

# PENDEKATAN SPIRITUAL DALAM KONSELING (KONSELING SPIRITUAL)

Oleh: Lilis Satriah

## Pendahuluan

Bimbingan dan Konseling pada awal kelahirannya bersifat sekularistik-materialistik, hal tersebut sesuai dengan pandangan hidup orang-orang barat sebagai pencetusnya dan sesuai dengan tempat kelahirannya yaitu Amerika.

Bimbingan dan Konseling di Barat tidak dikaitkan dengan Tuhan ataupun ajaran tertentu, padahal manusia mengakui adanya kekuatan yang lebih tinggi dari dirinya, layanan bimbingan dan konseling semata-mata dianggap sebagai masalah keduniaan, padahal banyak diantara manusia yang mengakui adanya kehidupan setelah mati, semua teorinya merupakan hasil kerja rasio atas dasar pengalaman masa lalu, padahal ada hal-hal tertentu yang tidak dapat dijangkau oleh otak dan pemikiran manusia.

Demikian pula masalah-masalah yang dikaji tidak pernah terkait dengan dosa dan pahala sementara dalam batin manusia yang beragama selalu tertanam makna dosa dan pahala. Karenanya Bimbingan dan Konseling saat itu belum dapat menyantuni seluruh umat manusia di muka bumi. Dalam perkembangan selanjutnya mulailah disadari bahwa pada diri manusia ada potensi lain yang turut andil dalam menentukan seluruh aktivitas dan kehidupan manusia yaitu spiritualitas

Pengertian spiritual sangat luas sebab ia tidak hanya meliputi satu agama tetapi dapat meliputi segala apa saja yang memiliki nilai yang tinggi, yang senantiasa terkait dengan Tuhan.

Meskipun spiritual selalu dikaitkan dengan agama, akan tetapi menurut Keli (1995) spiritual memiliki perbedaan dengan

agama, yaitu bahwa spiritual adalah sebuah hubungan pribadi dengan alam semesta, sedangkan agama memiliki dogma-dogma.

### **Makna Spiritual**

Miller (1999) mendefinisikan spiritualisme kedalam tiga area, yaitu (1) Praktik yang terdiri dari berdoa, shalat dan meditasi. (2) Kepercayaan yang terdiri dari moral, nilai-nilai, Deity dan transendensi (rasa bersatu dengan alam). (3) Pengalaman, yang tergantung pada masing-masing individu.

*Summit on spiritually* yang disponsori oleh Aservic tahun 1996 mendefinisikan *spirit* sebagai kekuatan, kehidupan yang membuat kita bisa bergerak, yang ditunjukkan oleh image, nafas, angin, kekuatan dan keberanian dan merupakan kemampuan yang sudah ada pada manusia. Kapasitas spiritual ini dapat menggerakkan individu terhadap pengetahuan, cinta, pengertian, kedamaian, harapan dan transendensi. Menurutnya spiritual juga termasuk gejala-gejala fenomena seperti pengalaman-pengalaman, kepercayaan-kepercayaan dan praktik-praktik ibadah seperti shalat.

Selama ini konseling hanya mencakup aspek-aspek psikologis filosofis dan keterampilan-keterampilan teknis. Jarang sekali melibatkan spiritualisme dan agama di-dalamnya, padahal tidak sedikit masalah-masalah yang dihadapi klien berhubungan dengan spiritual dan agama. Hal ini ditunjukkan oleh beberapa penelitian seperti berikut ini:

1. Penelitian Miller membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara spiritual, agama dan kesehatan. Menurutnya, jika spiritualitas dan agama meningkat maka kesehatan pun meningkat.
2. Penelitian Simmon (2001) membuktikan bahwa pasien-pasien yang kurang percaya terhadap adanya Tuhan

mempunyai resiko kematian yang tinggi

3. WHO (World Health Organization) sejak tahun 1984 menetapkan bahwa sehat itu mencakup 4 aspek yaitu sehat secara fisik biologis, psikis, social dan spiritual. Hal tersebut menunjukkan bahwa jika seorang klien terlibat masalah kesehatan maka ia terlibat dalam masalah agama, demikian pula sebaliknya, masalah spiritual dan agama akan mempengaruhi masalah kesehatan.

4. Survey di Amerika yang dilakukan oleh Baker (1977) membuktikan bahwa 95% orang Amerika yang percaya pada Tuhan dan 85% nya meyakini bahwa doa mempunyai kekuatan untuk menyembuhkan berbagai penyakit, dan 62% orang Amerika juga percaya bahwa agama merupakan bagian penting dalam kehidupan mereka. Statistik ini menunjukkan bahwa ada kecenderungan berpikir positif tentang aspek spiritual dan agama dalam kehidupan setiap manusia di dunia ini.

Temuan-temuan di atas semakin memperjelas pendapat bahwa aspek spiritual tidak kalah pentingnya dengan aspek yang lain sehingga makin terus digali dan dicari bentuknya, serta makin memperlihatkan eksistensinya dan memiliki posisi yang signifikan dalam membantu kesehatan seseorang.

Sesuai dengan salah satu tujuan konseling yaitu untuk membantu klien dalam penyembuhan diri, maka semua jenis sumber daya penyembuhan harus dilihat termasuk bagian spiritual agamanya, oleh karena itu sekarang berkembanglah pendekatan spiritual dalam konseling dengan paradigma bahwa iman, takwa dan akhlak dapat mengantarkan manusia kedalam kehidupan yang bahagia.

Adapun dalam rangka mengatakan isu spiritual dengan agama dalam konseling, Zeiger dan Lewis mendeskripsikan 2

tipe pendekatan yaitu. *Pertama*. Pendekatan *Eksplanatori* yaitu pendekatan dengan menggunakan agama dilihat sebagai suatu hasil dari pengaruh-pengaruh luar yang mempengaruhi klien dan menghasilkan kepercayaan atau tindakan yang tidak rasional. *Kedua*. Pendekatan *Deskriptive* adalah pendekatan dengan melihat keuntungan-keuntungan yang diberikan oleh agama kepada individu-individu dan kepercayaan bahwa apa yang terjadi pada individu dapat menolong dirinya untuk berkembang dan berubah. Menurut Cristian (1994) pendekatan spiritual bisa diibaratkan sebagai sumber air yang tiada habisnya.

### Metode dan Teknik Konseling Spiritual

Ceri Miller, menyimpulkan beberapa cara maupun teknik berhubungan dengan konseling dengan pendekatan spritual, yaitu:

#### 1. Metode

##### a. *Membangun Atmosfir Konseling*

Menciptakan tempat dan suasana yang hening (misalnya taman yang sunyi), sehingga selama pertemuan tidak ada gangguan apapun. Keadaan ini akan memungkinkan klien bersama konselor dapat membicarakan selapis demi selapis metafora dari apa yang dirasakan sebagai sesuatu yang telah kehilangan makna. Penciptaan suasana hening ini sangat penting untuk membantu klien terfokus dalam diskusi serta pembicaraan mengenai hidupnya dan sebagai penghormatan terhadap kisah perjuangan dirinya berhadapan dengan berbagai metafor (" *if we create the space, the stories will come* "). Hal yang perlu diingat oleh konselor bahwa membicarakan dimensi spiritual membutuhkan kepercayaan yang dalam, dimana klien merasa aman (*safety*, konselor juga harus mendengarkan seluruh kisah klien tanpa menghakimi, artinya kedua belah pihak saling menghormati ( *honoring the client's story* ).

*b. Encouragement of Self Care*

Konselor membantu klien untuk melakukan eksplorasi diri dengan mencari cara-cara menentramkannya selama masa-masa yang tidak pasti ( sedih atau menderita) baik di dalam dan di luar pertemuan konseling, klien dapat belajar bagaimana membuat dirinya nyaman, demikian pula persepsinya tentang dunia diubah dalam proses konseling. Konselor dapat menggunakan *self care for reassurance* dan *self care for healing* dalam proses eksplorasi tersebut.

*c. Encouragement of Spritual Practice*

Membantu klien untuk mendapatkan cara mengeksplorasi dimensi spritualnya selama proses konseling. tampaknya lebih cocok dibandingkan dengan konselor yang menunjukkan isu-isu spritual dalam konseling. Eksplorasi spritual dapat dimulai dari kemana klien ingin menempatkan dirinya dalam hiruk-pikuk kehidupan keseharian, aktivitas ritual seperti apa yang sangat dinginkannya serta mampu mendorong datangnya harapan. Membantunya secara spritual lebih khusus dalam agama dan keyakinannya akan mampu memberikan makna dan penyembuhan selama transisi yang sulit.

Selanjutnya klien harus memiliki seseorang yang menurutnya nyaman untuk berbagi masalah mengenai keyakinan spritualnya, sehingga ia merasa aman secara spritual di dunia ini. Ia juga membutuhkan komunitas spritual yang dapat mendukungnya dan menjadi tempat yang dapat mengingatkannya akan nilai-nilai dan mendorongnya untuk melanjutkan kehidupannya. Komunitas spritual ini dapat formal maupun informal.

2. Teknik-teknik

*a. Religious Practice*

Menurut Poloma dan Pendleton ada empat tipe doa, yaitu: (1) *meditative*, berhubungan dengan ibadah (*being in God's presence ritualistic*), maksudnya doa dilibatkan dalam ritual, (2) *petitionary*, meminta sesuatu yang khusus, dan (3) *colloquial*.

berhubungan dengan suatu kekuatan maha tinggi dalam memohon bimbingan/tuntunan. Kegiatan ini dapat dilakukan oleh klien sendiri, bersama-sama dengan konselor, atau konselor yang melakukannya dengan alasan :

*Ia melakukannya karena keyakinan agamanya. Konselor melakukan karena beberapa kliennya berada dalam situasi sulit. Konselor melakukannya disebabkan masalah kliennya sangat sukar ditangani. Konselor melakukannya karena klien berada dalam situasi berbahaya, dan doa tersebut merupakan bagian kritis dari self carenya sebagai konselor.*

Rekomendasi dari Kelly mengapa dan kapan doa dilakukan dalam konseling :

*Bila itu mungkin membantu klien berubah dan klien ditanya untuk berdoa atau ia memang terbuka untuk itu. Konselor percaya pada doa dan dapat menggunakannya dalam perilaku yang sesuai dengan keyakinan kliennya. Konselor dan klien sangat sesuai secara spiritual dan menggunakan doa tanpa konflik dengan lembaga yang memiliki kebijakan.*

#### 1) Membaca Kitab Suci

Aktivitas ini juga merupakan bagian dari konseling (*religious bibliotherapy*), hal ini sebaiknya diketahui sejak awal sebab akan sangat mungkin membantu klien. Sebagai bagian dari asesmen proses, konselor dapat menanyakan bacaan apa yang bagi klien memberikan pemahaman akan makna, mendatangkan harapan atau rasa aman dalam hidup. Saran dari Ricahard dan Bergin, sebaiknya bacaan tersebut sesuai dengan keyakinan klien. Adapun rekomendasi menggunakan cara ini diberikan bila memang konselor yakin melalui proses ini klien terbantu. Konselor perlu menyadari keterbatasan di bidang ini, oleh karenanya dibutuhkan seorang tokoh agama (contoh: ustadz, kyai, dsb.). Selain itu di rekomendasikan jangan berdebat dengan klien mengenai hal ini, tetapi alih tangankan kepada orang yang ahli agama.

### 2) Komunitas Religius

West, menyarankan agar konselor juga dapat bekerja akrab dengan tokoh agama pada komunitas yang diinginkan oleh klien. Untuk menghindari kesan kerja yang tidak profesional maka tokoh ini dilihat dari perspektif bahwa ia seorang ahli dari komunitas agama tersebut dan menjadi tempat berkonsultasi. Selain itu komunitas ini menolong klien merasa dirinya adalah bagian dari kelompok dan mereka memberikan dukungan emosional atau kebutuhan lainnya. Jadi kerja sama atau kolaborasi ini dapat menjembatani isu-isu hidup yang sulit

#### b. *General Practice*

##### 1). *Bibliotherapy*

Ada kegiatan ini yang dimaksud adalah sebagai suatu proses "healing" digunakan buku-buku atau materi bacaan yang dapat membantu klien. Goldstein mengatakan bahwa ada tiga cara untuk menggunakan teknik ini yaitu: sebagai *self-help educational*, *psychosocial support*, dan *interactive*. Cara yang pertama lebih bersifat mandiri yakni klien diberi tugas, cara kedua dibantu oleh profesional dan melibatkan diskusi bagaimana menerapkannya secara individual, sementara cara ketiga interaksi ini didasarkan pada respon klien terhadap materi yang dibacanya untuk didiskusikan bersama dengan konselornya

##### 2). *Focusing*

Teknik ini digambarkan oleh Hinterkopf sebagai suatu teknik yang digunakan dalam konseling untuk memfasilitasi integrasi spiritualitas dalam konseling. Berfokus disini meliputi seluruh rasa akan pengalaman sensasi fisik serta teknik ini juga mendorong bagaimana klien mendengarkan dirinya tanpa menghakimi, terbuka serta berkeinginan untuk tahu pada sesuatu yang tidak diketahuinya tetapi dapat memfasilitasi perkembangannya. Pelatihan ini akan membuat klien paham mengenai bagaimana fisik, pikiran dan spiritnya saling mempengaruhi.

### 3). Menulis Jurnal

Jurnal ditulis untuk membantu klien mengeksplorasi dimensi spiritualnya dengan kebebasan dan rasa aman. Menulis disini tidak menggunakan aturan-aturan penulisan, bersifat spontan karenanya harus sederhana, dua atau tiga halaman, jangan diperbaiki serta diulang, buat komitmen untuk menulis jurnal sebagai kegiatan reguler dapat ditulis setelah konseling atau diantaranya.

#### c. *Religious And General Practice*

Teknik ini lebih merupakan sebuah usaha untuk mengawinkan dua cara di atas. Contohnya: meditasi bisa sekaligus berfungsi untuk relaksasi sambil melakukan imageri.

### Penutup

Bimbingan dan konseling dengan pendekatan spiritual tentunya tidak terlepas dari agama-agama yang ada di dunia. Sebagaimana kita ketahui bahwa terdapat banyak agama dan kepercayaan yang diyakini atau dianut oleh manusia di dunia ini, antara lain: Islam, Kristen, Hindu, Budha, Tao, Zoroaster dan lain-lain. Agama-agama tersebut menjadi landasan dalam pola berfikir dan berperilaku para penganutnya. Demikian juga dalam penerapan bimbingan dan konseling dengan pendekatan spiritual, para konselor sudah tentu akan menjadikan agama yang mereka anut sebagai landasan dalam membantu klien mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya. Maka dalam agama Kristen dikenal istilah *Pastoral* dan dalam agama Islam dikenal Bimbingan dan Konseling Islami.

### Daftar Pustaka

Ali Abdul Halim.1995. *Dakwah Fardiyah "Metode Membentuk Pribadi Muslim"*, Jakarta: Gema Insani Press.



## BAHASAN UTAMA

- Corey, Gerald. 1997. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, penerjemah: E Koswara, Bandung: Eresco
- Darajat, Zakiah. 1986. *Islam dan Kesehatan Mental Pokok-pokok Kejiwaan*, Jakarta: Gunung Agung.
- FAK DAKWAH, 2004. *Kisi-Kisi Materi Ujian Komprehensif (MUK) Bandung*: IAIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Hawari, Dadang. 1995. *Al Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Dana Bakti Prima Yasa.
- H Syukriadi Sambas, Izep Zaenal A. 2005. *Efek Terapi Bersuci dan Ibadah Shalat Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*.
- Jalaludin. 1996. *Psikologi Agama*, Jakarta: Rajawali Press.
- Kartono, Kartini. 1997. *Patologi Sosial 3*, Jakarta: Rajawali Press.
- Miller, Geri. 2002. *Incorporating Spirituality Incounseling and Psychotherapy (Theory and Technique)*, John Wiley: Sons, Inc.
- Muhammad Ibrahim Salim. 1995. *Bertobat Dengan Ayat-Ayat Al Quran*. Bandung: Trigenda Karya.
- Musnawar, Thohari. 1992. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, Jakarta: UII Press.
- Nurihsan, Juntika. 2003. *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Bandung: Mutiara
- Surya, Muhammad. 2003. *Psikologi Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Willis, Sofyan. 2004. *Konseling Individual Teori Dan praktik*. Bandung: Alfabeta.

**BAHASAN UTAMA**