

# **PENGUATAN KONSELING ISLAMI MELALUI PERJALANAN TASAWUF DALAM MERAIH KEBAHAGIAAN INDIVIDU**

**Muhamad Rozikan**

IAIN Salatiga, Jawa Tengah, Indonesia  
rozikanmuhamad@gmail.com

**Siti Fitriana**

Universitas PGRI Semarang, Jawa Tengah, Indonesia  
fitrifitriana26@yahoo.co.id

## **Abstrak**

Konseling Islami merupakan suatu istilah yang sering didengar dalam kancan kehidupan modern. Pijakan dari konsep Bimbingan dan Konseling Islam berangkat dari asumsi bahwa agama itu merupakan kebutuhan fitrah dari setiap manusia. Allah telah menciptakan manusia dan telah meniupkan ruh-Nya, sehingga iman kepada Allah merupakan sumber ketenteraman, keamanan dan kebahagiaan manusia. Sebaliknya dalam paradigma ini, maka ketiadaan iman kepada Allah menjadi sumber kegalauan, kegelisahan dan kesengsaraan bagi manusia. Proses konseling dalam bimbingan konseling tentunya mampu memberi makna terhadap konseli untuk keluar dari permasalahan yang dihadapinya, salah satu ikhtiar pendekatan dalam konseling Islami adalah menggunakan pendekatan *tasawuf* (sufisme) yang mana pendekatan ini mampu menggerakkan konseli kembali pada fitrahnya, dengan perjalanan tasawuf, ditempuh dengan tingkatan *syari'ah*, *thariqat*, *hakikat* dan *ma'rifat*, maka ada proses yang perlu ditempuh dalam pencapaiannya. *Takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* merupakan suatu proses untuk menuju tujuan akhir yaitu kedekatan dengan Tuhan. Proses tersebut dilalui dengan latihan-latihan ruhani yang titik puncaknya adalah mencari keridhaan

Allah SWT, diharapkan konseli mampu meraih kebahagiaan dunia dan akhirat sehingga.

**Kata Kunci:** Konseling Islami, Tasawuf, Kebahagiaan Individu

### **Abstract**

*ISLAMIC CONSTRUCTION DEVELOPMENT THROUGH TASAWUF EXPERIENCE IN ACHIEVING INDIVIDUAL HUMANITY. The Islamic Counseling is a term frequently hear hearts arena in modern life. And the concept footing Guidance and Counseling Islam departed from the assumption that religion in the nature needs of each human other. Allah has created man and has blown his spirit so that faith is God is a source of peace, security and human happiness. Otherwise in this paradigm, the lack of faith in the Gods into a source of turmoil, anxiety and misery for mainteind Counseling in the counseling process would be able to give meaning to the counselee to get out of the problems in faces, one effort approach in counseling Islamic Sufism is the approach which thid approach was able to move the counselee back by nuture, with the journey of Sufism, the level reached by the sharia, thariqat, nature, and ma'rifat, then there is a process that needs to be taken on its accomplishment. Takhali, tahalli, tajalli, a process towards the ultimate goal closeness to the lord. The process through which the spiritual exercises that the breaking point is for the pleasure of Allah SWT, expected couselee able to achieve happiness of the world than the here after.*

**Key Word :** *Islamic counseling, Tasawuf, Happiness person*

## **A. Pendahuluan**

Sebagai ilmu pengetahuan, ilmu konseling modern tentu hanya sampai pada dimensi lahiriyah manusia. Hal itu berakibat pada asumsi epistemologis terkait eksistensi dan substansi manusia sebagai unit analisis utama ilmu konseling. Pada titik inilah banyak ahli baru-baru ini memandang bahwa posisi epistemologis seperti ini menemukan klemahan yang amat esensial sehingga berakibat pada kesimpulan yang keliru terhadap keberadaan manusia, makhluk yang bernama manusia hanya dipandang sebagai organisme psiko-antropo-sosial dan abai terhadap aspek spiritual sebagai yang paling esensial. (Mujib, 1999: 32)

Dalam melangkah pada usaha membantu seseorang, diperlukan adanya dasar yang menjadi pedoman. Dasar Konseling merupakan titik

pijak untuk melangkah ke arah tujuan yang diharapkan, yakni suatu usaha yang berjalan baik, terstruktur, terarah. Bimbingan dan Konseling Islam adalah usaha yang memiliki dasar utama dengan berlandaskan pada ketentuan al-Qur'an dan as-Sunnah, di mana keduanya merupakan sumber pedoman kehidupan umat Islam.

Tasawuf pada dasarnya merupakan jalan atau cara yang ditempuh oleh seseorang untuk mengetahui tingkah laku nafsu dan sifat-sifat nafsu, baik yang buruk maupun yang terpuji. Karena itu kedudukan tasawuf dalam Islam diakui sebagai ilmu agama yang berkaitan dengan aspek-aspek moral serta tingkah laku yang merupakan substansi Islam. Di mana secara filsafat sufisme itu lahir dari salah satu komponen dasar agama Islam, yaitu Iman, Islam, dan Ihsan. Kalau iman melahirkan ilmu teologi, Islam melahirkan ilmu syari'at, maka ihsan melahirkan ilmu akhlak atau tasawuf. (Syukur, 2001:112)

Dalam pengamalan ajaran tasawuf, langkah yang ditempuh adalah dengan cara berusaha mendekati diri kepada Allah swt yang dilakukan melalui beberapa pendakian dari satu tingkat ke tingkat lainnya yang lebih tinggi. Hal ini dimaksudkan agar dapat mencapai tujuan utama bertasawuf, yaitu *ma'rifatullah* dan *insan kamil*. Adapun langkah-langkah bertasawuf yang ditempuh harus melalui jalan *syari'at*, *thariqat*, *hakikat* dan *ma'rifat*.

Tasawuf atau sufisme diakui dalam sejarah telah berpengaruh besar atas kehidupan moral dan spiritual Islam sepanjang ribuan tahun yang silam. Selama kurun waktu itu tasawuf begitu lekat dengan dinamika kehidupan masyarakat luas, bukan sebatas kelompok kecil yang eksklusif dan terisolasi dari dunia luar. Maka kehadiran tasawuf di dunia modern ini sangat diperlukan, guna membimbing manusia agar tetap merindukan Tuhannya, dan bisa juga untuk orang-orang yang semula hidupnya *glamour* dan suka hura-hura menjadi orang yang asketis (Zuhud pada dunia). Proses modernisasi yang makin meluas di abad modern kini telah mengantarkan hidup manusia menjadi lebih materialistik dan individualistic. Perkembangan industrialisasi dan ekonomi yang demikian pesat, telah menempatkan manusia modern ini menjadi manusia yang tidak lagi memiliki pribadi yang merdeka, hidup mereka sudah diatur oleh otomatisasi mesin yang serba mekanis, sehingga kegiatan sehari-hari pun sudah terjebak oleh alur rutinitas yang menjemukan. Akibatnya manusia

sudah tidak acuh lagi, kalau peran agama menjadi semakin tergeser oleh kepentingan materi duniawi (Suyuti, 2002: 3)

Alishah, (2004: 5) menawarkan cara Islami dalam pengobatan gangguan kejiwaan yang dialami manusia, yaitu dengan cara melalui terapi sufi. Terapi tasawuf bukanlah bermaksud mengubah posisi maupun menggantikan tempat yang selama ini di dominasi oleh medis, justru cara terapi sufi ini memiliki karakter dan fungsi melengkapi. Karena terapi tasawuf merupakan terapi pengobatan yang bersifat alternatif. Tradisi terapi di dunia sufi sangatlah khas dan unik. Ia telah dipraktekkan selama berabad-abad lamanya, namun anehnya baru di zaman-zaman sekarang ini menarik perhatian luas baik di kalangan medis pada umumnya, maupun kalangan terapis umum pada khususnya. Karena menurut Alisyah, terapi sufi adalah cara yang tidak bisa diremehkan begitu saja dalam dunia terapi dan penanganan penyakit (gangguan jiwa), ia adalah sebuah alternatif yang sangat penting.

Tasawuf sebagai inti ajaran Islam muncul dengan memberi solusi dan terapi bagi problem manusia dengan cara mendekatkan diri kepada Allah yang Maha Pencipta. Selain itu berkembang pula kegiatan konseling yang memang bertujuan membantu seseorang menyelesaikan masalah. Karena semua masalah pasti ada penyelesaiannya serta segala penyakit pasti ada obatnya. Peluang tasawuf dalam menangani penyakit-penyakit psikologis atas segala problem manusia, semakin terbentang lebar di era modern ini. Tujuan akhir dari bimbingan dan konseling adalah kemandirian dan kebahagiaan individu.

Kebahagiaan adalah suatu keadaan pikiran atau perasaan yang ditandai dengan kecukupan hingga kesenangan, cinta, kepuasan, kenikmatan, atau kegembiraan yang intens. Kebahagiaan bisa didapatkan apabila individu memaknai setiap permasalahan sehingga dapat mengambil sebuah keputusan dalam kehidupannya.

## **B. Pembahasan**

### **1. Konseling Pengembangan dan Islam**

Willis, S (2011:23) mengatakan bahwa konseling sebagai proses membantu individu agar berkembang, memiliki beberapa prinsip yang

penting, yaitu : (1) memberikan kabar gembira dan kegairahan hidup, di dalam hubungan konseling sebaiknya jangan dulu mengungkapkan berbagai kelemahan, kesalahan dan kesulitan klien, menggembirakan klien adalah sesuai dengan ajaran Islam seperti difirmakan oleh Allah swt, yaitu: "*Dan Kami tidak mengutus engkau (Muhammad) kecuali kepada umat manusia seluruhnya sebagai pembawa berita gembira dan sebagai peringatan*" (Q.S 34:28), (2) melihat klien sebagai subjek dan hamba Allah, klien bukanlah objek konseling, melainkan sebagai subjek yang berkembang, dan dia adalah hamba Allah yang menjadi tugas amanat bagi seorang konselor (3) menghargai klien tanpa syarat, hal ini syarat utama untuk terjadinya hubungan konseling yang gembira dan terbuka, penghargaan ini dimaksudkan sebagai upaya konselor yang memberikan ucapan-ucapan serta bahasa badan yang menghargai (4) dialog Islami yang menyentuh, keakraban dan keterlibatan klien adalah kata-kata kunci dalam hubungan konseling untuk membuat klien tersentuh perasaan keagamaan dan kemanusiaan, (5) keteladanan pribadi konselor, keteladanan dapat menyentuh perasaan klien untuk mengidentifikasi diri konselor, konselor bersikap jujur, saleh, dan berpandangan luas, serta penuh perhatian terhadap klien, seolah-olah kepribadian teladan adalah pesan *Rabbani*, yang memancar dalam perilaku konselor.

Konseling sering pula disebut penyuluhan dalam perkembangannya yang terakhir di Indonesia sudah tidak terlalu sering diperdebatkan makna secara konseptual dan teoritis, sudah disepakati ahli bahwa upaya konseling adalah semacam usaha bantuan agar individu menemukan jalannya sendiri, atau individu menemukan jawaban atas terhadap pertanyaan yang dihadapinya. Tujuan konseling adalah membentuk kembali struktur karakter individu dengan membuat yang tidak sadar menjadi sadar pada diri klien. Proses dipusatkan pada usaha menghayati kembali pengalaman-pengalaman masa kanak-kanak. Pengalaman masa lampau ditata, didiskusikan, dianalisa, dan ditafsirkan dengan tujuan untuk merekonstruksikan kepribadian.

Konseling itu menekankan perencanaan yang bersifat rasional, *problem solving*, pembuatan keputusan, *intensionalitas*, pencegahan dari beberapa penyesuaian diri, mendorong timbulnya situasi yang

menyenangkan dalam kehidupan sehari-hari bagi orang normal (Sholeh dan Imam, 2005: 48)

Konseling juga merupakan suatu proses yang terancang, terarah dan dikerjakan oleh ahli tertentu yang memiliki latihan dan keahlian ilmiah yang tinggi. Dalam proses itu ia berusaha menolong orang lain (*clien*) untuk menguasai secara langsung akan metode-metode terbaik yang dapat digunakannya untuk sampai kepada kehidupan lebih baik. Terdapat beberapa prinsip dalam konseling, yaitu: (1) Prinsip sasaran pelayanan, (2) Prinsip permasalahan individu, (3) Prinsip program pelayanan, dan (4) Prinsip tujuan dan pelaksanaan pelayanan.

Isep, Arifin (2009:52) menjelaskan dalam menangani perbedaan permasalahan yang dihadapi klien, konseling mempunyai beberapa metode untuk diterapkan kepada individu di antaranya metode *direktif* dan non *direktif*.

Metode *direktif* merupakan metode yang berpusat pada konselor. Konselor yang mempergunakan metode wawancara *direktif* membantu memecahkan permasalahan klien dengan cara sadar mempergunakan sumber-sumber *intelektual* klien. Tujuan utama dari konseling ini adalah membantu klien mengubah tingkah laku emosional, *impulsif* dengan tingkah laku yang *rasional*. Dalam konseling *direktif* penting mengadakan hubungan yang bersifat kemanusiaan.

Adapun Metode *non direktif* ini dipakai pertama kali oleh Corsini dan kemudian *disistimatisir* dan dikembangkan oleh Carl R. Rogers, berpusat pada klien. Tanggung jawab terhadap arah konseling dipegang oleh klien tetapi konselor harus tetap memperhatikan emosi-emosi yang timbul dari klien. Pengertian emosi dan perasaan klien merupakan kunci bagi konselor untuk keberhasilan wawancara. Metode *non direktif* ini sebenarnya lebih cocok untuk permasalahan emosional dan kiranya kurang cocok bagi pemecahan masalah yang berkaitan dengan kecakapan, bakat, keterampilan dan sebagainya.

Islam punya rumusan tersendiri yang memuat tentang metode pelaksanaan konseling sesuai tuntunan ajaran agama. Metode-metode tersebut adalah: (1) metode Ilmiah atau *Method Of Sciece*, metode ini sering diaplikasikan dalam dunia pengetahuan pada umumnya, untuk

membuktikan suatu kebenaran dan hipotesis-hipotesis dibutuhkan penelitian secara *empiris* di lapangan, dan untuk mencapai kesempurnaan, paling tidak mendekati kesempurnaan untuk penelitian *hipotesis*, metode ini dibutuhkan dengan teknik-teknik seperti *interview* atau wawancara, *eksperimen*, *observasi*, *tes* dan *survey* lapangan. (2) metode keyakinan atau *method of tenacity*, metode ini berdasarkan suatu keyakinan yang kuat yang dimiliki oleh seseorang yang dapat diraih dengan: (a) *Ilmul yaqin*, yaitu suatu keyakinan yang diperoleh berdasar ilmu secara teoritis, (b) *Ainul yaqin*, yakni suatu keyakinan yang diperoleh melalui pengamatan mata kepala secara langsung, (c) *Haqqul yaqin* yaitu suatu keyakinan yang diperoleh melalui pengamatan dan pengalaman, (d) *Kamalul yaqin* yaitu keyakinan yang sempurna dan lengkap. (3) metode Otoritas atau *Method Of Authority*, metode yang menggunakan *otoritas* yang dimiliki seseorang konselor yaitu berdasarkan keahlian, kewibawaan dan pengaruh positif, dan (4) metode Intuisi atau *Ilham* atau *Method Of Intuition*, metode yang terakhir inilah yang menjadi pembahasan pokok penulis, karena metode intuisi ini merupakan metode yang sering dilakukan oleh para *sufi*, termasuk di dalamnya adalah metode tasawuf, atau *method of Sufism*.

Konseling Islami sebagai suatu pendekatan yang secara langsung menyentuh kehidupan psikis manusia bukan lah hal yang baru, tetapi sudah ada sejak pertama kali Nabi Muhammad SAW mengemban tugas kerasulannya. Pada masa itu telah di temukan bahwa layanan bimbingan dalam bentuk konseling merupakan kegiatan yang menonjol dan dominan. Praktik –praktik nabi dalam menyelesaikan problema yang di hadapi para sahabat, misalnya dapat di catat dalam suatu interaksi yang berlangsung antara konselor dan konseli, baik secara kelompok maupun individual. Dengan demikian Islam ketika itu di rasakan benar-benar dikatakan sebagai kebutuhan hidup, dan peran nabi sebagai rujukan penyelesaian masalah merupakan kunci keberhasilan aktualisasi ajaran islam, sehingga asas-asas yang di lakukan nabi dalam melakukan pendekatan-pendekatan terhadap masalah yang di hadapi sangat menentukan keberhasilan Nabi dalam membumikan ajaran Islam. (Syaiful, 2011:4)

Bimbingan Konseling Islami diartikan juga sebagai proses pemberian bantuan terarah dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragamanya yang dimilikinya secara

optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung didalam Al-Qur'an dan hadist Rasulullah saw kedalam dirinya sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadist. Apabila internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadist telah tercapai dan fitrah beragama itu telah berkembang secara optimal maka individu tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah swt, dengan manusia dan alam semesta sebagai manifestasi dari perannya sebagai khalifah dimuka bumi yang sekaligus juga berfungsi untuk mengabdikan kepada Allah swt. (Samsul, 2010:23)

## **2. Manusia Dalam Perspektif Tasawuf**

Pada hakikatnya berbicara tentang hakikat manusia sangatlah berkaitan dengan Islam, dimana dalam ajaran Islam kita dianjurkan untuk mencintai apa yang telah diajarkan oleh Allah SWT. Manusia adalah makhluk rasional yang mampu berpikir dan mempergunakan ilmu untuk meningkatkan perkembangan dirinya, manusia juga belajar mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya, semua itu terjadi berkat individu tersebut telah belajar dari apa yang telah dilihat dan didengarnya.

Selain itu manusia juga disebut makhluk, di tinjau dari Islam pengertian makhluk ini memberikan pemahaman bahwa ia terikat pada Khaliknya atau Penciptanya, yaitu keterikatan sebagaimana menjadi dasar penciptaan manusia itu sendiri. Manusia juga makhluk yang tertinggi dan termulia derajatnya dan paling indah diantara segenap makhluk ciptaan Sang Pencipta. Maka dari itu manusia bisa dijadikan pemimpin bagi makhluk lainnya. Apabila manusia memiliki ketidaksempurnaan dan kelemahan maka akan terjadi pembalikan dari yang tertinggi derajatnya menjadi yang terendah derajatnya.

Manusia merupakan makhluk ciptaan Tuhan yang diberi kebebasan untuk menentukan jalan hidup dan pilihan-pilihan, hal ini berbeda dengan ciptaan Allah selain manusia yang kebanyakan hanya mempunyai sedikit pilihan dan potensi. Diantara yang sangat menonjol dari potensi tersebut adalah manusia dibekali akal. Akal sebagai potensi yang sangat menakjubkan yang dianugerahkan Tuhan untuk manusia berfungsi sebagai alat untuk berfikir dan untuk menyeleksi mana yang

benar dan mana yang salah, walaupun akal juga membutuhkan wahyu dan hati untuk mengidentifikasi mana yang benar dan mana yang salah.

Dengan diberi akal dan hati, manusia dapat memahami ilmu yang diturunkan Allah, berupa al-Quran dan beberapa wahyu melalui sunah rasul. Dengan ilmu manusia mampu berbudaya. Allah menciptakan manusia dalam keadaan sebaik-baiknya (at-Tiin : 95:4). Namun demikian, manusia akan tetap bermartabat mulia kalau mereka sebagai khalifah tetap hidup dengan ajaran Allah (QS. Al-An'am : 165). Karena ilmunya itulah manusia diletakkan (bisa dibedakan) dengan makhluk lainnya. Dan jika manusia hidup dengan tanpa berpedoman pada jalan Tuhan maka, manusia akan menjadi makhluk yang hina bahkan melebihi binatang. Sehingga sangat perlu upaya-upaya manusia untuk merefleksikan eksistensi dirinya sebagaimana dengan berpedoman kepada landasan-landasan Al-Qur'an dan Hadis, karena manusia hidup bukan karena kebetulan dan sia-sia, namun sebagaimana dikatakan oleh Mansur bahwa manusia diciptakan dengan membawa tujuan dan tugas hidup tertentu. (Mansur, 2005:330)

Penciptaan manusia tasawuf diyakini terdiri dari unsur jasmani dan unsur rohani. Al-Hallaj tokoh tasawuf falsafi berpendapat manusia memiliki sifat kemanusiaan (*nasut*) dan sifat ketuhanan (*lahut*) karena dua unsur membentuk manusia itu sendiri. Unsur materi menjadikan manusia memiliki kecenderungan berbuat buruk dan unsur rohani menjadikan manusia cenderung ingin dekat dengan Tuhannya (Sulthon, 2003:15)

Meskipun manusia diciptakan oleh Allah sebagai makhluk yang paling sempurna, namun ia juga memiliki derajat yang terendah jika manusia tersebut tidak mampu memilih jalan kebaikan, selain itu manusia juga dilengkapi Allah dimensi rohaniah seperti *ruh, qolb, akal dan nafs*.

#### **a. Ruh**

Naser, Husen (1994: 28) mengatakan bahwa Ruh hidup sebelum tubuh manusia ada sesuai dengan QS Al-A'raf, 7:172, al-Ahzab, 33:72. Ayat tersebut berkaitan dengan *asrar alast* (rahasia alastu) yang mana Allah swt telah memberikan perjanjian ketuhanan kepada ruh manusia. Firman tersebut juga berkaitan dengan ruh di alam perjanjian (*'alam mitsaq*) atau disebut alam pertunjukan pertama (*'alam al-ardh al-awwal*). Ruh pada prinsipnya memiliki natur yang baik, dan bersifat keakhiratan.

Ia merupakan substansi samawi dan alamnya alam ruhani. Ia hidup melalui dzatnya sendiri yang tidak butuh makan, minum serta kebutuhan jasmani lainnya. Ruh merasakan kenikmatan (surga) yang luar biasa apabila ia terlepas dari jasad. Kematian jasad merupakan awal kebahagiaan ruh secara hakiki. Kondisi ini berlaku jika ruh yang suci dan kesaksiannya diterima. Apabila ruh tersebut merupakan yang kotor maka ia mendapatkan siksaan (neraka). Surga adalah kebahagiaan ruh di alam ruhani, sedang neraka merupakan kesengsaraan di alam jasadi. Ruh yang baik bertempat pada alamnya (alam ruhani), sedang ruh yang kotor bertempat di alam jasadi.

Sementara itu, Ibnu Qayyim al-Jauziyah dalam buku karangannya yang berjudul *Roh berpendapat*, bahwa ruh itu disebut ruh, karena dengan ruh itu ada kehidupan badan, seperti halnya ruh (angin) yang mendatangkan kehidupan. Wahyu juga bisa dinamakan ruh, karena ia telah memberikan kehidupan yang berguna, sebab kehidupan tanpa ruh itu tidak akan mendatangkan manfaat kepada tuannya sama sekali, bahkan kehidupan binatang lebih baik dan lebih terselamat daripadanya. (Ibnu Qayyim, 2001: 336).

## **b. Qalb**

Kalbu (*al-Qalb*) merupakan salah satu daya nafsani. Para ahli berbeda pendapat dalam menentukan maknanya, sebagaimana ada yang mengasumsikan sebagai materi organik (*al-adhuw al-madi*) sedang sebagian yang lainnya menyebutnya sebagai kognisi yang berbeda dengan kognisi. *Al qalb* adalah suatu rahasia yang halus (*lathifah*) yang bersifat rabbaniyah dan ruhaniyah yang memiliki keterkaitan dengan *al qalb* yang bersifat jasmani. *Lathifah* itu adalah hakikat manusia itu sendiri. Itulah bagian dari manusia yang bisa memahami, mengetahui dan menyadari. *Al qalb* itulah yang bisa berperan sebagai mukhatab (pihak yang diajak bicara), yang bisa merasakan kesusahan, bisa merasakan akibat dan bisa dituntut.

Al Ghazali berpendapat bahwa Kalbu diciptakan untuk memperoleh kebahagiaan akhirat, kebahagiaan kalbu sangat tergantung pada perenungan terhadap ciptaanNya. Pengetahuan tentang ciptaan Allah hanya dapat diperoleh melalui bantuan indera. Hal ini dapat dipahami bahwa indera harus bersumber dari kalbu, tanpa kalbu maka indera manusia tidak akan memperoleh puncak persepsi, terutama persepsi spiritual. Daya persepsi manusia akan terwujud apabila terjadi interelasi

antara daya-daya *qalbiyah* dengan daya-daya indera. Hewan memiliki daya indera, tetapi inderanya tidak mampu mempersiapkan sesuatu, sebab ia tidak memiliki daya kalbu. (al-Ghazali, tt : 114)

### c. Akal

Ma'an Ziyadat (1986: 596) mengatakan bahwa Akal merupakan lawan dari tabiat (*al-Thab'u*) dan kalbu (*al-Qolb*). Akal mampu memperoleh pengetahuan pengetahuan melalui daya nalar (*an-nazhar*), sedang tabiat memperoleh pengetahuan melalui daya naluriyah atau daya alamiyah (*ad-dharuriyah*). Dalam Islam, akal mendapat posisi yang signifikan, baik dalam pengembangan individu, masyarakat, maupun pengetahuan, terutama sains. Ia diposisikan sebagai *hidayat al-'aqliyyah*, yakni hidayah Allah yang hanya diberikan kepada manusia. Akal mampu memperoleh pengetahuan melalui daya argumentasi, sedangkan kalbu mampu memperoleh pengetahuan melalui daya cipta rasa, dan intuitif. Akal juga menunjukkan substansi berpikir, akunya pribadi, mampu berpendapat, memahami, menggambarkan, menghafal, menemukan dan mengucapkan sesuatu. Karena itulah maka natur akal adalah kemanusiaan, sehingga dia disebut juga *fitrah insaniyyah*.

Dengan akal, manusia mampu memahami simbol-simbol, hal-hal yang abstrak, menganalisis, membandingkan, maupun membuat kesimpulan dan akhirnya mampu membedakan antara yang benar (*haq*) dan salah (*bathil*), Sebagai sumber ilmu, apabila diteliti lagi dari uraian intelek di atas, maka akan didapati banyak tingkatan dalam pendapatan ilmu. Sebab, pada akal ada sisi-sisi yang terluar dan terdalam. Yang terdalam dari akal erat hubungannya dengan intuisi dan wahyu, dan ilmu yang dihasilkan juga berkaitan dengan hal tersebut. Sedangkan bagian terluar erat hubungannya dengan aspek panca indera manusia yang juga menghasilkan ilmu yang empirik-rasional.

### d. Nafs

Nafsu sebagai daya nafsani memiliki banyak pengertian: *pertama*, nafsu merupakan nyawa manusia, yang wujudnya berupa angina (nafas) yang keluar masuk di dalam tubuh manusia melalui mulut dan kerongkongan, *kedua*, nafsu merupakan sinergi jasmani-ruhani manusia dan merupakan totalitas struktur kepribadian manusia, *ketiga*, hawa nafsu,

yaitu bagian dari daya nafsani yang berarti hawa nafsu yang memiliki dua kekuatan, yaitu kekuatan *al-Ghadhabiyyah*, dan *al-Syahwaniyyah*. Prinsip kerja hawa nafsu mengikuti prinsip kenikmatan (*pleasure principle*) dan berusaha mengumbar impuls impuls agresif dan seksualnya, apabila impuls impuls ini tidak terpenuhi maka terjadi ketegangan diri, prinsip kerja hawa nafsu memiliki natur kebinatangan (*fitrah hayawaniyyah*). (Mujib, Abdul, 2006: 110).

### 3. Esensi Tasawuf Islam

Tasawuf merupakan pencapaian karakter mulia penyucian hati. Tasawuf adalah adab. Seseorang yang bergerak untuk mencapai pengetahuan tentang Allah adalah *mustashawwif*, seseorang yang telah tersucikan disebut seorang sufi, tasawuf adalah pengetahuan yang membawa sang penempuh (*salik*) mendaki pengetahuan tanpa akhir tentang Allah (Amstrong, 1996: 289).

Esensi tasawuf adalah sikap mental yang selalu memelihara kesucian diri, beribadah, hidup sederhana, rela berkorban untuk kebaikan dan selalu bersikap bijaksana. Sikap yang demikian pada hakikatnya adalah akhlak yang mulia. Tasawuf menjelaskan bahwa manusia adalah makhluk terbatas, manusia sebagai makhluk yang harus berjuang, manusia sebagai makhluk yang ber-Tuhan, manusia sebagai makhluk yang terbatas, haruslah berupaya mensucikan diri dengan cara menjauhkan pengaruh kehidupan dunia, dan memusatkan perhatian hanya kepada Allah swt. (Samad, Duski, 2014:3)

Tujuan utama dari tasawuf adalah *Ilahi*, tasawuf menjurus sepenuhnya kepada usaha mendekatkan diri kepada Allah swt, mengabdikan diri kepadaNya sebaik mungkin dan mengenaliNya sebagaimana layaknya. Pokok ajaran Tasawuf adalah penyucian hati, hati yang suci bisa dibawa menghadap Allah, bahkan bisa bersatu dengan Allah.

Tasawuf adalah satu sifat yang didalamnya terletak kehidupan manusia artinya hakikat tasawuf adalah bahwa sifat Tuhan dan sifat manusia lenyap pada hakikat Tuhan. Abu Hasan Nuri mengatakan, tasawuf adalah sifat yang meninggalkan segala kesenangan diri. Muhammad bin Ali bin Husain bin Ali bin Abi Tholib menyebut: tasawuf adalah kebaikan budi

pekerti yang lebih baik, orang yang mempunyai budi pekerti yang lebih baik adalah sufi yang lebih baik (Is'ad, 1973: 22)

Salah satu inisi ajaran tasawuf adalah pengembangan spiritual dan mendekati diri kepada yang transendental yaitu Allah. Perilaku beragama masyarakat kita pada saat ini, kebanyakan berada pada level normativitas dan sedikit yang berada pada level historis agama. Normativitas agama tampil pada adanya serangkaian keyakinan dan aturan yang dianut pemeluk agama. Namun tampilan tingkah lakunya sama sekali tidak mencerminkan keyakinan dan keyakinan yang dianut tersebut. Seakan-akan ada jurang pemisah antara keyakinan dengan perilakunya, pemisahan antara keyakinan dengan tingkah laku itu merupakan salah satu bentuk disintegrasi kepribadian, ada ketidak utuhan antara keyakinan agama dengan praktek nyata tingkah laku.

Sementara itu, pengalaman agama secara historis berarti penghayatan dan pemahaman agama yang tampil dalam tingkah laku nyata, agama menjadi hidup dan fungsional serta bersifat nyata, kreatif, spontan, berkembang terus berdasarkan pengalaman kehidupan nyata dan orisinal.

Kecuali itu, dalam kehidupan modern, yang serba materi, tasawuf bisa dikembangkan ke arah yang konstruktif, baik yang menyangkut kehidupan pribadi maupun social, cepat atau lambat, masyarakat kita akan terkena penyakit *alienasi* (keterasingan) karena proses globalisasi dan modernisasi yang begitu cepat, orang butuh pedoman hidup yang bersifat spiritual yang mendalam untuk menjaga integritas kepribadiannya (Baharuddin, 2005: 227)

#### **4. Penguatan Konseling Islami Melalui Tasawuf**

Aunur (2001:12) mengemukakan bahwa bimbingan dan konseling Islami merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat, adapun tujuan bimbingan dan konseling Islami adalah membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Sedangkan secara khusus bertujuan untuk membantu individu agar menyadari eksistensinya sebagai makhluk Allah, sehingga perilakunya tidak keluar dari aturan, ketentuan dan petunjuk Allah swt.

Dalam konseling kita mengenal metode *direktif* dan *non direktif*, agak berbeda dengan metode konseling secara umum, penguatan konseling melalui *sufistik/tasawuf* justru memiliki metode yang sangat detail pelaksanaannya, tidak hanya diukur dari sudut pandang kualitas hubungan antar sesama makhluk (konselor dan klien) tetapi juga kualitas hubungan individu dengan sang pencipta yang metode dalam ilmu tasawuf ini menggunakan tasawuf akhlaki terdiri dari:

**a. Takhalli**

Yaitu membersihkan diri dari sifat-sifat tercela dan kotoran atau penyakit yang merusak. Fase *takhalli* adalah pensucian mental, jiwa akal fikiran, *qalbu* dan akhlak dengan sifat-sifat yang mulia dan terpuji. Secara tertulis metode ini ada lima, sebagai berikut:

1. Menyucikan diri dari Najis, dengan melakukan *istinja* dengan baik, teliti dan benar.
2. Menyucikan yang kotor, dengan cara mandi dengan cara yang baik dan benar pula.
3. Menyucikan yang bersih, dengan berwudhu.
4. Menyucikan yang suci, dengan mendirikan shalat dan tobat untuk memohon ampunan kepada Allah.
5. Menyucikan yang Maha Suci, dengan berdzikir dan mentauhidkan Allah dengan kalimat *La Ilaha Illallah*.

**b. Tahalli**

Yaitu menghiasi diri dengan jalan membiasakan sifat dan sikap yang baik, membina pribadi agar berakhlak *al-karimah*. Dalam upaya mencapai *esensi* tauhid, ada beberapa hal yang sangat penting untuk dilakukan yaitu:

1. Perbaiki pemahaman dan aplikasi ilmu tauhid.
2. Perbaiki pemahaman dan aplikasi *syari'ah* (segi esoterik hukum-hukum agama).
3. Perbaiki pemahaman dan aplikasi *thariqat* (sebagai jalan mistik).
4. Perbaiki pemahaman dan aplikasi *haqiqat* (mengenai kebenaran).
5. Perbaiki pemahaman dan aplikasi *ma'rifat* (pengalaman kesatuan dengan yang Ilahi).

Sesudah tahap pembersihan diri dari sifat mental yang kurang baik dapat dilalui, usaha itu harus berlanjut ketahap kedua yang disebut *tahalli*, yakni menghiasai diri dengan jalan membiasakan diri dengan sifat dan sikap serta perbuatan yang baik. Berusaha agar dalam setiap gerak perilaku selalu berjalan di atas ketentuan agama, baik kewajiban yang bersifat luar maupun yang bersifat dalam. Dimaksud dengan aspek luar adalah kewajiban seperti shalat, puasa, zakat dan lain sebagainya serta yang dimaksud dengan kewajiban dalam adalah seperti iman, ketaatan, kecintaan kepada Allah dan lain sebagainya. Sikap mental yang sangat penting diisikan kekalbu rohani dan dibiasakan dalam perbuatan untuk manusia di antaranya adalah : (1) *taubat*, rasa penyesalan diri yang sungguh-sungguh dari dalam hati disertai dengan permohonan ampun serta meninggalkan segala perbuatan yang dapat menimbulkan dosa, dengan memperbanyak sholat dan dzikir, (2) *zuhud*, yakni kedudukan mulia yang merupakan dasar bagi keadaan yang diridhai, serta martabat tinggi yang merupakan langkah pertama bagi *salik* (orang yang ingin menuju kepada Allah swt), dan yang berkonsentrasi, rida serta tawakal kepada Allah swt, (3) *faqir*, yakni tidak menuntut lebih banyak dari apa yang dipunyai, merasa puas dengan apa yang telah di dapatkan, sehingga tidak meminta hal lain meskipun itu belum dimiliki (4) sabar, yakni rela menerima sesuatu yang tidak disenangi dengan rasa ikhlas serta berserah diri kepada Allah, (5) *rida'*, yakni menerima *qada* dan *qadar* dengan kerelaan hati, (6) *muqorobah* yakni sama dengan *ihsan* (Asmaran As, 1992: 59)

### c. Tajalli

*Tajalli* yaitu terangnya hati *nuran*, hilangnya tabir, yang terdiri dari sifat-sifat kemanusiaan.<sup>46</sup>Jika sampai pada tingkatan ini seseorang akan mampu membedakan mana yang baik dan jelek.Untuk memperdalam rasa ketuhanan ada beberapa cara yang diajarkan kaum sufi, antara lain:

#### 1) Munajat

Secara sederhana kata ini berarti melaporkan kepada Allah swt.atas segala aktivitas yang dilakukan.Menyampaikan laporan, yang baik maupun jelek. Dalam *munajat* itu disampaikan segala keluhan, mengadukan nasib dengan untaian kalimat yang indah seraya memuji Allah swt. ini adalah satu bentuk do'a yang diucapkan dengan sepenuh hati disertai dengan air mata dan bahasa yang indah

pula. *Munajat* biasanya dilakukan dalam suasana hening malam setelah shalat *Tahajjud*.

## 2) Zikir Maut

Untuk membangkitkan kesadaran manusia terhadap tugas dan kewajibannya selama hidup di dunia ini, yaitu dengan cara atau metode yang dipergunakan kaum sufi ialah agar orang selalu mengingat akan mati. Dalam hal ini Rasulullah saw. Bersabda: "*banyak-banyaklah kamu mengingat kejadian yang akan menghancurkan segala kelezatan (mati)*". "*banyak-banyaklah kamu mengingat mati, karena sesungguhnya mengingat mati itu dapat menghapus beberapa dosa dan membuat orang bersikap zuhud terhadap dunia*". Firman Allah swt. dalam surah Al-Jumu'ah ayat 8. Dengan berbagai proses tersebut di atas, tercapailah tujuan tasawuf sebagai bagian dari pelaksanaan konseling yang pada akhirnya diharapkan bisa mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat dengan selalu bersyukur atas segala apa yang telah diberikan kepadanya (Amin Syukur, 2004:10).

## 5. Ciri-ciri Kebahagiaan

Ciri-ciri individu yang mendapatkan kebahagiaan adalah sebagai berikut:

1. Jika seseorang bertambah ilmunya maka bertambahlah tawadhu' dan bertambah pula kasih sayangnya.
2. Tatkala seseorang bertambah amalannya, bertambahlah rasa takutnya kepada Allah dan semakin berhati-hati.
3. Tatkala seseorang bertambah umurnya, maka semakin berkurang rasa tamaknya terhadap dunia.
4. Jika seseorang bertambah hartanya, maka semakin bertambah kedermawanannya dan kemauan membantu sesama.
5. Jika bertambah kemuliannya, maka ia semakin dekat dengan manusia dan menunaikan kebutuhan dan tawadhu' kepada mereka. (Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah).

## 6. Akhlak Sebagai Kepribadian Hidup Kebahagiaan

Kepribadian menjadi unsur mutlak bagi pembinaan masyarakat dan Negara. Hal ini telah disadari oleh umum, dibuktikan pula dalam sejarah, sehingga hal kepribadian benar-benar hal yang penting bagi kehidupan manusia. Rasulullah SAW diutus oleh Tuhan untuk membentuk pribadi Muslim yang tunduk pada peraturan mencari keridhaan Allah, memiliki jiwa tauhid yang mendalam .

Disebut juga dalam Al – Qur’an: Artinya: *“Tidaklah Aku menjadikan jin dan manusia melainkan supaya beribadah kepadaKu”*. (Q.S. Adzariyat: 56). Disebut juga dalm Al-Qur’an: Artinya: *“Wahai diri yang tenteram, kembalilah kepada tuhanmu dengan ridha dan diridhai, maka masuklah engkau kedalam golongan hambaKu, dan masuklah ke surgaKu “* (Q.S. Al-Fajr : 27-30).

Begitu juga dengan kebahagiaan, maka yang dikehendaki disini adalah kebahagiaan yang bersifat hakiki, yakni tidaklah cukup jika aktivitas tertinggi manusia itu dijalankan dengan sembarangan cara saja. Manusia dapat disebut bahagia jika ia menjalankan aktivitasnya dengan baik, yaitu menjalankan aktivitasnya menurut “keutamaan”. Hanya pemikiran yang disertai keutamaan yang dapat membuat manusia menjadi bahagia. Keutamaan juga tidak hanya menyangkut rasio, tetapi juga menyangkut manusia seluruhnya. Manusia bukan saja merupakan makhluk intelektual, tetapi juga makhluk yang mempunyai perasaan, keinginan, nafsu dan sebagainya.

### C. Simpulan

Konseling bertujuan untuk membentuk kembali struktur karakter individu dengan membuat yang tidak sadar menjadi sadar pada diri klien. Tasawuf sendiri mempunyai tujuan dasar di antaranya dengan membersihkan diri dari perbuatan tercela, menuju kepribadian yang berakhlak mulia, mengamalkan seluruh perintah Tuhan dengan penuh kesempurnaan serta tercapainya keseimbangan hidup dengan tuntunan ajaran agama.

Prinsip dasar konseling merupakan proses yang terancang, terarah dan dikerjakan oleh ahli tertentu yang memiliki latihan dan keahlian

ilmiah yang tinggi serta berusaha menolong klien untuk bisa mengatasi masalahnya hingga sampai pada kehidupan yang lebih baik. Sedangkan prinsip dasar tasawuf ialah Al-Qur'an dan As-Sunah yang merupakan landasan ibadah dan keyakinan ajaran tasawuf itu sendiri.

Terdapat beberapa metode dalam konseling yang biasa digunakan untuk menangani perbedaan permasalahan yang dihadapi klien, secara umum terdapat dua metode yaitu *Direktif* dan *Non Direktif*. Sedangkan di dalam tasawuf disebut dengan metode *Tadzkiyah An-Nafs* (khusus tasawuf akhlaki).

Konseling Islami dengan metode *tasawuf* (akhlaki) terdapat berbagai proses yang oleh para *sufi* disusun menjadi tiga, yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Metodologi tasawuf dalam pelaksanaan konseling punya corak tersendiri, yakni pelepasan diri dari sifat-sifat, karakter-karakter dan perbuatan-perbuatan yang menyimpang dari kehendak dan tuntunan keimanan yang tidak hanya bertujuan memberikan penyembuhan dan perawatan, tetapi sampai kepada peningkatan kualitas dan esensi manusia, yaitu penemuan jati diri dan citra diri yang mulia dan suci.

Kesemua pokok ajaran tasawuf tersebut sudah mencakup aspek pelaksanaan konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi berbagai macam penyakit *bathin*, karena itulah dari sini penulis menarik kesimpulan bahwa konseling dan tasawuf adalah sesuatu yang memiliki keterkaitan erat, terbukti dengan pelaksanaan-pelaksanaan metode tasawuf yang juga dapat dipergunakan sebagai metode konseling untuk mencapai suatu tujuan dalam kehidupan yaitu kebahagiaan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Ghazali. 2001. *Tasawuf dan Kritis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_. tt. *Kimya al-Saadah*. Beirut: al-Maktabah Al-Syahbiyah.
- Al-Ghazali, Syaikh Muhammad. 2004. *Khuluqul Muslim (Akhlak Seorang Muslim)*. penj. Wawan Djunaedi Soffandi. Damaskus; Darul Qalam.
- Alishah, Omar. 2002. *Tasawuf sebagai Terapi*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. 2001. *Roh*. terj. Kathur Suhardi . Beirut: Darul-Qalam.
- Amin, Samsul Munis. 2010. *Bimbingan Konseling Islami*. Jakarta:Amzah Media.
- Amstrong, Amatullah. 1996. *Khazanah Istilah Sufi Kunci Memasuki Dunia Tasawuf*. Bandung: Mizan.
- AS, Asmaran. 1992. *Pengantar Studi Tasawuf*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Baharuddin. 2005. *Aktualisasi Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Faqih, Aunur Rahim. 2001. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Hills P., Argyle M. (2002). "The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. Personality and Individual Differences". *Psychological Wellbeing* 33: 1073–1082.
- Isep, Zainal Arifin. 2009. *Bimbingan Penyuluhan Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Lubis, Syaiful Akhyar. 2011. *Konseling Islam dan Kesehatan Mental*. Bandung : Cita pustaka Media Perintis.
- Mansur. 2005. *Pendidikan Anak Usia Dini dalam Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Mujib, Abdul. 1999. *Fitrah dan Kepribadian Islam. Sebuah Pendekatan Psikologis*. Jakarta: Darul Fatah.
- Mujib, Abdul. 2006. *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Naser, Husen Sayyid. 1994. *Tasawuf Dulu dan Sekarang*. Terj. B. Abdullah Hadi. *Judul Asli. Living Sufism*. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Qandil, Is'ad "abd al-Hadi. 1973. *Kasyful Mahjub*. Uwaidah.
- Samad, Duski. 2014. *Makalah Seminar Nasional Bimbingan Konseling Islam. FTIK IAIN Imam Bonjol*. Padang. (Sabtu 22 Juni 2014)
- Sholeh, Moh dan Musbikin. Imam 2005. *Agama Sebagai Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sulton, Muh. 2003. *Desain Ilmu Dakwah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Suyuti, Ahmad. 2002. *Percik-Percik Kesufian*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Syukur, Amin. 2004. *Tasawuf Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Willis, Sofyan S. 2011. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta
- Ziyadat, Ma'an dkk. 1986. *al-Mawsuat al-Falsafiyah al-Arabiyyah*. Arab: Inma' al-Arabi.