan, kedamaian, harapan, transendensi, keterhubungan, keterharuan, kebaikan dan ketulusan hati. Spiritualitas meliputi kapasitas seseorang dalam kreativitas, pertumbuhan dan perkembangan sistem nilai. *Spiritualitas* dilihat melalui pendekatan berbagai perspektif, meliputi psiko-spiritual, religius dan transpersonal. *Spiritualitas* biasanya terekspresi melalui budaya, baik budaya terdahulu maupun *transenden*.<sup>121</sup>

---

<sup>120</sup>Miler Geri, *Incorporating Spirituality in Counseling and Psychotherapy* (New Jersey: John Wiley and Sons, INC 2003), hlm. 6.

<sup>121</sup>Lihat: Mary Thomas Burke, & Judith G Miranti, *Counselling: the Spiritual Dimension* (USA : Library of congress cataloging,1995), hlm. 42-43, bahwa kehidupan spiritual seseorang itu merupakan bentuk kontemplasi, keberagamaan, falsafah dan nilai kehidupan seseorang yang telah menjadi karakteristik adanya manusia dalam bentuk aktualisasi diri yang bersifat transenden.

Seiring dengan pendapat tersebut, Lines<sup>122</sup> menyatakan bahwa: *Spirit* berasal dari bahasa Latin “*spiritus*” yang berarti nafas (*breath*). Istilah spirit merupakan *agency supernatural* yang beroperasi di alam atau dalam kehidupan manusia. Spirit sering disebut transpersonal. Transpersonal atau spirit merupakan medium yang menghubungkan manusia dengan Sang Maha “Transenden”. Spirit juga merupakan Idea dari Sang Transenden tersebut. Idea berada “di luar sana” yang bersifat lebih tinggi daripada makhluk yang ada “di sini” yang padanya kita bergantung.

Corak layanan konseling spiritual yang relevan dengan konsep hubungan manusia dengan Sang Maha “Transenden” menurut Parker Stephen<sup>123</sup> adalah model konseling yang disebut dengan *Faith Development Theory* (FDT) yang dikembangkan oleh James Fowler (1981) yakni model konseling *Faith Development Theory* adalah model konseling yang menempatkan iman (spiritualitas) sebagai realitas dan nilai transendental, sehingga *Faith Development Theory* menggambarkan struktur universal yang dimiliki semua agama, hal ini memungkinkan konselor untuk bekerja dengan struktur iman yang dimiliki klien tanpa harus mendukung atau menentang keyakinan agama tertentu.<sup>124</sup> Berkaitan dengan itu Syamsu Yusuf<sup>125</sup> menyatakan bahwa spiritualitas dalam arti luas dapat dipahami dari berbagai perspektif, yaitu:

- a. Proses personal dan sosial yang merujuk kepada gagasan, konsep, sikap dan tingkah laku yang berasal dari individu sendiri.
- b. Kesadaran transendental yang ditandai dengan nilai-nilai tertentu, baik yang terkait dengan diri sendiri, orang lain, alam, kehidupan, dan segala sesuatu yang dipandang menjadi tujuan akhir.
- c. Pengalaman intra, inter, dan transpersonal yang dibentuk dan diarahkan oleh pengalaman individu itu hidup.
- d. Aktivitas manusia yang mencoba untuk mengekspresikan pengalaman-pengalamannya yang mendalam dan bermakna bagi dirinya sendiri.

---

<sup>122</sup>Lines, Denis, *Spirituality in Counseling and Psychotherapy* (London: AGE Publications Ltd., 2006), hlm. 34.

<sup>123</sup>Parker, Stepen, ”Spirituality in Counseling: A Faith Development Perspective”, *Journal of Counseling and Development: JCD (American Counseling Association)* Volume 89 issue 1, Summer 2010, hlm. 112.

<sup>124</sup>Menurut Ellison dalam Musa Asy’arie, dkk., *Tuhan Empirik dan Kesehatan Spiritual*, (Yogyakarta: C-NET, UIN Sunan Kalijaga, 2012), hlm. 109, menunjukkan bahwa spiritual memungkinkan dan memotivasi kita untuk mencari arti dan tujuan dalam hidup. Spiritual adalah roh yang mensintesis kepribadian total dan menyediakan beberapa rasa arah energi dan ketertiban.

<sup>125</sup>Syamsu Yusuf, *Konseling Spiritual Teistik* (Bandung: Rizqi Press. 2009), hlm. 6.

- e. Kapasitas dan kecenderungan yang bersifat unik dan bawaan dari semua orang.
- f. Kecerdasan ketuhanan (*divine intelligence*) yang membangun keharmonisan dengan Tuhan dan alam.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, konseling spiritual diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada individual agar memiliki kemampuan untuk mengembangkan fitrahnya sebagai makhluk beragama (*homo religious*), berperilaku sesuai dengan nilai-nilai agama (berakhlak mulia), dan mengatasi masalah-masalah kehidupan melalui pemahaman, keyakinan dan praktik-praktik ibadah ritual agama yang dianutnya.<sup>126</sup>

Dalam proses layanan konseling spiritual, seorang konselor memegang peranan penting dan sentral. Bastaman<sup>127</sup> menyatakan, kenyataan menunjukkan bahwa suatu sistem, metode, atau teknik, betapapun ilmiah dan canggihnya, tidak akan berdaya-guna selama tidak dijalankan oleh manusia atau pribadi yang berkualitas. Ungkapan *the man behind the system* (orang di balik system) atau *the man behind the gun* (orang di balik senjata) menggambarkan bahwa penentu proses pendidikan adalah manusia juga (setelah Tuhan). Hal ini berlaku pula bagi kegiatan bimbingan dan konseling.

Dengan demikian, jelaslah bahwa pendidikan pribadi konselor seharusnya diarahkan untuk meraih kualitas *insan paripurna*, yang otaknya sarat dengan ilmu yang bermanfaat, hatinya dipenuhi dengan iman, Islam, dan ihsan, sikap dan perilakunya merealisasikan nilai-nilai yang mantap dan teguh, wataknya terpuji, dan bimbingannya kepada orang lain (konseli) membuahkan keimanan, kemandirian, semangat kerja tinggi, kedamaian, dan kasih sayang. Sungguh tipe ideal konselor yang kualitasnya cukup sulit untuk dicapai, tetapi dapat didekati.

Selanjutnya Bastaman<sup>128</sup> memberi beberapa tips (cara) untuk para konselor agar meraih kualitas ideal tersebut. Dia menyebut cara ini dengan istilah pelatihan pengembangan pribadi yang bercorak psiko-edukasi. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan aspek psiko-sosial yang positif dan mengurangi aspek-aspek yang negatif. Dengan model pelatihan ini, para konselor diharapkan dapat lebih sadar diri, mampu menyesuaikan diri, menemukan arti, dan tujuan hidupnya, serta menyadari serta menghayati intensitas ibadah. Dengan pelatihan semacam ini, ungkapan *the man behind the*

---

<sup>126</sup>*Ibid.*

<sup>127</sup>Bastaman. *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 216.

<sup>128</sup>*Ibid.*

*system* ditingkatkan “menjadi”, yang berarti adanya peningkatan mental-spiritual pada manusia (konselor) sebagai penerap sistem (bimbingan dan konseling).

Untuk itu menurut Bastaman pelatihan disiplin diri yang lebih berorientasi spiritual-religius mutlak diperlukan, yakni membenahi kehidupan pribadi sesuai tuntutan agama (syari’at). Salah satu bentuknya adalah mengintensifkan dan meningkatkan kualitas ibadah, misalnya dalam hal dzikir dan shalat. *Ultimate goalnya*, agar ungkapan *the spirit of the man behind the system* dapat ditingkatkan menjadi *the divine guidance in the spirit of the man behind the system*. Artinya, dengan meningkatkan kedekatan kepada Allah (spiritual) sang konselor akan mendapat bimbingan-Nya dalam membimbing para kliennya.<sup>129</sup>

Berkaitan dengan latihan spiritual, Jalaluddin Rakhmat menyebut istilah *gembala spiritual* bagi para guru dan orangtua yang berkewajiban dalam mencerdaskan anak-anaknya secara spiritual.<sup>130</sup> Dalam konteks konseling, konselor pada hakikatnya adalah sang *gembala spiritual*. Untuk menjadi gembala spiritual yang baik, konselor harus dapat menemukan dan merasakan makna hidupnya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan cara inilah, konselor dapat membimbing konseli agar menemukan dan merasakan makna hidupnya. Hanya individu yang telah menemukan dan merasakan makna hidupnya yang akan dapat hidup sukses dan bahagia. Orang yang seperti itulah disebut dengan orang yang cerdas secara spiritual.

Pada dasarnya pembahasan tentang konsep konseling spiritual sulit dipisahkan dengan konsep bimbingan konseling islami. Bimbingan dan konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.<sup>131</sup>

Hakikat bimbingan konseling islami adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah dengan cara memberdayakan iman, akal dan kemauan yang dikaruniakan Allah kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan rasul-Nya agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai tuntutan Allah.<sup>132</sup>

---

<sup>129</sup>*Ibid.*

<sup>130</sup>Jalaluddin Rakhmat, *SQ For Kids* (Bandung: MIZAN, 2004), hlm. 68.

<sup>131</sup>Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam* (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. 5.

<sup>132</sup>Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami Teori dan Praktik* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hlm. 22.

Dari rumusan di atas tampak bahwa konseling islami adalah aktivitas yang bersifat “membantu”, dikatakan membantu karena pada hakikatnya individu sendirilah yang perlu hidup sesuai tuntunan Allah (jalan yang lurus) agar mereka selamat. Karena posisi konselor bersifat membantu, maka konsekuensinya individu sendiri yang harus aktif belajar memahami dan sekaligus melaksanakan tuntunan Islam (al-Quran dan Sunnah rasul-Nya). Pada akhirnya diharapkan individu selamat dan memperoleh kebahagiaan yang sejati di dunia dan akhirat, bukan sebaliknya kesengsaraan dan kemelaratan di dunidan di akhirat.<sup>133</sup>

Aunur Rahim Faqih memberikan paparan bimbingan konseling islami yang lebih komprehensif. Menurutnya bimbingan konseling islami merupakan proses bimbingan sebagaimana kegiatan bimbingan lainnya, tetapi dalam seluruh seginya berlandaskan ajaran Islam, artinya berlandaskan al-Quran dan Sunnah Rasul. Bimbingan dan konseling islami merupakan proses pemberian bantuan, yang tidak menentukan atau mengharuskan, melainkan sekedar membatu individu. Individu dibantu, dibimbing, agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, yang maksudnya adalah:

- a. Hidup selaras dengan ketentuan Allah, artinya sesuai dengan kodratnya yang ditentukan oleh Allah sesuai dengan sunnatullah, sesuai dengan hakikatnya sebagai makhluk Allah.
- b. Hidup selaras dengan petunjuk Allah, artinya sesuai dengan pedoman yang telah ditentukan Allah melalui rasul-Nya (ajaran Islam)
- c. Hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, berarti menyadri eksistensi diri sebagai makhluk Allah yang diciptakan Allah untuk mengabdikan kepada-Nya, mengabdikan dalam arti seluas-luasnya.<sup>134</sup>

Abdul Choliq Dahlan<sup>135</sup> mengatakan, terlihat sangat jelas bahwa bimbingan konseling islami adalah proses bimbingan dan konseling yang berorientasi pada ketenteraman, ketenangan hidup manusia di dunia-akhirat. Pencapaian rasa tenteram (*sakinah*) itu tercapai melalui upaya pendekatan diri kepada Allah untuk memperoleh perlindungan-Nya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa bimbingan dan konseling islami mengandung aspek spiritual dan dimensi material. Dimensi spiritual adalah membimbing manusia pada kehidupan rohaniah untuk menjadi beriman dan bertakwa kepada Allah. Sedangkan dimensi material membantu manusia untuk dapat memecahkan masalah kehidupan agar dapat mencapai kebahagiaan selama hidupnya.

---

<sup>133</sup>*Ibid.*

<sup>134</sup>Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling...*, hlm. 4.

<sup>135</sup>Abdul Choliq Dahlan, *Bimbingan dan Konseling Islami Sejaarah Konsep dan Pendekatannya* (Yogyakarta: Pura Pustaka, 2009), hlm.20 - 21.

Prinsip-prinsip inilah yang dengan tegas membedakan konsep bimbingan dan konseling islami dengan prinsip bimbingan dan konseling konvensional yang dihasilkan dari pengetahuan empirik Barat.

## **2. Sejarah Perkembangan Konseling Spiritual**

Menurut Usman Najati<sup>136</sup> bahwa baru-baru ini mulai tampak beberapa kecenderungan di kalangan sejumlah psikolog yang menyerukan kepentingan agama dalam kesehatan jiwa serta dalam menyembuhkan penyakit-penyakit kejiwaan. Kecenderungan tersebut memandang bahwa dalam keimanan kepada Allah itu terdapat kekuatan luar biasa yang memberi manusia kekuatan spiritual.

Kekuatan ini akan membantu manusia dalam memikul beban kehidupan dan menjauhkannya dari kegelisahan yang dihadapi banyak manusia yang hidup di zaman modern yang memiliki perhatian yang begitu besar terhadap kehidupan materialistik sehingga menggiring manusia kepada persaingan ketat untuk mencari materi. Namun dalam waktu yang bersamaan, manusia membutuhkan nutrisi spiritual. Kondisi inilah yang menimbulkan banyak tekanan dan ketegangan pada manusia modern serta mengantarkannya kepada kegelisahan dan peluang masuk pada penyakit kejiwaan.

Di antara para psikolog modern yang menyerukan hal tersebut adalah William James, seorang filosof dan psikolog dari Amerika. Menurutnya, obat kegelisahan paling baik dan tidak diragukan adalah keimanan. Beliau menambahkan bahwa keimanan merupakan kekuatan yang banyak membantu seseorang dalam kehidupan. Kehilangan keimanan merupakan isyarat adanya ketidakberdayaan dalam menghadapi kesulitan hidup. Ia menambahkan, antara kita dan Allah terdapat sebuah ikatan yang tidak akan terputus.

Jika individu menundukkan diri untuk memuliakan Allah, niscaya angan-angan dan cita-cita kita akan menjadi kenyataan. Demikian pula ombak lautan yang susul menyusul dan silih berganti tidak akan membuat keruh ketenangan di dasar yang paling dalam, juga tidak akan mengacaukan kedamaian di dalamnya. Begitu pula orang yang mendalami keimanannya kepada Allah. Perubahan-perubahan dangkal yang bersifat sementara tidak akan membuat ketentramannya menjadi keruh. Jadi orang yang beragama secara sungguh-sungguh akan tahan dari kegelisahan, senantiasa terjaga

---

<sup>136</sup>Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an...*, hlm. 424.

keseimbangannya, serta selalu siap menghadapi hari-hari yang mungkin banyak membawa perubahan.<sup>137</sup>

Carl G. Jung, seorang psikoanalisis menuturkan, “pada tahun 30-an silam ada sejumlah orang dari berbagai bangsa di dunia yang berkonsultasi dengan saya. Saya mengobati lebih dari seratus orang pasien.... Alhasil, saya tak mendapat seorang pun dari pasien-pasien saya yang telah berusia setengah baya yakni lebih dari 35 tahun yang tidak membutuhkan sudut pandang agama dalam kehidupan. Dapat saya katakan bahwa mereka menjadi korban penyakit karena telah kehilangan sesuatu yang diberikan agama kepada para pengikutnya sepanjang masa. Pada kenyataannya, penyembuhan mereka belumlah tuntas, kecuali setelah pandangan keagamaannya tentang kehidupan kembali.”<sup>138</sup>

Begitu juga A.A. Brill, seorang psikoanalisis mengungkapkan, “orang yang beragama secara sungguh-sungguh sama sekali tidak akan mengalami penyakit kejiwaan.<sup>139</sup> Sementara itu Henry Link, seorang psikolog Amerika dalam bukunya *Al-‘Audatu Ilal Iman* menyatakan bahwa dari pengalamannya yang panjang dalam menerapkan tes-tes psikologis kepada para buruh dalam proses pemilihan profesi, ia menemukan sebuah kesimpulan bahwa pribadi-pribadi yang beragama serta orang-orang yang berulang-ulang menjalankan peribadatan akan merasakan kepribadian yang lebih kukuh dan lebih baik dibanding orang-orang yang tidak beragama atau yang tidak menjalankan ibadah apa-apa.<sup>140</sup>

Selain para psikolog dan psikoanalisis, banyak pula pemikir Barat di zaman modern ini yang mengisyaratkan bahwa krisis manusia modern secara prinsip kembali pada kebutuhan manusia terhadap agama dan nilai-nilai spiritual. Seorang sejarawan, A. Toynbee, menunjukkan bahwa krisis yang menimpa bangsa Eropa di zaman modern ini pada dasarnya ditimbulkan oleh kemiskinan spiritual. Salah satunya terapi untuk mengatasi carut marut yang mereka derita hanyalah kembali pada agama.<sup>141</sup>

Spiritual dan agama merupakan *humanity* yang tidak dapat dipisahkan dari kebudayaan lama dan merupakan hal penting bagi banyak orang sepanjang

---

<sup>137</sup>Dale Charniagie, *Da'il Qalaqa Wabdail Hayat*, terj. 'Abdulmun'im az Ziyadiy, cet. ke-5 (Kairo: Maktabah al-Khaniji, 1956), hlm. 282.

<sup>138</sup>Carl G. Jung, *Modern Man in Search of a Soul* (London: Routledge & Kegan Paul, Ltd., 1966), hlm. 264.

<sup>139</sup>Dale Charniagie, *Da'il Qalaqa...*, hlm. 286.

<sup>140</sup>Yusuf al-Qardlowi, *al-Imanu wal Hayat*, cet. ke-6 (Kairo: Maktabah Wahbah, 1979), hlm. 342.

<sup>141</sup>Anwal al Junaidi, *Mafātimul 'Umumil Ijtima'yyati wan Nafsi wal Akhlāqi fi Dawil Islam* (Kairo: Darul I'tisham 1977), hlm. 195.

masa. Terminologi yang sama dengan konseling yang berpusat spiritual adalah agama, humanistik, dan transpersonal.<sup>142</sup> Dimensi spiritual bukanlah hal yang asing dalam agama-agama di dunia. Zohar<sup>143</sup> menyatakan bahwa: William James, yang dalam beberapa hal mempengaruhi pemikiran Jung, mengembangkan psikologi transpersonalnya bersama Maslow dan berusaha menggabungkan tradisi psikologis dengan tradisi agama-agama besar di dunia. Sepanjang zaman manusia bertanya “siapakah aku?”. Tradisi keagamaan menjawabnya dengan menukik jauh kedalam “wujud spiritual, ruh”. Praktek-praktek keagamaan mengajarkan kita untuk menyambungkan diri kita dengan bagian diri kita yang terdalam ini.

*Organisasi Amnesti Internasional Interfaith Network* untuk Hak Azasi Manusia menyatakan bahwa perhatian terhadap spiritual dan religius merupakan perhatian internasional. Perkembangan di bidang spiritual dan agama ini, membutuhkan persiapan bagi para konselor ketika mereka dihadapkan pada klien yang menginginkan perhatian spiritual atau religius untuk mengembangkan ketahanan dan kesehatan mental mereka.<sup>144</sup>

Sejarah psikoterapi/*treatment* medis adalah pemahaman dan penyembuhan penyakit mental berlandaskan makna religius yang telah mengalami transisi. Diagnosa medis ilmiah mengambil alih catatan layanan dari agama selama berabad-abad lamanya. Dengan alasan rasional untuk memperoleh manfaat dan agar mampu mandiri serta bebas dari ketergantungan dalam lingkungan masyarakat, program *treatment* untuk mengurangi penyakit mental dilakukan dalam ruang konsultasi antara dokter dengan pasiennya melalui pembicaraan tentang penyembuhan pikiran dengan menggunakan pikiran.<sup>145</sup>

Wilber dalam Burke<sup>146</sup> menyatakan bahwa spiritualitas melibatkan tingkat tertinggi dari garis perkembangan, jumlah total dari garis perkembangan, ia adalah sebuah garis perkembangan terpisah, sebuah sikap (seperti keterbukaan atau cinta) bahwa anda dapat mencapai apa pun tingkatan anda, pada dasarnya melibatkan pengalaman puncak. Lebih lanjut lagi Dennis Lines<sup>147</sup> menyatakan bahwa: konseling spiritual merupakan suatu cara

---

<sup>142</sup>Lines, Denis, *Spirituality in Counseling and Psychotherapy* (London: SAGE Publications Ltd. 2006), hlm. 4.

<sup>143</sup>Zohar, Danah dan Ian Marshall. *Spiritual Intelligence: The Ultimate Intelligence* (London: Bloomsbury Publishing, 2000), hlm. xxiii.

<sup>144</sup>Miler Geri, *Incorporating Spirituality ...*, hlm. 1.

<sup>145</sup>Lines, Denis, *Spirituality in...*, hlm. 44.

<sup>146</sup>Mary Thomas Burke, Jane C. Chauvin, Judith G.Miranti, *Religious and Spiritual Issues in Counseling: Applications Across Diverse Population* (New York: Brunner-Routledge, 2005), hlm. 4.

<sup>147</sup>Lines, Denis, *Spirituality in...*, hlm. 2.

berinteraksi antara praktisi konseling dengan mengesampingkan cara lama agar terlibat dalam proses terapi antar manusia, untuk merespon kliennya dengan keterlibatan timbal balik seolah keduanya sedang dalam pengembaraan diri transedens terus menerus dengan memberdayakan dirinya secara individual sebagai manusia.

Konseling spiritual yang berorientasi ketuhanan disebut oleh Syamsu Yusuf sebagai konseling spiritual teistik. Pengertian konseling spiritual teistik adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar memiliki kemampuan untuk mengembangkan fitrahnya<sup>148</sup> sebagai makhluk beragama, berperilaku sesuai dengan nilai-nilai agama (berakhlak mulia) dan mengatasi masalah-masalah kehidupan melalui pemahaman, keyakinan, dan praktik-praktik ibadah ritual agama yang dianutnya. Tujuan umum konseling spiritual atau keagamaan adalah memfasilitasi dan meningkatkan kemampuan klien untuk mengembangkan kesadaran beragama atau spiritualitasnya dan mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya sehingga dapat mencapai kehidupan yang bermakna.<sup>149</sup>

Bagaimana dengan teknik yang digunakan dalam konseling spiritual? Ketika membicarakan teknik dalam konseling spiritual, maka tidak akan terlepas dari teknik-teknik yang secara umum digunakan dalam konseling islami. Hamdani Bakran Az Dzaky<sup>150</sup> menjelaskan bahwa teknik-teknik itu secara garis besar ada dua, yaitu: *pertama*, teknik yang bersifat lahir. Teknik ini menggunakan alat yang dapat dilihat, didengar atau dirasakan oleh klien yaitu dengan menggunakan tangan atau lisan antara lain: a) dengan menggunakan kekuatan, *power* dan otoritas, b) keinginan, kesungguhan dan usaha yang keras, c) sentuhan tangan (terhadap klien yang mengalami stres dengan memijat di bagian kepala, leher dan pundak), d) nasihat, wejangan, himbauan dan ajakan yang baik dan benar. Maksudnya, konselor lebih banyak menggunakan lisan yang berupa pertanyaan yang harus dijawab oleh klien dengan baik, jujur dan benar. Agar konselor bisa mendapatkan jawaban dan pernyataan yang jujur dan terbuka dari klien, maka kalimat yang dilontarkan oleh konselor harus mudah dipahami, sopan dan tidak menyinggung perasaan

---

<sup>148</sup>Baca: Hamdani Bakran Adz -Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Al-Manar, 2008), hlm. 182-183. mengatakan bahwa sesuai dengan sifat dasar manusia bahwa dalam diri manusia itu terdapat fitrah, jika fitrah itu dimaksimalkan, akan menuntun manusia selalu dalam koridor kebenaran. Lihat juga: Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami Teori dan Praktik* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hlm. 120-121. Dijelaskan bahwa dari penelusuran terhadap ayat-ayat al-Qur'an dan keterangan dari Rasulullah saw. seperti disajikan pada pembahasan tentang fitrah manusia, diperoleh pengertian bahwa "esensi fitrah manusia adalah *mengakui keesaan Allah dan taat kepada-Nya*" (Q.S. 7:172).

<sup>149</sup>Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan ...*, hlm. 36-39.

<sup>150</sup>Hamdani Bakran Adz -Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi...*, hlm. 207.

atau melukai hati klien. Demikian pula ketika memberikan nasehat, hendaaklah dilakukan dengan kalimat yang indah, bersahabat, menenangkan dan menyenangkan, e) membacakan doa atau berdoa dengan menggunakan lisan, f) menggunakan sesuatu yang dengan dekat lisan yakni dengan air liur hembusan (tiupan). *Kedua*, teknik yang bersifat batin, yaitu teknik yang hanya dilakukan dalam hati dengan doa dan harapan namun tidak usaha dan upaya yang keras secara konkrit, seperti dengan menggunakan potensi tangan dan lisan.

Lain halnya dengan pendapat Lines<sup>151</sup> dalam kaitannya dengan teknik konseling spiritual. Karena teknik konseling religius dapat diadaptasi untuk konseling/psikoterapi spiritual sekuler, maka Lines menyebutkan beberapa teknik yang biasa digunakan dalam konseling religius. Teknik dan intervensi yang seringkali dipakai oleh agama secara tradisi di dunia adalah berdoa, membaca kitab suci, pemberian maaf dan meditasi. Lines menambahkan bahwa membaca Kitab Suci merupakan kegiatan yang penting dalam konseling religius ataupun spiritual. Membaca kitab/tulisan suci secara rutin dipandang sebagai pendekatan yang tepat dalam konseling spiritual, baik sebagai media dalam penanaman nilai spiritual maupun sebagai sumber bahan belajar tentang bagaimana hidup. Teks spiritual memiliki kearifan spiritual dan moral yang kaya, meskipun tidak semua tulisan keagamaan diklaim sebagai wahyu dari Tuhan atau dewa-dewa.

Begitu pula menurut Miller<sup>152</sup> bahwa teknik perlakuan spesifik untuk mengembangkan kehidupan spiritual/religius seorang klien yang dapat digunakan sebagai pengembangan kemampuan dan sumber dayanya dalam mengakses ranah spiritual terbagi menjadi tiga, yaitu: praktek religius, praktek umum, serta praktek religius-umum. Praktek religius terdiri dari berdo'a; membaca kitab/tulisan suci; serta komunitas religius. Praktek umum terdiri dari biblioterapi; fokus; dan menulis jurnal. Praktek religius dan umum, terdiri dari meditasi/relaksasi/ pembayangan dan ritual.

Miller menambahkan bahwa penggunaan kitab/tulisan suci atau biblioterapi religius termasuk salah satu teknik konseling spiritual/religius. Diyakini bahwa penggunaan kitab suci akan membantu klien untuk merubah keyakinannya, melihat masalah secara berbeda, dan memahami kitab suci dengan lebih baik, serta mencari kekuatan yang lebih tinggi. Cerita yang ada dalam kitab suci akan mengajarkan kepada kita bagaimana cara hidup. Kekuatan pembacaan kitab suci adalah pada pengalaman subyektif pendengar tentang kisah yang dibacanya, dan pada apa yang didengar serta pada apa makna yang dipahami klien dari kisah tersebut. Konselor dapat membantu klien dengan cara

---

<sup>151</sup>Lines, Denis, *Spirituality in ...*, hlm. 159.

<sup>152</sup>Miller Geri, *Incorporating Spirituality...*, hlm. 194.

terlibat dalam diskusi tentang makna bacaan bagi klien dan membantu klien menerapkan bacaan tersebut untuk pengobatannya.<sup>153</sup>

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling spiritual merupakan proses interaksi dalam konseling yang dilakukan untuk mendalami, memahami, menyadari dan merasakan bahwa manusia sebagai individu tidak dapat terlepas dari keberadaan Tuhan, sehingga manusia sebagai individu harus mampu menjalankan nilai-nilai dan aturan yang Tuhan percayakan kepada manusia. Dalam hal ini, pembentukan konsep diri manusia dalam konteks bimbingan dan konseling spiritual dapat dilakukan melalui berdo'a, membaca kitab suci, meditasi/muhasabah untuk memohon pengampunan, keberkahan, kekuatan dan perlindungan dari Tuhan.

## **2. Teori Konseling Spiritual**

Catatan penting yang perlu dikaji oleh konselor adalah, pertentangan nilai yang terjadi antara konselor dengan klien memang tidak dapat dihindari tetapi ketika menyangkut nilai-nilai fundamental yang bersifat permanen maka konselor memiliki tanggung jawab untuk memasukkan sistem nilai tersebut kepada klien. Nilai dasar yang tidak ada tawar menawar adalah masalah keimanan akan ke-Tuhanan, tetapi penanaman nilai tetap memperhatikan prinsip-prinsip konseling. Dimensi spiritual selalu terkait dengan agama. Tetapi ada satu pendapat yang mengajukan analisis bahwa yang dimaksud dengan spiritual merupakan hubungan pribadi dengan alam semesta, sedangkan agama mempunyai dogma-dogma yang harus dianut oleh pengikutnya.

Spiritual paling tidak terbagi ke dalam tiga wilayah yaitu, area yang terkait dengan masalah praktek (berdoa, sholat, meditasi); area yang terkait dengan kepercayaan yaitu moral, sistem nilai dan transendensi (perasaan menyatu dengan alam); sedangkan area yang ketiga adalah berhubungan dengan pengalaman-pengalaman pada individu. Konsep dasar tersebut sejak awal harus disadari dan dipahami agar tidak terjebak dalam dimensi yang sempit dan spesifik.

Pendekatan spiritualitas merupakan model yang berusaha memadukan nilai-nilai spiritualitas dalam proses konseling. Cara pandang ini sebenarnya secara historis telah dimulai sejalan dengan berkembangnya teori dan pendekatan konseling dan psikoterapi, tetapi pada saat itu perspektif spiritual belum menjadi indikator penting untuk dijadikan sebagai salah satu komponen

---

<sup>153</sup>*Ibid.*, hlm. 196.

dalam proses konseling. J B Watson, salah satu tokoh behavioristik memiliki konsep religi sebagai salah satu dampak dari perkembangan sebuah ilmu pengetahuan. Akal pikir manusia yang mampu menembus batas-batas dimensi ruang dan waktu merupakan suasana yang melahirkan konsep tersebut.

Secara kontekstual dapat dijelaskan bahwa era Watson yang merupakan zaman pencapaian tertinggi ilmu pengetahuan mengagungkan aspek rasio sebagai aspek ketuhanan, sehingga menganggap nilai religi sebagai bagian dari efek perkembangan ilmu pengetahuan. Skinner berpendapat dan mengemukakan bahwa religiusitas adalah sebagai hasil dan stimulasi yang diperkuat, artinya stimulus-stimulus terhadap unsur dari kebiasaan yang berorientasi pada ketuhanan cukup mendapatkan dukungan positif dari masyarakat atau negara.

Lubis<sup>154</sup> bahwa tujuan akhir dari konseling spiritual agar konseli terhindar dari berbagai masalah baik yang berkaitan dengan gejala *neurose* dan *psychose*, sosial dan spiritual, atau dengan kata lain agar masing-masing individu memiliki mental yang sehat.

Seorang klien dengan pemahaman religiusitasnya dapat menjadi salah satu sumber kontribusi terbesar dalam fungsi perkembangannya baik secara *body*, *mind*, dan *spirit* serta dapat menjadi tindakan preventif kesehatan seseorang. Ada satu arahan yang dapat digunakan sebagai acuan yaitu, bahwa seorang terapis hendaknya melakukan intervensi terapis dalam proses bantuan-melalui reorientasi diri klien, termasuk dalam hal aktivitas keberagamaannya.<sup>155</sup>

Menurut Az-Zahrani<sup>156</sup> konsep konseling dalam Islam atau bimbingan mental spiritual, meliputi:

- a) Konseling dengan metode pembelajaran langsung, sebagaimana pelajaran Nabi kepada salah seorang sahabat yang sedang makan untuk makan dengan tangan kanannya dan mengambil makanan yang dekat dengannya, (H.R. Bukhari Muslim dari Umar bin Abu Salamah). Hal ini menunjukkan bahwa Rasulullah memberikan pelajaran/teguran langsung pada saat pekerjaan itu dilakukan.
- b) Konseling dengan metode pengingkar. Seperti yang Nabi SAW. sabdakan tentang nikah sebagai sunnah beliau (Shahih Jamius Shaghir 5-5448). Hal itu dilakukan Nabi saw. terhadap sahabat dalam hubungannya dengan keharmonisan rumah tangga, sehingga sahabat tersebut merubahnya.

---

<sup>154</sup>Lahmudin Lubis, *Landasan Formal Bimbingan dan Konseling di Indonesia* (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2007), hlm. 26.

<sup>155</sup>Bishop, D. Russel, "Religious Values as Cross Culture Issues in Counselling" *Journal Counseling and Values*, vol.36, (1992), 179-191.

<sup>156</sup>Musfir bin Said Az Zahrani, *Konseling Terapi* (Jakarta: Gema Insani, 2005), hlm. 37-47.

- c) Konseling dengan canda, seperti yang pernah Nabi saw SAW. lakukan kepada seseorang sahabat yang menginginkan seekor unta (H.R. Muslim, 35-679).
- d) Konseling dengan metode pukulan atau hukuman, seperti perintah Nabi saw untuk mendidik anak agar mendirikan shalat pada usia 7 tahun dan memukulnya pada usia 10 tahun apabila belum mendirikannya (H.R. Muslim, 46-389). Hal ini bukan berarti seorang pendidik harus menggunakan kekerasan sebab pada hakekatnya kekerasan bertentangan dengan tabiat manusia, sehingga Nabi SAW. melarang memukul di tempat-tempat sensitif seperti di wajah dan tidak boleh berbekas (H.R. Muslim, 341-342).
- e) Konseling dengan metode isyarat, seperti ketika Nabi saw. melihat seorang budak wanita yang sudah dewasa dan seorang anak lelaki yang sudah dewasa sehingga Nabi SAW. memalingkan mukanya dari Abbas (H.R. Muslim, 44-262).
- f) Konseling dengan metode suri teladan, sebab seorang konselor adalah teladan yang baik bagi peserta didiknya baik dalam ibadah, tawadhu', sikap lemah lembut ataupun pemberani (Q.S. Al-A'raaf [7] : 199 dan Ali 'Imran [3]: 159).
- g) Konseling dengan metode celaan, seperti ketika Nabi SAW. mendamaikan sahabat yang mencela sesamanya sahabat karena keturunan Badui yang hitam, Nabi SAW. membalaskan sahabat itu dengan mengatakan : sesungguhnya engkau benar-benar orang bodoh (H.R. Bukhari dari Abu Zar).
- h) Konseling dengan metode pengasingan, sebagaimana Nabi SAW. mengasingkan sahabat-sahabat yang enggan ikut perang Tabuk (Q.S. At-Taubah [9]: 118).
- i) Konseling dengan hukuman keras, seperti potong tangan yang dilakukan Nabi SAW terhadap perampok karena perampok dianggap orang yang memerangi Allah dan Rasul-Nya (Q.S. Al-Ma'idah [5]: 33).
- j) Konseling dengan metode dialog, Soal jawab seperti pertanyaan Nabi SAW. kepada para sahabat tentang siapa yang disebut orang muslim itu ?
- k) Konseling dengan aspek realitas dan terapi dalam Islam, yaitu menjaga ketaatan kepada Allah SWT. dan Rasul-Nya (Q.S. An-Nahl [16] : 97).

Setelah penulis memaparkan bagaimana konsep bimbingan konseling konvensional dan konsep bimbingan konseling Islam/spiritual, maka dapat dijelaskan seperti apa hubungan dan perbedaan antara kedua konsep tersebut.

Abdul Choliq Dahlan<sup>157</sup> menjelaskan hubungan dan perbedaan keduanya adalah sebagai berikut:

- a. Bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang bersifat integral dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Pemisahan keduanya akan mengakibatkan hasil yang diperoleh kurang maksimal. Bimbingan merupakan bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien yang membutuhkan hubungan timbal-balik di antara keduanya.
- b. Dalam ajaran Islam, bimbingan sebagai bentuk bantuan dan pertolongan kepada sesama manusia merupakan sebuah tanggung jawab yang harus dilaksanakan oleh seluruh umat manusia. Kaum muslimin diperintahkan untuk saling membantu dan menolong untuk melakukan kebaikan dan takwa.
- c. Dalam bimbingan dan konseling Islami, yang menjadi Penolong Sejati adalah Allah, manusia hanya dipandang sebagai perantara. Pertolongan dan bantuan dari Allah yang berupa hidayah dan rahmat diberikan khusus kepada seorang muslim yang muhsin". Inilah sebabnya setiap muslim diperintahkan untuk berlomba-lomba melakukan kebaikan untuk mendapatkan predikat muhsin, dengan meningkatkan kegiatan *tazkiyyah* secara sungguh-sungguh.

### 3. Diferensiasi Konseling Spiritual dan Psikoterapi Islami

Membahas tentang konseling pada dasarnya tidak bisa dipisahkan dari pembahasan psikoterapi, karena dalam berbagai konteks kedua saling bersinggungan dan ini sulit untuk dibedakan. Ini juga diakui oleh Sapora Sipon<sup>158</sup> yang mengatakan bahwa agak sukar untuk membedakan antara psikoterapi dengan konseling. Walaupun dikatakan agak sukar untuk membedakan kedua istilah itu, namun jika dilihat dari sisi etimologi dan terminologi tetap akan terdapat perbedaan.

Secara bahasa psikoterapi berasal dari kata "*psyche*" yang berarti jelas, mind, jiwa, dan "*therapy*" yang berarti merawat atau mengasuh. Jadi psikoterapi secara etimologis berarti perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang.<sup>159</sup> Iin Tri Rahayu menjelaskan bahwa psikoterapi merupakan pengobatan alam pikiran atau lebih tepatnya pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang membantu individu dalam mengatasi gangguan kejiwaannya.<sup>160</sup>

---

<sup>157</sup>Abdul Choliq Dahlan, *Bimbingan dan Konseling...*, hlm.18.

<sup>158</sup>Sapora Sipon, "*Bimbingan, Kaunseling dan Psikoterapi*", dalam <http://www.scribd.com/doc/4661633/Kaunseling-bimbingan-dan-Psikoterapi>, diakses 26 Maret 2015.

<sup>159</sup>Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: Gunung Mulia, 1996), hlm. 164.

<sup>160</sup>Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN-Malang Press, 2009), hlm. 191.

Begitu juga Singgih<sup>161</sup> merumuskan psikoterapi sebagai adalah proses formal dari interaksi antara dua pihak, setiap pihak biasanya terdiri dari satu orang, tetapi ada kemungkinan terdiri dari dua orang atau lebih pada setiap pihak, dengan tujuan memperbaiki keadaan yang tidak menyenangkan (distress) pada salah satu dari kedua pihak karena ketidakmampuan atau malafungsi pada salah satu dari bidang-bidang berikut: fungsi kognitif (kelainan pada fungsi berpikir), fungsi afektif (penderitaan atau kehidupan emosi yang tidak menyenangkan) atau fungsi perilaku (ketidak tepatan perilaku); dengan terapis yang memiliki teori tentang asal-usul kepribadian, perkembangan, mempertahankan dan mengubah bersama-sama dengan beberapa metode perawatan yang mempunyai dasar teori dan profesinya diakui resmi untuk bertindak sebagai terapis.

Selanjutnya, Subandi<sup>162</sup> merumuskan psikoterapi atau usada jiwa/usada rasa/usada mental adalah proses formal interaksi antara dua pihak atau lebih. Yang satu adalah professional penolong dan yang lain adalah “petolong” (orang yang ditolong) dengan catatan bahwa interaksi itu menuju pada perubahan atau penyembuhan. Perubahan itu dapat berupa perubahan rasa, pikir, perilaku, kebiasaan yang ditimbulkan dengan adanya tindakan professional penolong dengan latar ilmu perilaku dan teknik-teknik usada yang dikembangkannya. Tujuan yang ingin dicapai dalam psikoterapi mencakup beberapa aspek dalam kehidupan manusia, yaitu:

- a. Memperkuat motivasi untuk melakukan hal-hal yang benar. Hal ini biasanya dilakukan melalui terapi yang bersifat direktif dan suportif. Persuasi dengan berbagai cara, mulai dari nasehat yang sederhana sampai dengan hipnosis, untuk menolong orang bertindak dengan cara yang tepat.
- b. Mengurangi tekanan emosi dengan memberi kesempatan seseorang untuk mengekspresikan perasaan yang mendalam. Fokus di sini adalah adanya katarsis. Hal ini disebut mengalami, bukan hanya membicarakan pengalaman emosi yang mendalam. Dengan mengulangi pengalaman ini dan mengekspresikannya akan menimbulkan pengalaman baru.
- c. Membantu klien mengembangkan potensinya. Melalui hubungannya dengan terapis, klien diharapkan dapat mengembangkan potensinya. Klien diharapkan mampu melepaskan diri dari fiksasi yang dialaminya atau menemukan dirinya mampu berkembang ke arah yang lebih positif.
- d. Mengubah kebiasaan. Terapi memberi kesempatan untuk merubah perilaku. Terapis bertugas menyiapkan situasi belajar baru yang dapat

---

<sup>161</sup>*Ibid.*

<sup>162</sup>Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer* (Yogyakarta: Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM, 2002), hlm. 2.

digunakan untuk untuk mengganti kebiasaan-kebiasaan yang kurang adaptif. Pendekatan perilaku sering digunakan untuk mencapai tujuan ini.

- e. Mengubah struktur kognitif individu. Struktur kognitif individu yang mengalami kesenjangan dengan kenyataan yang dihadapinya diubah sehingga dapat menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada.
- f. Meningkatkan pengetahuan dan kapasitas untuk mengambil keputusan dengan tepat. Tujuan ini hamper sama dengan tujuan konseling. Dalam terapi sering terjadi isu tentang pengambilan keputusan dan pemecahan masalah muncul. Maka langkah-langkah seperti dalam konseling dapat dilakukan. Misalnya dapat dilakukan kombinasi antara kemampuan, ketrampilan yang dimiliki klien disesuaikan dengan minatnya untuk menentukan keputusan yang akan diambilnya.
- g. Meningkatkan kemampuan diri atau *insight*. Terapis biasanya menuntun individu untuk lebih mengerti tentang apa yang dipikirkan, dirasakan, dan dilakukannya. Individu juga akan mengerti mengapa ia melakukan tindakan tertentu. Kesadaran dirinya ini penting sehingga ia akan lebih rasional dalam menentukan langkah selanjutnya. Apa yang dulu tidak disadarinya menjadi lebih disadarinya sehingga ia mengetahui konflik-konfliknya dan dapat mengambil keputusan dengan lebih tepat.
- h. Meningkatkan hubungan antar pribadi. Konflik yang dialami manusia biasanya bukan hanya konflik intra personal tetapi juga interpersonal. Manusia sejak lahir sampai mati membutuhkan manusia lain, sehingga ia banyak tergantung dengan orang-orang penting dalam hidupnya. Dalam terapi individu dapat berlatih kembali untuk meningkatkan hubungannya dengan orang lain sehingga ia dapat hidup lebih sejahtera. Ia mampu berhubungan lebih efektif dengan orang lain. Terapi kelompok dapat memberikan kesempatan bagi individu dalam meningkatkan hubungan antar pribadi ini.
- i. Mengubah lingkungan sosial individu. Hal ini terutama dilakukan dalam terapi anak-anak. Anak yang bermasalah biasanya hidup dalam lingkungan yang kurang sehat. Dalam hal ini terapi ditujukan untuk orangtua dan lingkungan sosial di mana anak berada. Terapi yang berorientasi pada system banyak digunakan untuk memperbaiki lingkungan sosial individu.
- j. Menghubuh proses somatik untuk mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kesadaran tubuh. Dalam hal ini latihan-latihan fisik dapat dilakukan dalam rangka meningkatkan kesadaran individu. Misalnya latihan relaksasi untuk mengurangi kecemasan. Latihan yoga, senam, maupun menari untuk mengendalikan ketegangan tubuh.

- k. Mengubah status kesadaran untuk mengembangkan kesadaran, control, dan kreativitas diri. Berkaitan dengan hal ini mengartikan mimpi dan fantasi, perlu untuk mengerti terhadap apa yang dialaminya. Meditasi juga dapat dilakukan untuk mempertajam penginderaan individu.

Beberapa tujuan terapi di atas biasanya saling berkaitan satu dengan lainnya, tidak berdiri sendiri-sendiri. Misalnya latihan tubuh dapat dikombinasikan dengan latihan meditasi. Mengembangkan potensi dapat dikombinasikan dengan pemecahan masalah.<sup>163</sup>

Berdasarkan tujuan psikoterapi di atas jelaslah bahwa persoalan yang ditangani oleh psikoterapi konvensional atau Barat menyangkut masalah-masalah yang bersifat fisiologis-emosional-kognitif-behavioral-sosial. Meskipun jangkauan psikoterapinya bervariasi, tetapi sering-kali konotasinya menjadi sempit, yaitu hanya mengarah pada usaha penyembuhan, menghilangkan persoalan dan gangguan. Meskipun ada beberapa psikoterapis yang memasukkan isu pengembangan diri dalam agenda terapinya, tetapi secara umum masih ada anggapan bahwa bila ada seseorang yang menjalani suatu psikoterapi berarti ia sedang berusaha untuk menyembuhkan diri.

Jika ditinjau dari perspektif kesamaan dan persamaan antara kedua istilah konseling dan psikoterapi itu, maka keduanya adalah proses pemberian bantuan yang bertujuan untuk kebajikan. Keduanya banyak menggunakan teknik dan kaidah yang sama dan begitu juga tentang pendekatan utamanya. Psikoterapi telah disesuaikan kedalam tugas-tugas konselor. Dari segi objektif, konseling bertujuan untuk meningkatkan kebajikan individu dan juga perkembangan psikologikal. Individu dilihat dari sisi bagaimana proses perkembangan, perubahan dan berhadapan dengan peringkat dan dugaan dalam kehidupan.

Konseling membantu individu untuk melalui proses perkembangan dengan baik dan menemui kebahagiaan. Konseling adalah satu proses yang bersifat fasilitatif dan promosional bertujuan menyuburkan kebolehan individu dan menggalakkannya untuk bersifat tidak bergantung dan mempunyai arah dalam kehidupan. Konseling adalah lebih bersifat orientasi pertumbuhan lebih dari orientasi masalah. Sementara itu, tujuan psikoterapi lebih bersifat khusus daripada objektif umum. Perbedaan penekanan bidang yang ditangani konseling dan psikoterapi seperti yang kemukakan Hansen sebagai berikut:

Tabel II.1

Perbedaan Bidang Penekanan Penanganan antara Konseling dan Psikoterapi.<sup>164</sup>

---

<sup>163</sup>*Ibid.*

<sup>164</sup>Hansen, J.C., Stevic, R.R, dan Ricard W.W. *Counselling: Theory and Process*, 3th edition (New York: Allyn and Bacon Inc. 1977), hlm. 13.

<b>Konseling</b>	<b>Psikoterapi</b>
Supportif dan edukatif	Rekonstruktif
Vokasional	Emosional perilaku
Pemberian dorongan	Pemberian dorongan (dalam kondisi kritis)
Masalah yang situasional	Masalah emosional yang berat, neurotic
Pemecahan masalah	Rekonstruksi kepribadian
Dalam situasi yang sadar	Alam yang tidak sadar
Orang yang normal	Orang yang patologis
Saat ini dan yang akan datang	Masa lalu
Jangka pendek	Jangka panjang
Akibat tekanan lingkungan	Konflik emosional
Menyusun rencana yang rasional	Menyembuhkan masalah yang berat
Mencegah masalah penyesuaian yang lebih berat	Mengerti berperilaku dalam kehidupan sehari-hari
Mengatasi problem kehidupan sehari-hari	Mengatasi problem kehidupan sehari-hari

Psikoterapi wujud karena *amelioration* psikopatologi. Psikoterapi berorientasikan masalah dan klien menghadapi kesukaran masalah serta lari dari perkembangan psikologikal yang biasa. Masalah yang dihadapi adalah bersifat menghalangi keberhasilan kehidupan. Psikoterapi memerlukan lebih daripada sumber-sumber individu untuk menyelesaikan keruwetan neurotik.

Psikoterapi juga memiliki ciri-ciri yang lain dan psikoterapi membutuhkan interaksi-interaksi verbal. Bagaimanapun juga, psikoterapi adalah “terapi-terapi bicara”, bentuk-bentuk interaksi antara klien yang melibatkan pembicaraan. Dalam interaksi-interaksi itu, terapis yang terampil

adalah seorang pendengar yang penuh perhatian. Mendengar dengan penuh perhatian adalah suatu kegiatan yang aktif bukan pasif. Terapis mendengar dengan teliti apa yang dialami dan diusahakan oleh pasien untuk disampaikan oleh psikoterapis.

Psikoterapi juga melibatkan kemonukasi-komunikasi nonverbal. Seorang terapis yang terampil, seperti orang pewawancara yang terampil, seharusnya peka terhadap isyarat-isyarat nonverbal dari pasien dan peka terhadap gerak isyarat yang mungkin menunjukkan perasaan-perasaan atau konflik-konflik yang mendasar. Terapis juga harus menyampaikan empati melalui kata-kata dan juga gerak isyarat nonverbal, seperti mengadakan kontak mata dan bersandar kedepan (kursi) untuk menunjukkan perhatian terhadap apa yang dikatakan klien.

Paparan di atas masih menggambarkan konsep psikoterapi secara umum dan konvensional. Bagaimana pula dengan konsep psikoterapi yang berwawasan atau bernuansa islam(i)? Jawaban yang tepat dari pertanyaan itu (terlebih dahulu) bisa dilihat dari sisi pengertian psikoterapi Islami itu sendiri. M. Hamdani Bakran Adz-dzaky mengemukakan bahwa pengertian psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan dengan melalui bimbingan al-Qur'ān dan As-Sunnah Nabi Muhammad SAW. atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah, Malikat-Malaikat-Nya, Rasul-Nya.<sup>165</sup> Fuad Nashori juga mengemukakan psikoterapi Islam adalah upaya penyembuhan jiwa (*nafs*) manusia secara rohaniyyah yang didasarkan pada tuntutan al-Qur'ān dan al-Hadīṣ, dengan metode analisis esensial empiris serta ma'rifat terhadap segala yang tampak pada manusia.<sup>166</sup>

Psikoterapi Islam juga dapat diartikan sebagai upaya mengatasi beberapa problem kejiwaan yang didasarkan pada pandangan agama Islam.<sup>167</sup> Psikoterapi Islam mempercayai bahwa keimanan dan kedekatan terhadap akan menjadi kekuatan yang sangat berarti bagi kebaikan problem kejiwaan seseorang. Mencegah berbagai problem kejiwaan dan menyempurnakan kualitas manusia disamping pendekatan psikospiritual (dengan keimanan dan kedekatan kepada Allah). Psikoterapi Islam juga disandarkan penggunaan alat fikir dan usaha nyata manusia untuk memperbaiki diri. Psikoterapi Islam tidak semata-mata membebaskan orang-orang dari penyakit, tetapi juga perbaikan kualitas kejiwaan seseorang.

Beberapa ide dan pemikiran yang muncul menunjukkan bahwa psikoterapi Islam mempunyai ruang lingkup dan jangkauan yang lebih luas. Di

---

<sup>165</sup>M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan...*, hlm. 228.

<sup>166</sup>Fuad Nashori, *Aplikasi Psikologi Islam* (Yogyakarta : Fakultas Psikologi, 2000), hlm. 2.

<sup>167</sup>Fuad Nashori, *Agenda Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 181.

samping memperhatikan proses penyembuhan, psikoterapi Islam juga sangat menekankan usaha peningkatan diri, menyangkut juga usaha membersihkan *qalbu*, menguasai pengaruh dorongan primitif, meningkatkan derajat *nafs*, menumbuhkan *akhlaqul karimah*, meningkatkan potensi untuk menjalankan tugas khalifatullah, mengembalikan seorang pribadi pada fitrahnya yang suci atau kembali ke jalan lurus, menemukan hakekat dirinya, menemukan Tuhannya dan menemukan rahasia Tuhan. Ini justru menjadi inti dari pelaksanaan psikoterapi yang berlaku di tengah-tengah masyarakat yaitu banyak pasien yang terlibat dalam psikoterapi tidak sekedar ingin disembuhkan dari gangguan atau simtomnya, tetapi bertujuan untuk mencari makna hidupnya, aktualisasi diri atau memaksimalkan potensi diri mereka.

Jika istilah psikoterapi terpaksa harus mengacu pada konteks proses penyembuhan, maka psikoterapi Islam akan memperluas pandangannya mengenai kriteria masalah yang akan diterapi. Psikoterapi Islam tidak hanya dibatasi pada terapi orang sakit menurut kriteria mental-psikologis-sosial, tetapi juga menangani orang yang sakit secara moral dan spiritual. Boleh jadi klien dari seorang psikoterapis muslim dikatakan sehat menurut kriteria mental-psikologis-sosial, tetapi jika tingkah lakunya tidak sesuai dengan nilai-nilai moral keagamaan, maka orang tersebut perlu diterapi. Misalnya seorang pegawai yang suka menipu atau berbuat serong.

Demikian juga jika kehidupan seseorang tidak memiliki dimensi spiritual-ketuhanan atau kesadaran Ilahiyah yang konsisten. Contohnya orang yang sudah bertahun-tahun menjalankan ibadah shalat, tetapi tidak meninggalkan bekas pada perbuatan dan rohaninya, maka jelas ada yang tidak beres pada dirinya. Atau orang yang masih banyak kotoran dalam hati, jiwa dan rohaninya, seperti berbangga diri, rasa ke-akuan yang tinggi, iri hati, dendam dan sebagainya. Jelaslah bahwa ini semua perlu mendapatkan perhatian pada psikoterapi yang berwawasan Islam.

Dengan demikian, kriteria tingkah laku itu perlu diterapi atau tidak, terutama adalah nilai-nilai moral-spiritual dalam Islam, selanjutnya barulah mengacu pada kriteria perspektif psikologis yang ada. Oleh karena itu seorang psikoterapis Muslim tidak cukup berbekal psikologi kontemporer yang hanya memahami proses fisiologis-mental-sosial, tetapi juga harus memiliki pemahaman mengenai dimensi spiritual-rohaniyah.<sup>168</sup> William James dalam Djamaludin Anek mengatakan bahwa terapi terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan.<sup>169</sup>

---

<sup>168</sup>Rendra K. *Metodologi Psikologi Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), hlm. 213.

<sup>169</sup>Djamaludin Anek dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islam, Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi* (Yogyakarta Pustaka Pelajar, 2001), hlm. 95.

Adapun bentuk dan teknik psikoterapi menurut Muhammad Abd al-‘Aziz al-Khalidi dibagi menjadi obat (*syifa*) ke dalam dua bagian: *pertama*, obat *hissi*, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, seperti berobat dengan madu, air buah-buahan yang disebutkan dalam al-Qur’ān. Sunnahnya digunakan untuk menyembuhkan kelainan jasmani. *Kedua*, obat *ma’nawi*, obat yang sunnahnya menyembuhkan penyakit ruh dan kalbu manusia, seperti doa-doa dan isi kandungan dalam al-Qur’ān. Sedangkan Muhammad Mahmud, seorang psikolog muslim ternama, membagi psikoterapi Islam dalam dua kategori; *pertama*, bersifat *duniawi*, berupa pendekatan dan teknik-teknik pengobatan psikis setelah memahami psikopatologi dalam kehidupan nyata. *Kedua*, bersifat *ukhrawi*, berupa bimbingan mengenai nilai-nilai moral, spiritual dan agama.<sup>170</sup>

---

<sup>170</sup>Teknik Psikoterapi Islam, dalam <https://psikologihuy.wordpress.com/2010/05/30/teknik-psikoterapi-islam>, diakses 26 Maret 2015.