

PROBLEM SOLVING BERBASIS KONSELING AL-QUR'AN

Ahmad & Ahmad Yasser Mansyur

Universitas Negeri Makassar

Ahmadrazak71@yahoo.co.id

Abstrak

Studi ini meneliti tentang Problem Solving Berbasis konseling Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) gambaran permasalahan yang dialami subjek 2) dampak psikologi yang dirasakan atas permasalahan yang menimpa subjek 3) Pengaruh konseling Al-Qur'an terhadap pemecahan masalah subjek. Subjek penelitian ini terdiri atas 3 orang subjek masing-masing adalah ibu rumah tangga dari latar belakang yang berbeda. Ketiga Subjek mempunyai permasalahan dan bersedia mengikuti konseling Al-Qur'an. Pemilihan subjek menggunakan teknik aksidental sampling. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi. Data kemudian diolah dengan menggunakan kaedah-kaedah penelitian kualitatif. Hasil analisis menunjukkan bahwa ketiga subjek memberikan respon positif terhadap konseling Al-Qur'an. Ketiga subjek mengakui bahwa konseling Al-Qur'an memberikan solusi atas permasalahan yang mereka alami. Ini menunjukkan bahwa konseling Al-Qur'an memberikan pengaruh terhadap pemecahan masalah.

Kata Kunci: Problem Solving, Konseling Al-Qur'an

Abstract

PROBLEM SOLVING BASED THE QUR'AN COUNSELING. This study examines the problem solving based the Qur'an counseling. This study aims to determine: 1) description the problems experienced by the subject 2) the

psychological impact is felt on the problems that afflict the subject 3) effect of the Qur'an counseling to problem solving subjects. Subjects of this study consisted of 3 subjects each were housewives from different backgrounds. The third subject had a problem and are willing to follow the Qur'an counseling. Selection of subjects using accidental sampling technique. Data were collected using interviews and observation techniques. The data is then processed by using the rules of qualitative research. The analysis showed that all three subjects responded positively to Qur'an counseling. All three subjects admitted that the Qur'an counseling to provide solutions to the problems they experienced. This shows that the Qur'an counseling influence on problem solving.

Keywords: *Problem Solving, The Qur'an Counseling*

A. Pendahuluan

Masalah biasanya dartikan sebagai suatu kesenjangan, ketidaksesuaian, atau ketidakcocokkan antara ide dan kenyataan, antara yang seharusnya dengan fakta yang ada, atau antara keinginan dan harapan dengan realitas yang terjadi (Hayat, 2007). Arikunto (1995) menyebutkan bahwa permasalahan adalah sesuatu yang tidak beres, dalam arti tidak atau belum sesuai dengan kondisi yang seharusnya.

Setiap manusia pasti akan menghadapi masalah di dalam kehidupannya, oleh karena masalah merupakan bagian dari kehidupan yang tidak mungkin dihindari. Dalam perspektif spiritual Islam masalah hidup (kesulitan hidup) merupakan hukum alam (*sunnatullah*) yang sengaja diciptakan untuk membedakan antara mereka yang beriman dan mereka yang kurang beriman atau tidak beriman (Setiawan, 2007). Sedangkan dalam perspektif Psikologi masalah merupakan tantangan hidup yang harus dihadapi dan disikapi secara tepat untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik (Chang dan Kelly, 1998).

Disadari atau tidak disadari permasalahan muncul dalam berbagai sektor kehidupan, mulai dari permasalahan pribadi, permasalahan keluarga, permasalahan ekonomi, permasalahan sosial kemasyarakatan dan berbagai macam permasalahan lainnya. Bahkan permasalahan dalam kehidupan semakin kompleks seiring dengan perkembangan zaman yang semakin laju. Kompleksnya permasalahan tersebut dapat mempengaruhi stabilitas

kehidupan. Tidak sedikit manusia yang mengalami rasa kecewa mendalam, stress, frustrasi atau depresi atas kenyataan pahit yang dialaminya. Alvin Toffler (1998) pernah menyebutkan bahwa perubahan rote pada peradaban modern akan bertambah cepat hingga ketinggian dimana sejumlah besar orang mengalami stres yang bisa menghancurkan dirinya sendiri dan merusak orang lain. Hawari (1997) juga mengungkapkan bahwa dalam kebanyakan pekerjaan dengan waktu yang sangat sempit, ditambah lagi dengan tuntutan yang harus serba cepat dan tepat membuat orang hidup dalam keadaan tegang atau stres.

Gangguan psikologi seperti yang telah diurai berpotensi menimbulkan permasalahan baru seperti, gejala bunuh diri, kriminalitas, sindikat narkoba, dan perbuatan amoral lainnya. Ironisnya hal tersebut menjadi fenomena yang semakin krusial mengancam ketenangan hidup manusia (Hawari, 1997).

Problem solving merupakan langkah tepat yang harus dilakukan agar terhindar dari permasalahan yang berlarut-larut. Namun terkadang seseorang tidak dapat memecahkan masalahnya dengan baik, sehingga masalah tersebut tak pernah selesai dan menimbulkan banyak masalah-masalah baru, seperti dendam, minder, permusuhan dan sebagainya. Kondisi seperti inilah yang dialami oleh MUS, FAT dan WN yang merupakan subjek dalam penelitian ini.

Subjek MUS mengalami konflik rumah tangga bersama dengan suaminya, kondisi seperti ini sudah berlangsung selama satu tahun. Berbagai upaya telah dilakukan tetapi tidak menunjukkan keadaan rumah tangga MUS bisa harmonis kembali, bahkan rumah tangga yang telah dibina selama ini makin renggang. Dengan kondisi seperti ini keadaan jiwa MUS menjadi rapuh, dan kecewa.

Sementara itu subjek FAT merasa sedih dengan keadaan dirinya, oleh karena sudah dua kali berumah tangga namun selalu berakhir ditengah perjalanan karena suami meninggal dunia. Meskipun saat ini masih ada lagi seorang pria yang bermaksud meminangnya, namun ada konflik batin yang dialami antara menerima atau tidak. Sehingga kondisi ini yang menyebabkan susah mengambil keputusan.

Subjek ketiga dalam penelitian ini adalah subjek WN, profesinya sebagai seorang guru yang dicerai secara mendadak oleh suaminya sebagai seorang pelaut (pelayar). Perceraian tersebut menyebabkan ada perasaan jengkel, sedih dan kecewa karena dicerai oleh suaminya secara sepihak tanpa alasan yang jelas.

Ketiga subjek tersebut menarik untuk diberikan layanan bimbingan konseling dalam rangka memberikan bantuan agar terlepas dari permasalahan yang dialami mereka.

Azmanbahauddin (2012) mengemukakan bahwa layanan konseling adalah salah satu jalan terbaik bagi seseorang yang mengalami kondisi keputusasaan, kerapuhan, dan ketidakberdayaan dalam hidupnya. Walau bagaimanapun layanan konseling merupakan proses pemberian bantuan terhadap seseorang yang mengalami masalah yang bermuara kepada proses penyelesaian masalah. Namun sayangnya layanan konseling terkadang kurang efektif karena beberapa kendala, seperti: memerlukan waktu sehari-hari bertemu dengan konselor dalam upaya pemecahan masalah; adanya kendala psikologi subjek (klien) dalam mengutarakan sejumlah rahasia pribadinya; terkadang penanganan masalahnya bersifat *trial and error*. Oleh karena itu perlu diupayakan bentuk layanan konseling yang dapat mengarahkan individu untuk membantu dirinya sendiri dalam upaya pemecahan masalahnya secara efektif.

Konseling Al-Qur'an merupakan salah satu model konseling Islami yang menjadi solusi terbaik dalam upaya pemecahan masalah (*problem solving*). Menurut Adz-Dzaky (2002) Konseling Al-Qur'an adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang bersumber kepada Al-Qur'an.

Konseling Al-Qur'an dalam kajian ini berbeda dengan terapi membaca Al Qur'an. Terapi membaca Al-Qur'an dalam prakteknya, subjek (klien) dianjurkan untuk membaca Al-Qur'an terutama surah atau ayat-ayat yang berhubungan dengan terapi penyembuhan agar subjek (klien) memperoleh kesembuhan (Khalel 2012). Sedangkan Konseling Al-Qur'an

dalam kajian ini adalah Konseling Al-Qur'an dengan pendekatan psikologi sufi. Dalam konteks ini subjek (klien) terlebih dahulu mensucikan jiwa, mengoptimalkan kemampuan intuisi (*dzaug*) dalam berinteraksi (membaca, mengkaji dan memahami) ayat-ayat Al-Qur'an yang telah dibuka secara random hingga menemukan ayat Al-Qur'an sebagai petunjuk atas permasalahan yang dialami.

Anwar (2009) menyebutkan bahwa ada enam alasan mendasar pentingnya konseling berbasis Al-Qur'an, yaitu:

Subjek yang dibimbing Allah adalah manusia, manusia adalah ciptaan Allah SWT. Allah tentu lebih mengetahui rahasia makhluk ciptaan-Nya, Allah tentu lebih mengetahui potensi yang dikaruniakan kepada mereka dan bagaimana perkembangannya, Allah tentu lebih mengetahui bagaimana pula mengatasinya. Hasbi menyatakan bahwa tidak mungkin membangun manusia hanya berpegang pada pengalaman tanpa petunjuk dari dzat yang maha menciptakan manusia.

Informasi-informasi penting untuk membantu mengembangkan dan mengatasi segala persoalan yang dihadapi manusia terdapat dalam Al-Qur'an yang dibawa oleh Nabi Muhammad SAW.

Al-Qur'an adalah panduan hidup bagi manusia, ia adalah pedoman bagi setiap pribadi dan undang-undang bagi seluruh masyarakat. Didalamnya terkandung pedoman praktis bagi setiap pribadi dalam hubungannya dengan Tuhannya, keluarga, lingkungan sekitar, sesama muslim, non muslim baik yang berdamai maupun yang memerangnya, serta untuk diri sendiri. Individu yang mengikuti panduan ini pasti selamat dalam hidupnya di dunia maupun akhirat

Al-Qur'an adalah kitab suci yang dijamin terpelihara keasliannya oleh Allah, dan bagi siapa yang hendak memahaminya, Allah memudahkan pemahamannya.

Al-Qur'an sebagai kitab Allah SWT menempati posisi sebagai sumber pertama dan utama dari seluruh ajaran islam dan berfungsi sebagai petunjuk atau pedoman bagi umat manusia untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat

Untuk membimbing manusia dibutuhkan pegangan berupa rujukan yang benar dan kokoh., padahal tidak ada rujukan yang paling benar dan lebih kokoh selain yang bersumber dari Allah SWT.

Walaupun bagaimanapun Al-Qur'an adalah pedoman hidup (*way of life*) dalam memberikan jalan terang kepada umat manusia. Al-Qur'an adalah petunjuk bagi orang-orang yang bertaqwa dan juga petunjuk bagi umat manusia. Hal ini disebutkan di dalam Al-Qur'an Surah (2: 2 dan 185). Dijelaskan pula oleh Qardhawi (1999) bahwa Al-Qur'an memuat berbagai penjelasan tentang berbagai persoalan, merangkum banyak kebenaran didalamnya maka pada saat itu ia akan menyadari betapa besarnya manfaat Al-Qur'an bagi kehidupan. Menurutnya, Al-Qur'an sesungguhnya sumber solusi bagi setiap persoalan hidup manusia.

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka dirumuskan 3 permasalahan, yaitu 1) Bagaimana latar belakang kehidupan subjek? 2) Apa dampak psikologis yang dialami subjek atas permasalahan yang dialami? 3) bagaimana pengaruh konseling Al-Qur'an terhadap kemampuan pemecahan masalah subjek?

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelusuran kualitatif yang telah dilakukan terhadap ke 3 orang responden, diperoleh 3 komponen utama sebagai hasil penelitian. Ketiga komponen tersebut adalah latar belakang kehidupan subjek, gambaran permasalahan dan dampak psikologi yang dialami subjek, serta pengaruh konseling Al-Qur'an terhadap kemampuan pemecahan permasalahan subjek.

1. Latar belakang Kehidupan

a. Subjek MUS

Subjek MUS adalah seorang anak ABRI, ayahnya seorang tentara dan ibunya adalah seorang ibu rumah tangga. Subjek MUS merupakan anak ke empat dari enam bersaudara. Ia lahir di Makassar pada tanggal 22 Februari 1971 sehingga usianya saat ini 43 tahun.

Ketika subjek MUS masih berusia remaja ayahnya sudah meninggal dunia karena sakit. Pada waktu itu ia masih duduk di kelas II SMA. Karena

sudah tidak ada yang menafkahi keluarganya, akhirnya ia dan adiknya berhenti sekolah. Berikut penuturannya:

Bapak[ku] meninggal sejak saya masih sekolah di SMA pak. Waktu itu saya masih kelas II. Bapak[ku] meninggal karena sakit... tidak ditau juga sakitnya karena sewaktu kembali tugas dari irian jaya langsung sakitmi sampai meninggal. Jadi semnjak itumi saya tidak sekolah lagi dengan kedua adikku. Saya putuskan waktu itu cari kerja untuk bantu-bantui ibu.

Mulanya subjek MUS bekerja bersama dengan ibunya dengan membuka kedai toko di rumahnya. Namun seiring perjalanan waktu Ibunya sudah tidak berjualan lagi karena sudah mulai sakit-sakitan (diabetes). Sehingga subjek MUS harus mencari pekerjaan lain untuk mencukupi kehidupan adik dan ibunya. Kira-kira usia 27 tahun subjek MUS bekerja sebagai pegawai/penjual alat-alat kosmetik pada salah satu toko kosmetik di Makassar dan pekerjaan ini dilakukan selama kurang lebih 12 tahun.

Ketika kakak kandungnya meninggal dunia akibat kanker payudara, subjek diminta oleh ibunya agar menikah saja dengan suami kakaknya. Agar kedua anak-anak almarhumah kakaknya ada yang mengasuh. Ini merupakan pilihan yang berat tetapi akhirnya menikah dengan mantan suami kakaknya. Sampai saat ini subjek MUS sudah menjalani kehidupan berkeluarga selama kurang lebih 4 tahun.

b. Subjek FAT

Subjek FAT adalah seorang ibu rumah tangga muda yang mapan secara ekonomi. Subjek FAT lahir di Makassar pada tanggal 17 Mei 1978. Saat ini subjek baru berusia 36 tahun. Ia dan suaminya mengelola usaha ikan yang didistribusikan ke beberapa hotel di Makassar. Subjek memiliki seorang putri dari suami pertamanya yang sudah meninggal dunia.

Berselang lima tahun setelah kematian suaminya, subjek FAT diperistri lagi oleh seorang laki-laki, ketika itu subjek FAT baru berusia 29 tahun. Adapun laki-laki yang memperistikannya bekerja sebagai pedagang ikan di Tempat Pelelangan Ikan. Usaha tersebut semakin meningkat setelah mereka hidup bersama karena subjek FAT aktif membantu usaha suaminya. Subjek FAT dapat membuka jaringan kerjasama dengan beberapa hotel di Makassar. Jaringan inilah yang membuat usahanya semakin meningkat. Berikut ini penuturan subjek FAT dengan mata berkaca-kaca:

Syukur Alhamdulillah, saya dengan bapaknya ana'-ana' memiliki usaha ikan yang bisa menopang kehidupan kami pak. Bapak itu orang sabar berusaha tida' suka mengeluh. Kalu subu-subu berangkatmi itu pak dan dibawa ikannya ke hotel-hotel. Mengantar ikan ke hotel itu pak baru dua tahun di lakukan setelah saya coba-coba menwarkan ke hotel-hotel dan ternyata membawa hasil yang baik.

Subjek FAT hidup bersama dengan suaminya yang kedua hanya lima tahun, karena suami keduanya juga meninggal dunia. Subjek FAT dikaruniai dua orang anak dari suami keduanya.

c. Subjek WN

Subjek WN berprofesi sebagai guru yang dikenal aktif dalam kegiatan arisan. Subjek saat ini berusia 35 tahun, ia lahir di Makassar pada tanggal 17 Januari 1979. Subjek dikaruniai seorang anak yang kini berusia 8 tahun sejak pernikahannya bersama dengan seorang pelayar. Dilihat dari segi kehidupan kesehariannya subjek termasuk berekonomi mapan. Oleh karena selain mempunyai gaji sendiri, subjek juga mendapatkan penghasilan lumayan dari seorang suami pelaut (pelayar).

2. Gambar permasalahan dan dampak psikologi yang dialami.

a. Subjek MUS

Menurut pengakuan subjek bahwa setahun setelah pernikahannya dengan mantan suami kakaknya (almarhum), dirinya menghadapi beberapa masalah. Berikut penuturannya:

Saya terbuka saja sama kita pak, kalau selama ini banyak sekali masalah yang saya rasakan selama habis kawin. Itu suami saya suka minum ditempat kerjanya. Baru kalau kita tegurki dia malah memukul". Ditambahmi lagi anaknya paling susahmi diatur kodong. Cobami kita pikirki[ye] kalau seorang cewe' abg baru suka pulang malam, pergi tidak bilang-bilang, tidak suka juga diatur. Siapami itu yang tidak pusing[ye].

Lebih lanjut subjek mengungkapkan kalau dalam keluarganya juga mengalami kesulitan ekonomi. Berikut penuturannya:

"Penghasilan suami saya itu tidak cukup sebulan buat makan[ye]. Gaji Cuma satu jutaanji mana cukup. Pembeli rokoknya berapa memang, belum lagi kebutuhan kedua anaknya... Aduuh sakit kepalaku kalau kupikir".

Berdasarkan kondisi rumahtangganya seperti itu menyebabkan dirinya mengalami gangguan psikologi. Berikut pengakuannya:

Sebenarnya dihati kecilku[ye] ada perasaan menyesal kenapa harus kawin dengan suami kakak (almarhum). Mungkin kalau tidak sama dia pasti jadinya tidak begini. Kalau sendirimika dirumah pak, saya biasa menangis pikirkan nasibku. Saya juga stress pikirkan bagaimana baiknya. Siapa tau kita bisa bantuka kodong

Penjelasan tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami rasa kecewa, sedih, dan rasa penyesalan mendalam atas kondisi rumah tangganya.

b. Subjek FAT

Jika dilihat dari kondisi ekonominya, subjek FAT praktis tidak ada persoalan. Namun demikian pada aspek lain subjek FAT juga memiliki permasalahan. Berikut penuturannya:

Dalam diriku mengalami keguncangan, nabilang orang dilemaka [pak]. Masalahnya ada yang bilang saya bede wanita sial [pak]. Karena dua kalimi kawin tapi tidak lama bersama dengan suamiku meninggalmi seng".Suamiku yang dulu eeee.... Tujuh tahunja sama dengan dia, baru yang kedua Cuma lima tahunji.... Sampai sekarang kalau kuingat sedih sekali pak. Apalagi suamiku yang kedua ini orangnya rajin dan penyabar.

Sambil menceritakan permasalahannya, subjek bertanya balik dengan permasalahan baru yang tidak berani ia putuskan yang menyebabkan dirinya susah tidur. Hal tersebut terjadi akibat ada keraguan dan kekhawatiran di dalam dirinya. Berikut penuturannya:

Bagaimanami menurut kita pak [subjek tampak seperti agak malu mengutarakannya]. Maksudku saya harus bagaimana, karena ada seorang laki-laki yang mau dengan saya tapi... .. saya ragu sekaligus takut. Begini pak, saya trauma karena sudah dua kalimi kawin jangan sampai saya mengalami kejadian sama. Ada yang bilang janganko dulu kawin harusko cari orang pintar kasi hilangki sialmu, ka nanti mati lagi suamimu. Kehawatiranku yang lain jangan sampai ini laki-laki majika namanfaatkan karena berhasilmi usahaku. Siapa tau bisaka pak dikasi jalan keluar kodong.

Berdasarkan penuturan di atas dapat disimpulkan bahwa subjek FAT tidak berani mengambil keputusan untuk menikah lagi karena ada trauma masa lalu. Sementara pada sisi lain ada stigma masyarakat kalau dirinya ada [unsur sial] yang harus di obati secara supranatural. Subjek juga masih bimbang dengan pria yang ingin bersama dengan dia sekalipun pria tersebut kelihatannya cukup baik dan bertanggung jawab.

c. Subjek WN

Seperti yang telah diuraikan sebelumnya bahwa subjek WN adalah seorang guru PNS di salah satu sekolah SMA dan suaminya sebagai seorang pelaut (pelayar). Dilihat dari profesi dari keduanya tentu subjek memiliki pendapatan yang lumayan baik. Sehingga dari segi penghasilan subjek WN praktis tidak ada masalah. Bahkan subjek aktif ikut perkumpulan arisan untuk mengurangi rasa kejenuhan. Berikut penuturannya:

Saya aktif arisan untuk menghilangkan rasa jenuh selalu di rumah pak. Kita taumi kalau sendirian tanpa suami pasti jenuhmi juga selalu kan pak? Makanya arisan saya jadikan alternatif.

Lebih lanjut subjek mengungkapkan pembicaraannya:

Suami saya kan pelaut pak... apalagi dia membawa kapal pesiar sampai luar negeri. Ia biasa pulang sekali dalam setahun saja pak, kadang juga saya saja yang ke kapalnya kalau merapat di Makassar. Meskipun demikian pak gajinya tetap dikirim ke saya dan masalah.

Lalu masalahnya gimana? Ibu muda yang satu ini lalu menuturkan kalau dirinya sudah diceraikan oleh suaminya sejak tujuh bulan yang lalu. Berdasarkan pengamatan Nampak bahwa subjek WN sangat terpuak berat atas kejadian yang menimpanya sehingga subjek tidak sanggup lagi melanjutkan pembicaraan. Subjek nampak menahan tangis saja walaupun air mata tetap berlinang dipipinya.

3. Pengaruh konseling Al-Qur'an terhadap pemecahan permasalahan

Berdasarkan waktu dan tempat yang telah disepakati terhadap ketiga subjek, maka dilakukan konseling Al-Qur'an di bawah arahan mentor yang bertempat di Masjid Nurul 'Ilmi Universitas Negeri Makassar.

Adapun prosedur konseling Al-Qur'an dengan pendekatan psikologi sufi dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a) **Langkah pertama** adalah pengenalan dan pembinaan hubungan yang baik antara mentor dengan subjek (klien).
- b) **Langkah kedua** adalah subjek (klien) mengungkapkan permasalahan yang dihadapi serta dampak yang ditimbulkan dari permasalahan tersebut.

- c) **Langkah ketiga** adalah mentor mengarahkan subjek (klien) untuk melakukan proses konseling Al-Qur'an dengan melalui enam tahapan, yaitu: 1) berwudhu untuk mensucikan diri baik lahir maupun batin. 2) berniat dan berdoa memohon petunjuk kepada Allah SWT melalui Al-Qur'an atas permasalahan yang dialami. 3) memulai membuka Al-Qur'an berdasarkan suara hati (hanya satu kali membuka Al-Qur'an secara random) 4) mentadabburi Al-Qur'an, yaitu membaca dan memperhatikan terjemahan ayat demi ayat pada halaman Al-Qur'an yang telah dibuka secara random tadi, dimulai dari lembaran sebelah kanan sampai pada lembaran sebelah kiri pada halaman tersebut. Disini dilakukan proses interaksi rasa dan rasio secara mendalam dan menyeluruh untuk memperoleh petunjuk. 5) mengaktifkan intuisi (*dzauq*), yaitu mengungkap makna kebenaran yang tersirat dibalik ayat-ayat Al-Qur'an sebagai petunjuk dan jalan keluar atas permasalahan yang dialami. 6) Memperoleh petunjuk (*hidayah*), yaitu petunjuk yang dikaruniakan Allah SWT melalui Al-Qur'an. Pada tahapan ini, qolbu batiniah yang paling dalam (*lubb*) sebagai sumber lahirnya intuisi (*dzauq*) yang terkoneksi dengan tauhid atau keiman kepada Allah SWT sehingga dapat menemukan dan memaknai ayat Al-Qur'an yang telah dibuka secara random sebagai petunjuk atau solusi atas permasalahan yang dialami (Djaya 2013).
- d) Langkah keempat adalah klien melakukan *sharing* pendapat dengan mentor terkait dengan pengalaman spiritual yang dialami selama berinteraksi dengan Al-Qur'an. Mentor dalam hal ini berperan untuk memperkuat dan mengarahkan pengalaman dan pemahaman yang diperoleh subjek (klien).

Untuk mengetahui secara kongkrik berikut diuraikan pengalaman ketiga subjek pada saat menjalani konseling Al-Qur'an.

a. Subjek MUS

Ketika subjek MUS membuka Al-Qur'an, maka dengan perasaan tenang subjek mencoba membaca ayat demi ayat beserta terjemahnya.

Maka dari beberapa ayat yang dibaca pada halaman itu tiba-tiba terhenti pada surah an-Nahal: 82 yang artinya:

jika mereka tetap berpaling, maka sesungguhnya kewajiban yang dibebankan atasmu (Muhammad) hanyalah menyampaikan (amanat Allah) dengan terang.

Oleh karena subjek MUS masih penasaran dan ingin meyakinkan lebih jauh tentang apa yang baru saja ia baca dan fahami, subjek mencoba melakukan untuk yang kedua kalinya seperti pada langkah sebelumnya. Ketika subjek membuka Al-Qur'an pada halaman yang ia buka secara random, ia kembali mendapatkan surah an-Nahal tetapi yang terbuka adalah pada halaman sebelumnya. Pada bagaian ini subjek tiba-tiba terhenti pada surah an-Nahal ayat 41 dan 42. Arti ayat tersebut adalah: "*Dan orang-orang yang berhijrah sesudah mereka dianiaya, pasti Kami akan memberikan tempat yang bagus kepada mereka di dunia. Dan sesungguhnya pahala di akhirat adalah lebih besar, kalau mereka mengetahuinya*". "(yaitu) orang-orang yang sabar dan hanya kepada Tuhan saja mereka bertawakkal".

Berdasarkan bimbingan Al-Qur'an di atas, maka subjek MUS seakan diberikan suatu pilihan kebebasan bagi dirinya tentang bagaimana seharusnya bersikap. Ketika itu subjek mencoba memilih akan tetap bersabar menjalankan kehidupan keluarganya yang sekarang. Subjek merasa bahwa dengan bimbingan Al-Qur'an tersebut seperti mendapat spirit baru dalam hidupnya. Berikut pernyataannya:

Seperti kurasa jiwaku [pak] disirami air yang sejuuuuk sekali. Karena setelah saya baca ayat 41 dan 42 seperti itu Al-Qur'an tau apa yang ada di dalam hatiku. Bahkan seperti Al-Qur'an lebih faham tentang diriku daripada saya sendiri. Itu juga [pak] waktu membuka Al-Qur'an yang pertama dan terbaca di ayat 82 Al-Qur'an sudah seperti bicara ke saya kalau disampaikan saja dengan baik. Jadi mulai saat ini [pak] saya coba belajar untuk bersikap sabar kuharap ada perubahan yang baik." (Wawancara 12/7/2014).

Agar kuputusan yang dijalankan subjek MUS dapat berjalan mulus seperti yang dikehendaki, maka pendamping menyarankan untuk melakukan sholat hajat agar semakin yakin apa yang akan dilakukan.

Sekitar dua minggu kemudian subjek mengutarakan pengalaman luar biasa yang dialami dalam rumah tangganya. Berikut penuturannya:

Yaaa Tuhaaaan... terima kasih terima kasih [pak] setelah apa yang saya lakukan kemaren malam [maksudnya sholat istikhora] tiba-tiba suamiku

terbangun liat saya dalam sholat nangais.. ia langsung peluk saya dan menangis juga.... Saat ini suamiku sudah tidak maumi kerja dihotel [pak].. ia coba cari pekerjaan lainmi.”(Wawancara 23/7/2014).

Berdasarkan uraian pernyataan tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa konseling Al-Qur'an yang dijalani subjek MUS memberikan pengaruh yang sangat positif dalam kehidupan rumah tangganya.

b. Subjek FAT

Subjek FAT ketika pertama membuka Al-Qur'an berdasarkan langkah-langkah konseling Al-Qur'an yang telah ditunjukkan, ia juga terhenti membaca dan menelaah ayat ketika sampai di surah al-Mu'minun ayat 80 yang artinya: *“Dan Dialah yang menghidupkan dan mematikan, dan Dialah yang (mengatur) pertukaran malam dan siang. Maka apakah kamu tidak memahaminya?”*

Berdasarkan ayat ini subjek FAT merasa diperingatkan oleh Al-Qur'an bahwa hidup dan mati yang dialami bukanlah manusia yang mengatur. Berikut petikan pernyataan subjek:

Saya seperti dikasi tau [ye] sama Al-Qur'an kalau kehidupan ini Allah yang atur. Memang selalunya dalam hatiku [ye] bilang kenapa Tuhan memberikan ujian sama saya dengan seperti ini. Setelah kubacaki ayat ini [ye] seperti pikiranku tersentak dengan kata-kata Al-Qur'an tadi.”(Wawancara 12/7/2014).

Seperti yang dialami subjek pertama, subjek FAT akhirnya penasaran dengan konseling Al-Qur'an, maka iapun mencoba melakukan satu kali lagi. Setelah dilakukannya maka subjek membuka Al-Qur'an surah Yunus. Pada surah ini subjek tiba-tiba terhenti pada ayat 87 dan 89. Arti ayat tersebut adalah: *“Dan Kami wahyukan kepada Musa dan saudaranya: Ambillah olehmu berdua beberapa buah rumah di Mesir untuk tempat tinggal bagi kaummu dan jadikanlah olehmu rumah-rumahmu itu tempat sholat dan dirikanlah olehmu sembahyang serta gembirakanlah orang-orang yang beriman. Allah berfirman sesungguhnya telah diperkenankan permohonan kamu berdua, sebab itu tetaplah kamu berdua pada jalan yang lurus dan janganlah sekali-kali kamu mengikuti jalan orang-orang yang tidak mengetahui.”*

Menurut subjek FAT bahwa ayat diatas telah memberikan jawaban atas keraguannya dengan seorang pria yang ingin meminangnya. Bahkan

menurut pengakuannya bahwa apa yang dipikirkan untuk mencari rumah lagi seperti diketahui Al-Qur'an. Berikut petikan pernyataan subjek:

Ya Allaaaaah... ..kenapa ayat yang saya baca tau kalau saya juga sebenarnya bersedia dengan laki-laki itu... Cuma masih ragu dan saya dihantui oleh pendapat orang-orang kalau diri saya itu ada bedesialnya. Tiba-tiba Al-Qur'an memberikan harapan ke saya. Itu juga ayat di atasnya (maksudnya ayat sebelumnya, yaitu ayat 87) pas sekali yang saya piker-pikirkan kalau seandainya nanti lebih baik cari lagi rumah untuk suasana baru. (Wawancara 12/7/2014).

Lebih lanjut subjek FAT menuturkan bahwa kalau dirinya diberikan usia panjang dan setelah menikah nanti dirinya akan melaksanakan segala apa yang ditunjukkan oleh Al-Qur'an. Selesai menjalankan konseling Al-Qur'an subjek tidak pernah memberikan informasi mengenai perkembangan dirinya. Namun menjelang pemberangkatannya menuju tanah suci kemaren subjek tiba-tiba datang menyampaikan kalau dirinya akan berangkat berhaji dan sekembalinya ingin melangsungkan pernikahan dengan pria yang dimaksud. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling Al-Qur'an berpengaruh positif terhadap kehidupan subjek FAT.

c. Subjek WN

Sebagaimana kedua subjek yang lain, subjek WN memulai membuka Al-Qur'an setelah melalui rangkaian langka-langkah konseling Al-Qur'an. Pada saat membuka Al-Qur'an subjek WN secara tepat membuka awal surah al-Mu'minin. Ketika subjek WN membaca ayat demi ayat pada surah tersebut, nampak subjek terdiam kemudian memperbaiki posisi duduknya kembali.

Subjek WN terus mengulang-ulang membaca dan menelaah lembaran awal surah al-Mu'minin. Beberapa saat kemudian subjek terisak-isak seperti menangis dalam menelaah ayat yang dibacanya. Sehingga suasana ketika itu menjadi hening. Setelah subjek menguasai perasaannya, ia kemudian memulia bercerita. Berikut penuturannya:

Saya merasa diperingati seacara langsung [pak] oleh Al-Qur'an. Begitu saya membaca ayat 1-7, saya langsung sadar kalau apa yang saya lakukan selama ini memang salah. (Wawancara 12/7/2014).

Adapun arti surah al-Mu'minin ayat 1-7 adalah sebagai berikut: "Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu)

orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya, Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna, Dan orang-orang yang menunaikan zakat, Dan orang-orang yang menjaga kemaluannya, Kecuali terhadap isteri-isteri mereka atau budak yang mereka miliki. Maka Sesungguhnya mereka dalam hal Ini tiada tercela. Barangsiapa mencari yang di balik itu, Maka mereka Itulah orang-orang yang melampaui batas."

Menurut pengakuan subjek WN bahwa dirinya diceraikan oleh suaminya karena mungkin kecewa dengan hal yang terjadi selama ini. Berikut penuturan subjek:

Saya diceraikan oleh suami saya [pak] karena saya selingkuh. Dan itu harus saya akui. Yaaaa.... Mungkin karena selama ini ditinggal [pak].... Saya tergoda dengan seorang polisi. Hubungan ini sudah berjalan lima bulan [pak]. Tapi sekarang justru polisi itu tidak mau lagi menerima saya setelah cerai dengan suami saya." (Wawancara 12/7/2014).

Menurut pengakuan subjek FN bahwa ayat yang dibaca tadi betul-betul menyadarkan dirinya kalau perilakunya selama ini adalah sesuatu yang keliru. Berikut penuturannya:

Saya sangat merasa [pak] terutama ayat kedua dan keempat. Bahkan saya juga menyadari kembali kesalahan saya seperti yang disebutkan ayat ketujuh pak. (Wawancara 12/7/2014).

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa konseling Al-Qur'an terbukti mampu memberikan kesadaran kepada subjek tentang hal yang diperbuat selama ini. Bahkan subjek bersedia untuk kembali menjalani kehidupannya sesuai dengan aturan dan ajaran agama yang dianutnya.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa konseling Al-Qur'an memberikan dampak positif terhadap penyelesaian masalah (*problem solving*) terhadap ketiga subjek.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa Konseling Qur'ani terbukti dapat meningkatkan kebermaknaan hidup mahasiswa muslim dengan hasil uji analisis *two-independent samples-tests* dari *Man Whitney*, gain score menunjukkan skor $Z = -2.860$, $p = 0.003$ ($p < 0.001$) (Budiharto, 2012). Hasil penelitian lain yang pernah dilakukan oleh Budiharto dan Anggraini (2007)

mengenai efektivitas konseling Qur'ani untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kesadaran diri mahasiswa melalui konseling Al-Qur'an.

Hasil penelitian Ahmad dan Ahmad Yasser Mansyur (2015) juga menjelaskan bahwa konseling Al-Qur'an efektif meningkatkan daya resiliensi mahasiswa dengan nilai perbedaan resiliensi, yaitu rerata resiliensi sebelum konseling al Qur'an sebesar 90.25 dan sesudah konseling Al-Qur'an sebesar 125.65 dengan nilai, $t = -30.004$, $p < 0.000$.

Signifikansi pembuktian pengaruh konseling Al-Qur'an terhadap penyelesaian masalah (*problem solving*) sesuai dengan pandangan Qardhawy (1999) yang menyebutkan bahwa siapa yang membaca Al-Qur'an dan mentadabburinya maka seseorang akan menemukan dengan penuh keyakinan bahwa Al-Qur'an adalah faktor yang dapat memberikan pengaruh positif, dapat meluruskan kembali pemahaman dan perilaku yang keliru dan dapat memberikan koreksi pemahaman yang salah. Sementara itu Sayyid Qutub (2004) mengemukakan bahwa sesungguhnya Al-Qur'an merupakan kitab yang penuh hikmah. Dia mendidik dan memberikan hikmah sesuai dengan akal dan jiwa manusia. Al-Qur'an mampu memberikan stimuli lahirnya energy baru bagi manusia sambil mengarahkan ke jalan yang benar.

Sejalan dengan itu Sukirno (2015) menjelaskan bahwa di dalam Al-Qur'an banyak menceritakan kisah-kisah konseling baik yang dilakukan oleh para nabi dan rasulnya maupun yang diwahyukan langsung Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW sebagai solusi atas permasalahan-permasalahan yang dihadapi ummatnya. Hayat (2016) menyebutkan bahwa Al-Qur'an adalah kitab suci yang memuat fakta-fakta hukum yang bersifat empirik, sekaligus memuat nilai-nilai yang bersifat filosofis, sehingga isinya mudah diungkap dan bisa dikaitkan ke berbagai aspek realitas kehidupan yang dialami individu.

Berkaitan dengan pandangan tersebut, maka benarlah firman Allah SWT di dalam Al-Qur'an al-Karim Surah al-Baqarah ayat 185 yang artinya: *"Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil)"*.

Dalam perspektif sejarah, konseling Al-Qur'an pada dasarnya telah berlaku sejak masa nabi Muhammad SAW. Oleh karena setiap permasalahan yang dihadapi manusia maka Allah SWT menurunkan wahyu Al-Qur'an sebagai petunjuk atau solusi dari permasalahan tersebut. Al-Qur'an yang telah diturunkan secara berangsur-angsur kepada Nabi Muhammad SAW selama kurun waktu 22 tahun 2 bulan dan 22 hari telah menjadi kitab yang sempurna dan menjadi warisan paling berharga untuk dapat dijadikan pembimbing, penasihat (konselor) dalam kehidupan ummat manusia.

C. Simpulan

Sebagai kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah subjek MUS, FAT, dan WN ketiganya adalah ibu rumah tangga yang memiliki problematika keluarga. Permasalahan yang dihadapi subjek MUS dalam keluarganya adalah suami alkoholik dan sering memukul. Salah seorang dari anak tiri subjek sering pergi keluyuran dan tidak ingin bersekolah lagi. Sedangkan permasalahan yang dialami subjek FAT adalah sulitnya mengambil keputusan untuk menikah lagi, meskipun sudah ada lelaki yang ingin meminang subjek. Subjek juga mendapat stigma dari masyarakat sebagai wanita pembawa sial karena kedua suaminya terdahulu meninggal dunia. Sedangkan masalah yang dialami subjek WN adalah karena diceraikan oleh suaminya.

Ketiga subjek mengalami dampak psikologis akibat permasalahan yang dialami. Subjek MUS mengalami rasa kecewa yang sangat dalam, stress, sedih, dan selalu menangis. Subjek FAT kurang bergairah menjalankan usaha, insomnia, tidak berani mengambil keputusan, dan ada rasa khawatir untuk menikah lagi. Sedangkan subjek WN mengalami perasaan kecewa, jengkel dan kesal dalam hidupnya.

Ketiga subjek mendapatkan solusi dari masing-masing permasalahan yang dialami mereka melalui konseling Al-Qur'an. Subjek MUS, FAT, dan WN mengaku memperoleh petunjuk dan jalan keluar setelah mengikuti konseling Al-Qur'an.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an Al-Karim.

Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. 2002. Psikoterapi dan Konseling Islami, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.

Ahmad dan Mansyur, Mansyur Ahmad. 2015. Efektivitas Pelatihan Konseling Al-Qur'an dalam Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa. Laporan Hasil Penelitian. Universitas Negeri Makassar: Makassar.

Anwar Sutoyo. 2009. Bimbingan dan Konseling Islami. Semarang: Widya Karya Semarang.

Arikunto.S. 1995 Manajemen Penelitian, Jakarta: Renika Cipta.

Azmanbahauddin. 2012. Layanan Bimbingan dan Konseling Berbasis Telepon. Opini. <http://azmanbahauddin.wordpress.com>. [27/03/2014].

Budiharto, S. dan Anggraini, R.D. 2007. Survey efektivitas konseling qur'ani untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa. Proceeding. Temu Ilmiah dalam Rangka Kongres Nasional Psikologi Islami II, 4-5 Agustus 2007. Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Budiharto, S. 2012. Konseling Qur'ani dan Kebermaknaan Hidup Mahasiswa Muslim. Makalah. Disampaikan dalam acara Workshop Konseling Qur'ani pada tanggal 27 Desember 2012 di Fakultas Psikologi UNM Makassar.

Chang, Richard Y & Kelly, P. Keith. 1998. Step by Step Problem Solving. Diterjemahkan Oleh: Abdul Rosyid dengan Judul Langkah-langkah Pemecahan Masalah. Jakarta: Pustaka Binaman Pressindo.

Departemen Agama RI. 2011. Al-Qur'an dan Terjemahannya. Jakarta: Cahaya Quran.

Djaya, Sulaiman. 2013. Sastra Sufisme: Sebuah Sumbangan Konseling Ruhani. Jurnal Al-Shifa Bimbingan dan Konseling Islam. Vol. 4. No. 1, hal 67-76.

- Hawari, D. 1997. *Al Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Hayat, Abdul. 2007. Hakikat Masalah dan Pendekatannya (Perspektif Psikologi Konseling dan Al-Qur'an). Artikel. <http://setiyo.blogspot.com>[25/03/2014].
- Hayat, Abdul. 2016. *Konsep konseling berdasarkan ayat-ayat al Qur'an (jilid 1)*. Jogjakarta: LKIS.
- Kaheel, Daim. 2012. *Lantunan Qur'an untuk Penyembuhan*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- Poerwandari, E. Kristi. 1998. *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi*. Jakarta: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Rahayu, Iin Tri dan Tristiadi Ardi Ardani. 2004. *Observasi dan Wawancara*. Malang: Bayumedia Publishing.
- Qardhawi, Yusuf. 1999. *Kaifa Nata'amalu Ma'a Al-Qur'ani al-Adzhim*. Diterjemahkan oleh: Abdul Hayyie al-Kattani dengan judul *Berinteraksi dengan Al-Qur'an*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Sayyid Qutub. 2004. *Fi Dzilal Al-Qur'an*. Diterjemahkan oleh: As'ad Yasin dkk dengan judul *Tafsir fi dzilal Al-Qur'an dibawah Nauangan Al-Qur'an*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Setiawan, Hendra. 2007. *Cara Nabi Menghadapi Kesulitan Hidup*. Bandung: Jabal.
- Sukirno, Agus. 2015. Kisah-Kisah Konseling dalam Al-Qur'an: Studi Analisis Teknik Konseling Nabi dengan Teknik Konseling Modern. *Jurnal Al-Shifa Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol. 6. No. 1, hal 1-52.
- Sutoyo, Anwar. 2013. *Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Toffler, Alvin. 1998. *Future Shock (Kejutan Masa Depan)*, Terj. Sri Koesdiyantinah, Jakarta: Pantja Simpati.

