

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021

## Konsep Mindfulness dalam Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh:

Galuh Andina Putri

Institut Agama Islam Darullughah Wadda'wah Bangil Pasuruan

[galuhandina@gmail.com](mailto:galuhandina@gmail.com)

### Abstrak

*Kesejahteraan hidup merupakan dambaan semua individu yang akan diusahakan dengan beragam cara baik positif maupun negatif. Sebagian individu tidak berpengetahuan yang tepat sehingga menempuh cara yang salah dan menyebabkan hidupnya semakin tidak bahagia, jauh dari tujuan awal yang diinginkan. Bimbingan dan konseling islam hadir sebagai solusi atas kerusakan yang terjadi di tengah masyarakat. Proses ini menggunakan beragam metode dan tahapan dengan tujuan membantu individu mengenal dirinya dengan lebih baik lagi, memahami hakikat hidup yang sebenarnya, mengajarkan kemandirian dalam keterampilan menangani konflik dan membawa suasana spiritual yang menjadi kebutuhan jiwa setiap insan. Tahapan-tahapan yang ada memerlukan kemampuan individu untuk sadar secara penuh atau yang biasa disebut mindfulness. Kesadaran penuh ini melandasi setiap aktivitas individu dalam keseharian menjalani program-program yang didampingi oleh konselor yang ahli. Kesadaran ini membantu individu untuk secara sadar merasakan apa yang terjadi pada dirinya, apa yang tengah dipikirkannya, memunculkan niat dan keinginan kuat untuk berubah, memunculkan kewaspadaan akan pengawasan Tuhannya, membantu individu untuk dapat mengevaluasi diri, merencanakan langkah yang tepat, dapat menyerahkan segala sesuatu kepada Tuhannya dan menerima segala keputusan Tuhannya dengan hati yang ridho.*

**Kata Kunci :** Bimbingan dan Konseling Islam, mindfulness, kesejahteraan hidup

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

## A. Pendahuluan

Hidup tenang dan bahagia adalah impian setiap manusia. Semua orang akan mengusahakan segala hal untuk mendapatkan hal tersebut. Namun impian itu memiliki banyak tantangan di era globalisasi seperti saat ini. Semua aspek ditargetkan cepat selesai dalam keadaan yang sempurna menurut standart kualitasnya masing-masing. Aspek ekonomi, teknologi, pariwisata, SDM, dan banyak lagi menjadi pemicu cepatnya arus kehidupan manusia di jaman sekarang.<sup>1</sup> Seluruh komponen pribadi manusia diharuskan bergerak cepat untuk mengimbangi percepatan sistem yang diciptakan agar tidak tertinggal dari yang lain. Covid 19 pun menjadi tantangan tersendiri untuk bertahan hidup dalam kondisi ekonomi yang stabil, sehingga tidak sedikit yang mengalami guncangan dari keharmonisan hidup dan psikis.<sup>2</sup>

Aspek-aspek tersebut meliputi kognitif, emosi dan konasi yang mana seketika waktu bisa berada dalam ketidakseimbangan karena manajemen diri yang kurang optimal. Keadaan ini menyebabkan stress hidup dan menurunkan kualitas hidup manusia. Banyak kita lihat kasus bunuh diri meningkat di beberapa negara maju, angka kriminalitas meninggi di negara berkembang dan maju, kemiskinan secara ekonomi mulai meluas menjadi tolak ukur bahwa kualitas hidup manusia sebagai umat dunia ini sedang menurun.<sup>3</sup> Kita tidak boleh memungkiri bahwa sejalanannya waktu harus diakui teknologi semakin canggih dimana alat bantu tersebut diharapkan dapat menjadi salahsatu kemudahan untuk perbaikan kualitas hidup penggunanya, namun fakta menunjukkan angka kriminalitas yang tinggi dan kita juga tidak bisa mengacuhkannya begitu saja.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Apostoiaie and Marius C., "Measuring Economic Globalization – Facts and Figures," *The USV Annals of Economics and Public Administration* 11, no. 2 (2012): 99–109, accessed August 30, 2021, <http://www.annals.seap.usv.ro/index.php/annals/article/view/416>.

<sup>2</sup> G. Serafini et al., "The Psychological Impact of COVID-19 on the Mental Health in the General Population," *QJM* 113, no. 8 (August 1, 2020): 229–235.

<sup>3</sup> Nicola Meda et al., "The Impact of Macroeconomic Factors on Suicide in 175 Countries over 27 Years," *Suicide and Life-Threatening Behavior* (2021).

<sup>4</sup> Viktor Soltes, Katarina Repkova Stofkova, and Filip Lenko, "Socio-Economic Consequences of Globalization on the Economic Development of Regions in the Context of Security," *SHS Web of Conferences* 74 (2020): 04026, accessed August 30, 2021, <https://www.shs->

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021

Semua aktivitas kita sebagai manusia dituntut untuk semakin cepat agar tercapai target hidup yang saling berkejaran. Kecepatan ini seringkali membuat manusia tidak menyadari akan makna setiap aktivitasnya. Aktivitas yang dilakukan hanya ritual sehari-hari yang berlalu cepat begitu saja. Pengabaian makna aktivitas dapat menghilangkan esensi sebenarnya dari aktivitas tersebut, akibatnya adalah sebanyak apapun aktivitas yang kita lakukan hanya akan menghasilkan lelah fisik serta mental kemudian berujung pada tingkat stress yang meningkat. Hal tersebut disebabkan hilangnya makna yang mendalam dalam diri manusia, yakni untuk apa dia melakukan ini semua, dengan cara apa dan apa yang didapatkan untuk memenuhi kebutuhan ruhani/psikis disamping kebutuhan jasmani yang sedang dipenuhi.

Sepenting apa kebutuhan ruhani/psikis dipenuhi? Sepenting kebutuhan jasmani untuk dipenuhi pula. Teori kesehatan mental dalam logoterapi victor frankl mengatakan bahwa manusia akan sehat secara mental (psikis) jika ia mendapatkan makna dalam hidupnya.<sup>5</sup> Makna hidup tersebut didapat dari beberapa pertanyaan yang diajukan ke diri sendiri dalam proses terapinya, seperti apa arti dirinya di dalam hidupnya, apa arti dirinya di tengah keluarga dan masyarakat secara luas, apa tujuan hidupnya, apa yang ia inginkan, cara apa yang menurutnya (secara keilmuan) baik untuk dilakukan agar tujuan hidupnya tercapai, dan lain-lain. Ketika manusia bisa menjawab dengan tepat pertanyaan-pertanyaan tersebut maka makna hidup akan terbentuk sejalan dengan aktivitas penuh makna yang dilakukan sehari-hari. Jika makna hidup sudah didapat maka sehat mental (psikis) dimana berujung bahagia akan didapat oleh individu tersebut.

Dalam usaha memaknai hidup secara tepat dibutuhkan kesadaran diri untuk mengenali diri sendiri dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang sudah dijelaskan sebelumnya. Namun sebagian individu membutuhkan bantuan ahli untuk melatih kesadaran diri menemukan makna hidup yang lebih baik, sehingga kualitas hidup yang diimpikan dapat terwujud. Perlakuan atau treatment yang diberikan ahli bisa berupa bimbingan konseling atau sampai ke ranah terapi yang menyesuaikan kebutuhan masing-

---

[conferences.org/articles/shsconf/abs/2020/02/shsconf\\_glob2020\\_04026/shsconf\\_glob2020\\_04026.html](https://www.conferences.org/articles/shsconf/abs/2020/02/shsconf_glob2020_04026/shsconf_glob2020_04026.html).

<sup>5</sup> Paul T. P. Wong, "Meaning-Seeking, Self-Transcendence, and Well-Being" (2016): 311-321, accessed August 30, 2021, [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-29424-7\\_27](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-29424-7_27).

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

**VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021**

masing individu. Di dalam bimbingan dan konseling terdapat banyak pembahasan yang bertujuan untuk memunculkan insight (pencerahan internal) yang berasal dari konseli. Insight ini merupakan kunci konseli memahami dinamika psikologis dirinya dan masalah yang sedang dialaminya dengan pemahaman baru yang lebih baik. Insight akan membantu konseli menemukan solusinya sendiri atas masalah yang sedang dihadapinya sehingga konseli menjadi pribadi yang mandiri terhadap hidupnya sendiri.

Berhubungan dengan kebutuhan masyarakat luas akan bantuan bimbingan dan konseling untuk memperbaiki kualitas mental/psikis, ada beberapa metode yang menjadi pilihan, salahsatunya adalah bimbingan konseling islam. Islam merupakan agama yang dibawa dengan nilai-nilai ketauhidan. Tauhid merupakan pengakuan hamba terhadap kehadiran Allah sebagai Tuhan di semua aspek kehidupannya sampai di aspek terkecil dalam dirinya sekalipun. Jika konsep tauhid pada diri seseorang tepat adanya, maka tepat pula cara ia memandang diri, cara ia berpikir, cara ia menyadari, cara ia mengenali tanda, cara ia merespon sesuatu baik secara dahir maupun batin, cara ia memandang dunia sekitarnya dan lain-lain. Implikasi dari kebaikan tauhid seseorang sangat luas sampai memberikan efek kepada kehidupan masyarakat. Hal ini disebabkan karena individu merupakan komponen terkecil dari kehidupan bermasyarakat, sehingga ketika baik kondisi individu tersebut jasmani ruhani nya maka ia akan membuat kebaikan juga di tengah masyarakat dimana ia berada. Itulah mengapa segala kerusakan sistem masyarakat dan permasalahan yang kompleks terjadi dikarenakan kerusakan individu secara mental/psikis/ruhani. Islam menawarkan solusi dalam perkembangan metode bimbingan dan konseling yang mana jika kita merujuk pada sejarah, maka proses bimbingan konseling yang terstruktur secara sistem sudah hadir di masa para sahabat. Bimbingan dan konseling islam memiliki aspek-aspek kesadaran individu yang tinggi untuk memperbaiki sistem diri yang sedang rusak.

Oleh karena itu penting dirasa pembahasan penelitian ini berfokus pada konsep mindfulness dalam bimbingan dan konseling islam, agar kita semuanya menyadari nilai-nilai luhur yang sudah diajarkan sejak jaman kejayaan islam untuk kebaikan umat sampai sekarang. Selain itu, agar konselor-konselor yang sedang berkiprah di masyarakat mengetahui dengan lebih baik tentang konsep mindfulness dan dapat menerapkannya

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

dalam metode-metode yang beragam guna mewujudkan kesehatan mental masyarakat yang lebih luas.

## B. Kajian Literatur

### 1. Mindfulness

Mindfulness adalah sebuah kondisi diri yang berada dalam kesadaran penuh. Kesadaran yang dimaksud adalah kesediaan individu untuk hadir secara pikiran dan emosi untuk menerima berbagai tanda (tanda yang diperoleh dari penginderaan panca indera) yang hadir ke dalam dirinya melalui berbagai pengalaman. Setelah menerima, lalu membiarkan/mengijinkan rasa (sensasi) dari tanda tersebut berdiam dan melewati dirinya dengan sendirinya, apapun sensasi rasa yang ada baik yang disukai ataupun tidak disukainya. Mengijinkan rasa tersebut tetap menjadi sensasi, tidak beralih menjadi persepsi. Mindfulness adalah kesediaan dan kapasitas untuk sama-sama hadir dalam semua peristiwa dan pengalaman dengan kebijaksanaan, rasa ingin tahu, dan kebaikan. Mindfulness adalah istilah yang digunakan untuk merujuk pada kondisi kesadaran fisiologis, kesadaran saat demi saat melalui proses informasi dan karakteristik karakter seseorang.<sup>6</sup> Mindfulness adalah sebuah proses tanpa adanya *judgment* terhadap sensasi yang hadir. Sensasi adalah rasa yang hadir dari sebuah pengalaman panca indera, tahapan sebelum adanya persepsi. Persepsi adalah kesimpulan kognitif akan rasa yang datang dari pengalaman panca indera yang mana kesimpulan itu dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pengalaman masa lalu, pengetahuan dari proses belajar, nilai-nilai yang ada di diri individu, dan lain-lain.<sup>7</sup>

Mindfulness memiliki tiga kunci, yaitu 1) tujuan, perhatian penuh mengarahkan fokus diri terhadap apa yang sedang dirasakan daripada membiarkan rasa atau pikiran tersebut melayang, 2) kehadiran, perhatian penuh melibatkan diri secara penuh dengan

---

<sup>6</sup> Ellen Katz, "Mindfulness and Psychotherapy, Edited by C. K. Germer, R. D. Siegel, and P. R. Fulton," <http://dx.doi.org/10.1080/00377317.2014.861286> 84, no. 1 (January 2, 2014): 132–136, accessed August 29, 2021, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00377317.2014.861286>.

<sup>7</sup> Abdul rahman Saleh, *Psikologi : Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*, 5th ed. (Jakarta: Prenamedia group, 2015).

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021

memperhatikan moment saat ini. Pikiran tentang masa lalu dan masa depan yang tiba-tiba melintas seketika diakui hanya sebagai pikiran yang terjadi di masa sekarang, 3) penerimaan, perhatian yang penuh dengan sikap tanpa menghakimi sensasi rasa yang hadir. Segala bentuk yang hadir secara emosi dan pikiran tidak dianggap sebagai nilai yang baik atau buruk, menyenangkan atau tidak. Semua hal tersebut secara sederhana diperhatikan sebagai sesuatu yang “terjadi” dan diamati sampai semua itu melewati diri.<sup>8</sup>

Terdapat lima trait mindfulness yaitu: 1) *observing* atau mengamati serta memberi perhatian pada berbagai stimulus yang di sekitarnya, yang hadir ke dalam diri; 2) *describing*, yaitu mampu mengungkapkan berbagai fenomena internal maupun eskternal dengan kata yang tepat; 3) *acting with awareness*, atau terlibat secara penuh dalam situasi saat ini tanpa membagi atensi dengan lainnya, 4) *acceptance without judgement* atau *non-judging*, yaitu menerima segala perasaan atau pikiran yang terjadi tanpa memberi penilaian/penghakiman, dan 5) *non-reactivity*, yaitu berusaha menerima, memahami, dan merasakan sepenuhnya dahulu mengenai apa yang terjadi sebelum kemudian melakukan tindakan tertentu.<sup>9</sup>

Dalam islam mindfulness berputar pada kompas moral batin yang selalu mengarah pada Keesaan Sang Pencipta. Praktiknya adalah dengan mengakses kemurnian fitrah batin yang ketika disentuh dan terungkap dalam esensi sejatinya akan membawa manfaat baik bagi individu maupun umat manusia pada umumnya. Dalam hal ini islam memiliki istilah muraqabah untuk menjelaskan arah poros seluruh hidup manusia dengan penuh kesadaran bahwa ada penglihatan yang harus dirasakan agar segala laku tetap dalam koridor yang disukai oleh Tuhannya.

## a) Manfaat mindfulness

Menurut Asosiasi Psikologi Amerika, beberapa manfaat dari mindfulness yang didukung secara empiris adalah sebagai berikut,<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Parth Naik, Victor W Harris, and Larry F Forthun, “Mindfulness : An Introduction 1,” no. April 2014 (2013).

<sup>9</sup> Matthew J. Williams et al., “Examining the Factor Structures of the Five Facet Mindfulness Questionnaire and the Self-Compassion Scale,” *Psychological Assessment* 26, no. 2 (2014): 407–418.

<sup>10</sup> Daphne M. Davis and Jeffrey A. Hayes, “What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research,” *Psychotherapy* 48, no. 2 (2011): 198–208.

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021

## **Manfaat Psikologis :**

- Peningkatan kesadaran akan pikiran seseorang
- Mengurangi stres, kecemasan, dan negatif secara signifikan emosi
- Peningkatan kontrol atas pemikiran ruminatif (utama penyebab dan gejala depresi dan kecemasan)
- Peningkatan fleksibilitas dan fokus mental
- Lebih banyak memori yang berfungsi
- Berkurangnya pikiran yang mengganggu
- Penurunan reaktivitas emosional
- Peningkatan kapasitas untuk perilaku yang disengaja dan responsif
- Peningkatan empati, kasih sayang, dan kesadaran dari emosi orang lain

## **Manfaat Fisiologis :**

- Peningkatan fungsi sistem kekebalan tubuh
- Peningkatan kepadatan otak dan integrasi saraf di area bertanggung jawab atas emosi positif, pengaturan diri, dan perencanaan jangka panjang
- Menurunkan tekanan darah
- Menurunkan kadar kortisol darah (hormon stres utama)
- Resistensi yang lebih besar terhadap penyakit yang berhubungan dengan stres seperti penyakit jantung

## **Manfaat spiritual :**

- Peningkatan wawasan diri dan penerimaan diri
- Peningkatan penerimaan orang lain
- Peningkatan kasih sayang dan empati
- Meningkatnya rasa moralitas, intuisi, dan keberanian untuk mengubah
- Peningkatan kontrol atas perilaku otomatis
- Peningkatan disiplin diri

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021

## b) Enam komponen dari mindfulness dalam islam.

Komponen-komponen ini adalah proses yang saling berkaitan yang mana satu sama lainnya akan hadir jika kesemua komponen dipenuhi dengan baik.<sup>11</sup>

### Tadabbur

Istilah *tadabur* berasal dari bahasa Arab. Secara etimologis kata *tadabur* berasal dari kata *dabara* (دبر) artinya "belakang". Tadabur adalah proses untuk berpikir, merenungkan, dan memusatkan perhatian pada sesuatu yang ada di balik, di belakang, atau memusatkan perhatian pada penyelesaian perkara dan merenungkan segala sesuatunya. Secara keseluruhan, fokus dan renungkan awal dan akhir, lalu ulangi beberapa kali. Mencari intisari kebenaran melalui informasi dalam setiap aktivitas, misalnya menyimpan informasi yang berharga dan melepaskan apa yang tidak penting, tidak jelas, atau tidak bermanfaat bagi lahir dan batin individu.<sup>12</sup>

### Taffakur

Dr. Yusuf Qardawi dalam kitab Al-Qur'an membahas tentang akal dan ilmu yang merumuskan bahwa, keyakinan adalah kekuatan yang tampak untuk menyempurnakan suatu ilmu. Selain itu, tafakkur adalah kegiatan kekuatan itu dengan arah akal. Dengan manfaat tersebut, manusia tidak sama dengan makhluk lainnya. Objek pikiran adalah sesuatu yang dapat digambarkan dalam hati dan hanya itu, bukan yang lain. Pikirkan tentang apa yang telah disadari.<sup>13</sup>

### Tasabbur

Sesuai dengan pendapat Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari dalam bukunya Keistimewaan Akhlak Islami, menunjukkan bersabar menyiratkan berusaha untuk menahan diri. Ada juga al-shibru dengan memberikan shad yang artinya obat

---

<sup>11</sup> Asma Q. Fischer M.D, "THE SIX Ts OF MINDFULNESS IN ISLAM – Mahmudah Institute," last modified 2016, accessed August 31, 2021, <https://www.mahmudahinstitute.org/the-six-ts-of-mindfulness-in-islam/>.

<sup>12</sup> Dr. H Abas Asyafah, *Konsep Tadabbur Al-Quran*, Revisi, ce. (Bandung: CV. MAULANA MEDIA GRAFIKA, 2014).

<sup>13</sup> Herman Alfarisi, "MAKNA TAFAKKUR DALAM AL-QURAN (Metode Komparatif Antara Tafsir Ibnu Katsir Dan Tafsir Al-Azhar)" (2013).

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021

yang tidak enak, tepatnya sari pohon yang pahit. Ada orang yang berpendapat, awal kata kegigihan itu keras dan kuat. Al-Shibru menyinggung obat yang dikenal sangat keras dan sangat tidak enak rasanya. Ada juga pendapat, “Ketekunan diambil dari kata untuk berkumpul, merangkul, atau merangkul. Karena, individu yang sabar yang merangkul atau memeluk dirinya sendiri dari keluh kesah. Intinya, dalam sabar ada tiga implikasi, menahan, keras, merakit, atau merangkul, sedangkan yang bertentangan dengan ketekunan adalah mengeluh. Bersabar adalah mempertahankan diri untuk melakukan tugas yang berbeda, menghindari halangan dan menghadapi ujian yang berbeda dengan siap dan pasrah. Puing-puing Shabur juga merupakan salah satu Asma'ul Husna Allah SWT, yaitu yang tidak terburu-buru untuk bergerak secara gegabah.<sup>14</sup>

### **Tazkiyah**

Tazkiyah adalah pembersihan dan pemurnian jiwa, sebagai wadah kebaikan sepanjang kehidupan sehari-hari, menyaring keyakinan, melakukan komitmen sesuai permintaan, tanpa mengurangi atau menambah, kesucian hati adalah awal dari kebiasaan yang sempurna dan besar dari perilaku hidup seseorang.

Dalam kitab Madarijus Shalikin, Ibnu Qoyyim Al Jauziyah mengatakan bahwa tazkiyatun nafs memiliki 3 teknik, khususnya ilmu, tadzakkur dan riyadhah. Ilmu adalah hakim (penentu) yang mengakui ketidakpastian dan keyakinan, antara jalan yang rusak dan jalan yang lurus, dan antara arah benar dan kesesatan. Ilmu akan menjadi cahaya bagi pemiliknya, karena ilmu adalah cara untuk mengekang keinginan yang menggerogoti ketika melihat, mendengar, dan merasakan sesuatu dalam getaran hati. Tadzakkur adalah sejenis kata tafa'ul dari kata dzikir dan bertentangan dengan kata nisyman, yaitu memperkenalkan gambaran tentang sesuatu yang diingat tergantung pada informasi yang ada di dalam hati. Riyadhah dalam

---

<sup>14</sup> Sukino, “Konsep Sabar Dalam Al-Quran Dan Kontekstualisasinya Dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan,” *Jurnal Ruhama* 1, no. 1 (2018): 63–77.

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021

pengertian ini adalah salah satu indikasi dari beberapa tempat Muslim yang mendedikasikan diri untuk menyembah Allah saja.<sup>15</sup>

### **Tasyakkur**

Sebagaimana pendapat Ar-Ragib al-Isfahani, Mu'jam Mufradat Alfaz al-Qur'an, bersyukur mengandung arti menggambarkan nikmat dan menunjukkannya (tasawwur an-ni'mah wa izharuha) yang merupakan sesuatu yang bertentangan dengan (kufr) yang menyiratkan mengabaikan nikmat dan menyembunyikannya (nisyān an-ni'mah wa satruha). Syukur, kata al-Ragib, ada tiga macam: syukur hati (syukr al-qalb) melalui syukur nikmat, syukur verbal (syukr al-lisan) sebagai pujian kepada pemberi nikmat dan syukur terhadap berbagai bagian tubuh (syukr sair al-jawarih).<sup>16</sup>

### **Taqwa**

Al-Raghib al-Asfahani mengatakan bahwa taqwa memiliki kepentingan esensial untuk memelihara dan menjaga, dan dari makna mendasar ini, taqwa mengandung beberapa implikasi, khususnya: pertama, menahan sesuatu agar tidak menyiksa dan menyakiti. Kedua, menahan diri dari rasa khawatir. Ketiga, menghalangi antara dua hal. Keempat, menjaga (berlindung) dengan sesuatu atau dengan seseorang ketika menghadapi musuh atau sesuatu yang dibenci. Kelima, hadapi sesuatu dan memastikan diri dari bahaya. Keenam, mengambil perlindungan untuk menutupi dan memantau. Ketujuh, berurusan dengan diri sendiri dan menyangkal hal-hal yang tidak disenangi. Kedelapan, berhati-hatilah, bersiap dan menghindari sesuatu yang menyakitkan batin. Kesepuluh, takut kepada Allah dan menyadari pengawasannya.<sup>17</sup>

## **2. Bimbingan dan Konseling Islam**

---

<sup>15</sup> Muhammad Habib Fathuddin and Fachrur Razi Amir, "Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Ibnu Qoyyim Al Jauziyah Dalam Kitab Madarijus Shalikin Serta Implikasinya Terhadap Pendidikan," *Ta'dibi* 5, no. 2 (2016): 117–127.

<sup>16</sup> Madany. A. Malik, "Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an," *az Zaqqa'* 7, no. 1 (2015): 1–28.

<sup>17</sup> Achmad Fatony, "Konsep Taqwa Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar" (2019).

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021

Bimbingan dan Konseling Islam adalah cara paling umum untuk memberikan bantuan kepada orang-orang agar dalam kehidupan beragama mereka dapat sesuai dengan peraturan dan pedoman Allah, sehingga mereka dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia yang sementara ini dan di akhirat yang abadi. Bimbingan dan Konseling Islam diberikan sebagai pilihan yang kontras dengan penyelesaian masalah-masalah sosial dan kemanusiaan yang semakin rumit. Proses ini bertujuan agar individu benar-benar dapat memahami dan mengelola masalah dengan lebih baik, tidak mudah menyerah dalam kekecewaan dan tidak sombong dalam proses.<sup>18</sup>

Konseling Agama dalam Tradisi Islam Klasik seperti yang ditunjukkan oleh Kamal Ibrahim Mursi, dikenal sebagai *hisbah*, atau *ihtisab*. Konselornya disebut *muhtasib*, dan konseli dari *hisbah* disebut *muhtasabalah*. Makna *hisbah* yang ditunjukkan oleh pemahaman syara' berarti meminta individu (*nasabah*) untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat yang ditinggalkannya dengan jelas, dan mencegah perbuatan keji yang jelas-jelas dilakukan oleh konseli (*amar ma'ruf nahi munkar*) dan klien-klien yang bertikai. *Hisbah* adalah panggilan, oleh karena itu *muhtasib* melakukannya khusus untuk Allah, untuk membantu individu dengan melakukan hal-hal yang memajukan kesejahteraan fisik, mental dan sosial, serta menjauhkan mereka dari kegiatan yang merusak. Jelas *hisbah* dilengkapi dengan pedoman musyawarah, menarik dan bijaksana, sehingga konseli/klien sangat menyadari keuntungan melakukan perbuatan *ma'ruf* dan risiko perbuatan keji. Dengan itu konseli dibujuk untuk berbuat baik dan waspada dengan perbuatan keji. *Hisbah* juga dilakukan dengan lemah lembut.<sup>19</sup>

Dikutip dari (Mursi, 1981) Khalifah Umar bin al Khattab adalah orang pertama yang dengan cepat mengontrol pelaksanaan *hisbah* sebagai kerangka dengan mengumpulkan dan mengatur *muhtasib* dan kemudian memerintahkan mereka untuk menyebar ke sisi umat Islam untuk membantu umat dalam situasi sulit. Khalifah berikutnya pun melanjutkan kebijakan Umar, sehingga pada saat itu situasi *muhtasib* menjadi jabatan yang disegani di tengah masyarakat. Sebagaimana ditunjukkan oleh Ibnu

---

<sup>18</sup> Agus Sukirno, "Bimbingan Dan Konseling : Kajian Historis Dan Prospek Konselor," *Jurnal As-Shifa* 2, no. 1 (2011).

<sup>19</sup> Hasan Bastomi, "Menuju Bimbingan Konseling Islami," *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"* 1, no. 1 (2017).

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021

Khaldun, hisbah merupakan kewajiban yang tegas dalam bidang makruf nahi munkar, yaitu komitmen yang harus dilakukan oleh pemerintah setempat.<sup>20</sup>

## a) Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Adapun tujuan dari Bimbingan Konseling Islam sebagaimana diungkapkan oleh Adz-Dzaky adalah sebagai berikut: Pertama, mewujudkan perubahan, peningkatan, kesejahteraan dan kebersihan jiwa dan mental. Ruh menjadi tenang, jinak dan tenteram (muthmainnah), ridho (radhiyah), dan memperoleh ridho dari Tuhannya (mardhiyah). Kedua, untuk memberikan perubahan, perbaikan dan perilaku yang baik yang dapat memberikan keuntungan bagi diri sendiri, keluarga, tempat kerja serta masyarakat sosial serta alam sekitar. Ketiga, menciptakan kecerdasan emosi pada diri manusia sehingga akan timbul rasa lapang dada, ketabahan, pertolongan, dan empati. Secara khusus, Bimbingan Konseling Islam diharapkan dapat membantu orang-orang yang memiliki mentalitas, perhatian, pemahaman, dan perilaku yang<sup>21</sup>:

1. Memiliki pemahaman akan hakikat dirinya sebagai makhluk Allah.
2. Memiliki kesadaran dengan kapasitas hidupnya di muka bumi sebagai khalifah.
3. Paham dan menerima keadaan diri yang sebenarnya atas kelebihan dan kelemahannya dengan cara yang baik.
4. Memiliki kebiasaan yang seimbang dalam makan, minum, tidur dan memanfaatkan waktu luang.
5. Menjadikan kehidupan keluarga sehat secara fungsi.
6. Memiliki komitmen untuk secara konsisten mengamalkan agama dengan baik, secara *hablum minallah* maupun *hablum minannas*.
7. Mempunyai kebiasaan dan sikap belajar dan bekerja yang positif.
8. Paham masalah dan mengelola secara wajar, ulet, dan pantang menyerah.
9. Memahami faktor-faktor yang menyebabkan masalah.
10. Siap mengubah cara pandang dan keinginan.

---

<sup>20</sup> Ibid.

<sup>21</sup> Tirmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, Perdana Publishing, 2018, [www.journal.uta45jakarta.ac.id/hlm.38](http://www.journal.uta45jakarta.ac.id/hlm.38).

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021

11. Mengambil hikmah dari masalah yang dialami, mampu memilih untuk mengendalikan perasaan, emosi dan berusaha untuk meregulasinya dengan evaluasi diri.

Dalam hal ini, Abu Hamid Al Ghozali dalam bukunya Kimiya 'Al Sa'adah mengatakan di awal pembicaraannya dengan merujuk "man 'arofa nafsahu faqod 'arofa Robbahu" (barang siapa yang mengenal dirinya sendiri, maka pada saat itu dia benar-benar mengetahuinya. Tuhannya). Pesannya, Imam Al Ghozali membutuhkan bahwa tujuan dari bimbingan dan konseling Islam adalah untuk mengajak manusia memahami gambaran dirinya secara menyeluruh, tidak terbatas pada hal-hal lahiriyah semata namun memiliki pilihan untuk memahami unsur-unsur batinnya. Sebagaimana dikemukakan olehnya, jika gagasan konseling Islam hanya bertujuan untuk mengetahui sudut pandang materi saja, maka pada saat itu konseling Islam akan berjalan tanpa sifat-sifat ketuhanan, dimana sebaliknya, pemahaman yang mendalam tentang gagasan diri sendiri akan membawa individu untuk memahami hakikat jasmani dan ruhaninya.<sup>22</sup>

## **b) Metode BKI**

### **Metode Keteladanan**

Sebagaimana yang Allah firmankan teladan yang baik adalah salah satu teknik yang harus dipraktekkan oleh konselor untuk bertindak menetapkan model dan bagaimana sebaiknya menyampaikan informasi kepada konseli. Hal ini terdapat dalam surah al-Ahzab/33:21,

Artinya:

*“Sungguh, telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat dan yang banyak mengingat Allah.”<sup>23</sup>*

### **Metode Penyadaran**

Metode penyadaran yang dimaksud adalah suatu tahapan yang ditempuh dalam pembinaan dalam konseling dengan menggunakan ungkapan nasehat dan selanjutnya at-

---

<sup>22</sup> Ibid, hlm. 41.

<sup>23</sup> <https://quran.kemenag.go.id/sura/33>

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021

Tarhib wat-Tarhib (janji serta ancaman). Pengaplikasian teknik ini sering digunakan dalam ranah pendidikan oleh guru dalam membantu siswa untuk meningkatkan motivasinya dalam belajar dan mencapai prestasi belajar. Dalam misi kenabian, Nabi sering menggunakan strategi mindfulness melalui prosedur at-Tarhib wat-Tarhib untuk mengingatkan umat dan para Sahabat R.a. Dalam firman Allah ada banyak permissalannya, seperti dalam Surah al-Hajj/22:1-2:

Artinya: *“Wahai manusia! Bertakwalah kepada Tuhanmu; sungguh, guncangan (hari) Kiamat itu adalah suatu (kejadian) yang sangat besar. (2) (Ingatlah) pada hari ketika kamu melihatnya (goncangan itu), semua perempuan yang menyusui anaknya akan lalai terhadap anak yang disusunya, dan setiap perempuan yang hamil akan keguguran kandungannya, dan kamu melihat manusia dalam keadaan mabuk, padahal sebenarnya mereka tidak mabuk, tetapi azab Allah itu sangat keras. “<sup>24</sup>*

### **Metode Penalaran Logis**

Metode penalaran logis adalah usaha dialogis yang dilakukan oleh individu dengan akal dan perasaan mereka sendiri di dalam dirinya. Dalam praktiknya, penalaran logis ini disebut metoddengan pendekatan kognitif yang melibatkan proses inspeksi dan muhasabah. Menurut Samuel T. Glading, tugas konselor dalam pendekatan kognitif adalah membuka pikiran konseli yang tersembunyi. Pikiran-pikiran yang biasanya tertutup oleh dominasi perasaan atau persepsi-persepsi yang keliru sehingga membuat konseli menyimpan image diri yang buruk baik itu bersifat internal maupun eksternal. Metode penalaran logis dalam bimbingan konseling islam dapat ditemukan dalam firman Allah surah al-An'am/6: 76-78,

Artinya: *“Ketika malam telah menjadi gelap, dia (Ibrahim) melihat sebuah bintang (lalu) dia berkata, “Inilah Tuhanku.” Maka ketika bintang itu terbenam dia berkata, “Aku tidak suka kepada yang terbenam.” Lalu ketika dia melihat bulan terbit dia berkata, “Inilah Tuhanku.” Tetapi ketika bulan itu terbenam dia berkata, “Sungguh, jika Tuhanku tidak memberi petunjuk kepadaku, pastilah aku termasuk orang-orang yang sesat.” Kemudian ketika dia melihat matahari terbit, dia berkata, “Inilah Tuhanku, ini*

---

<sup>24</sup> <https://quran.kemenag.go.id/sura/22>

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021

*lebih besar.” Tetapi ketika matahari terbenam, dia berkata, “Wahai kaumku! Sungguh, aku berlepas diri dari apa yang kamu persekutukan.””<sup>25</sup>*

## Metode Kisah

Di dalam Al-Qur'an banyak sekali kisah dialog yang dilakukan para Nabi dengan kaumnya, kisah-kisah tersebut dapat dijadikan sebagai salah satu strategi untuk menjadi ilustrasi penerangan bagi perilaku yang dikehendaki untuk mengikuti perintah Allah dan menjauhi perilaku yang tidak disukai oleh Allah. Dari data di atas, ada banyak sekali strategi yang bisa diterapkan dalam menyusun bimbingan dan konseling islam. Dalam Q.S. Yusuf/12:3 diungkapkan bahwa kisah-kisah yang diceritakan dalam Al-Qur'an diharapkan menjadi media untuk mengingatkan individu yang lalai.

Artinya: “Kami menceritakan kepadamu (Muhammad) kisah yang paling baik dengan mewahyukan Al-Qur'an ini kepadamu, dan sesungguhnya engkau sebelum itu termasuk orang yang tidak mengetahui.”<sup>26</sup>

## C. Metode penelitian

Metodologi yang digunakan dalam artikel ini adalah metodologi deskriptif kualitatif dengan jenis *literature study*. Variabel utama yang difokuskan dalam artikel ini adalah konsep mindfulness dalam proses bimbingan dan konseling islam. Semua informasi yang dikumpulkan dari berbagai artikel jurnal ilmiah, buku, dan lain-lain yang merupakan karya asli dianalisa menggunakan teknik analisis isi (investigasi konten). Pada dasarnya, penelitian pustaka membatasi aktivitasnya hanya pada koleksi bahan pustaka tanpa memerlukan penelitian lapangan.<sup>27</sup>

## D. Hasil dan Pembahasan

### Mindfulness dalam bimbingan dan konseling islam

Setiap manusia mendambakan hidup sejahtera, baik secara lahir maupun batin. Kesejahteraan ini perlu diperjuangkan selaras dengan *sunatullah* bahwa manusia akan mendapatkan sejauh yang diusahakan dengan ijin Tuhannya. Perjuangan mendapatkan

---

<sup>25</sup> <https://quran.kemenag.go.id/sura/6/76-78>

<sup>26</sup> <https://quran.kemenag.go.id/sura/12/3>

<sup>27</sup> Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2014).

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021

impian tersebut juga perlu berada di jalan yang tepat sehingga sampai tujuan dengan selamat. Jika manusia salah arah dan keliru caranya memperjuangkan hidup sejahteranya maka ia akan semakin jauh dari hakikat tujuan yang sebenarnya. Oleh karena itu Bimbingan Konseling Islam hadir sebagai upaya membantu individu berada di jalan dan cara yang tepat untuk menyejahterakan hidupnya, membantu individu menemukan makna hidupnya dengan tepat.

Bimbingan dan Konseling Islam bertujuan menjadi proses awal pertaubatan bagi konseli dan seharusnya bagi konselor juga. Bagi konseli sudah jelas karena ia akan mendatangi konselor dengan kondisi hidup yang ingin disejahterakan sehingga mendapat ketenangan yang lebih. Bagi konselor juga karena tidak dapat seseorang yang tidak sejahtera hidupnya membantu orang lain untuk menjadi sejahtera. Tidak akan dapat seseorang mengajari orang lain cara hidup yang tepat sebelum ia mengetahui, memahami dan mempraktekannya terlebih dahulu. Namun perlu disadari bahwa kondisi seseorang tidaklah stabil, adakalanya jauh dan tergelincir, adakalanya melesat dan bersinar dengan terang. Begitu pula dengan diri konselor, disinilah pentingnya komitmen untuk sama-sama memperbaiki diri antara konselor dan konseli dalam proses bimbingan dan konseling Islam.

Proses bimbingan dan konseling Islam merupakan proses yang melibatkan banyak aktivitas mulai dari penyadaran sampai kesimpulan kesepakatan langkah selanjutnya yang dimunculkan dari insight konseli sebagai sebuah rangkaian pendekatan diri kepada Allah. Jiwa manusia akan selalu terikat untuk terhubung dalam rangka mengenal siapa Tuhannya, itulah fitrah.<sup>28</sup> Bimbingan konseling Islam berupaya untuk mengembalikan kondisi individu kepada fitrahnya, kepada kesadaran kebutuhan mendekat kepada Tuhannya, kepada nikmatnya *berkhalwat* dengan Tuhannya, kepada kesadaran akan hakikat arti hidup yang telah diberikan oleh Tuhannya. Jika benar berada dekat dengan Tuhannya, maka seluruh permasalahan hidup menjadi hal yang dipersepsikan akan dapat dilalui sebagai bentuk penghambaan dan pengabdian kepada Allah dan RasulNya. Kesadaran akan tujuan penciptaan dan tujuan hidupnya ke depan menjadi aspek yang

---

<sup>28</sup> G.Hussein Rassool, *Konseling Islami : Sebuah Pengantar Kepada Teori Dan Praktik*, cetakan 1. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019). Hlm.49

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

penting untuk mendapat kesejahteraan hidup, untuk sehat secara mental. Sehat secara mental memiliki ciri-ciri diantaranya tidak mudah terganggu oleh stressor, mampu bertahan dari tekanan-tekanan baik yang bersifat internal maupun eksternal, memiliki sikap positif terhadap dirinya, mampu mengaktualisasikan dirinya, mampu menghubungkan aspek-aspek psikis agar dapat bekerja sama dengan baik secara mental, pribadi yang mandiri dan mampu memiliki pandangan objektif terhadap realita.<sup>29</sup>

Jika melihat dari ciri kesehatan mental yang sudah dijabarkan sebelumnya maka semua hal tersebut mengarah pada tahap awal yaitu sejauh apa individu mengenal dirinya sendiri terlebih dahulu. Sebaik apa individu mengerti tentang hakikat dirinya, tentang kondisi dirinya dulu dan sekarang, memahami apa yang dipikirkan dan dirasakannya, dan mengerti apa yang seharusnya dilakukan sebagai wujud pengambilan keputusan secara tepat. Pengertian tentang hakikat diri, rasa, pikiran dan rencana ke depan dan semuanya membutuhkan proses kognitif yang perlu dilatih. Latihan-latihan ini dimulai dari hal yang sederhana yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari semisal, apa yang dirasakan saat ini, apa yang dipikirkan saat ini. Latihan ini menjadi sangat penting karena banyak dari manusia merasakan kesulitan yang hebat ketika ia mendapatkan stressor. Ketidakmampuan manusia mengenali rasa yang hadir dan juga pikiran apa saja yang ada di kepalanya membawa dampak yang besar bagi kehidupannya. Ia menjadi tidak memahami apa yang dirasakan lalu berdampak tidak mengerti harus bertindak apa, mengalami stress, depresi, berputus asa dan banyak yang mengakhiri hidupnya.<sup>30</sup>

Tahapan kesadaran diri dimulai dari mengenal diri, apa yang terjadi, kemudian menyadari kehadiran Tuhan dalam diri agar selalu dapat mawas diri. Tugas konselor

---

<sup>29</sup> Abdul Hamid, "Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama," *Jurnal Kesehatan Tadulako* 3, no. 1 (2017): 1–14

<sup>30</sup> Hong Jin Jeon, "Depression and Suicide," *Journal of the Korean Medical Association* 54, no. 4 (April 8, 2011): 370–375, accessed September 3, 2021, <https://synapse.koreamed.org/articles/1042417>; R. Alsalman and B. Alansari, "Relationship of Suicide Ideation with Depression and Hopelessness," *European Psychiatry* 33, no. S1 (March 2016): S597–S597, accessed September 3, 2021, <https://www.cambridge.org/core/journals/european-psychiatry/article/abs/relationship-of-suicide-ideation-with-depression-and-hopelessness/D66FAC91AEBD98C26253AA22D32C527>.

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021

dalam bimbingan dan Konseling Islam adalah membantu konseli berlatih hal tersebut dimana perjalanan tahapan tersebut berjenjang menjadi sebelas tahapan.<sup>31</sup>

Tahapan 1) Tahap Kebangkitan (Qawmah) dan Niat (Niyah). Qawmah artinya bangkit atau tersadar. Tersadar bahwa ada perubahan yang perlu dilakukan dan ada masalah yang harus diselesaikan. Biasanya ada tahap pra Qawmah dimana konseli menyangkal atau tidak dapat mengidentifikasi bahwa mereka memiliki masalah. Efek dari masalah yang ada belum disadari sepenuhnya atau telah berputus asa akan kemungkinan adanya perubahan dalam hidup mereka. Disini tugas konselor membantu konseli menyadari sepenuhnya, menjadi mindful agar konseli dapat memahami sepenuhnya yang tengah dihadapi dan merasakan dampak masalah tersebut baik secara lahir maupun batin. Contoh, banyak kasus psikosomatis dimana konseli tidak menyadari bahwa gejala-gejala sakit fisik yang ada merupakan dampak dari masalah yang tidak disadari sepenuhnya. Disinilah konselor dibutuhkan untuk memunculkan kesadaran tersebut. Kemudian setelah kesadaran harus mengadakan perubahan telah muncul dalam diri konseli, selanjutnya konselor membantunya untuk berniat melakukan perubahan. Niat merupakan aspek penting dalam penentu tindakan selanjutnya dalam hidup manusia. Niat harus dilakukan dalam kondisi sadar sepenuhnya akan segala konsekuensi tindakan yang akan diambil. Jika niat tersusun dengan benar, maka perjalanan konseling ke depan akan lebih mudah dilakukan. Niat yang benar adalah mencari Ridho Allah, mencari jalan untuk membuat Allah dan RasulNya senang, menuju perjumpaan dengan Rabb semesta alam, karena hal tersebut adalah kebahagiaan yang sebenarnya.

Tahapan 2) Tahap Konsultasi (Istisharah) adalah tahap dimana konselor secara aktif mencari data yang selengkap-lengkapnyanya tentang konseli, baik berkenaan dengan masa lalu, masa sekarang, harapan di masa depan, tentang pola asuh keluarga, kondisi lingkungan sekitar dan sebagainya. Konselor dapat mencari data dari orangtua konseli atau pihak-pihak yang berkaitan dengannya. Fokus pencarian data ini seputar aspek kognisi, afeksi dan konasi konseli.

---

<sup>31</sup> G.Hussein Rassool, *Konseling Islami : Sebuah Pengantar Kepada Teori Dan Praktik*, cetakan 1. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019). Hlm.275

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

**VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021**

Tahapan 3) Tahap Kontemplasi/perenungan (Tafakkur) merupakan proses dimana konselor dan konseli bersama menganalisa masalah atau isu yang terjadi, membuat tujuan realistis. Konseli juga perlu merenungkan secara mendalam tentang ciptaan Allah dan segala nikmat dan karuniaNya yang tak terhitung untuk mempertajam visi dan motivasinya secara spiritual. Perenungan islam berbeda dengan perenungan dari Timur, dimana berfokus pada kognitif dan intelektual. Perenungan islam disamping mencapai manfaat meditasi yang menenangkan, proses ini berfokus mencari pengetahuan yang mendalam tentang Allah sebagai Tuhan pencipta dan penjaga semesta alam. Konselor bertugas mendampingi konseli dengan memberi pengantar pengetahuan yang benar tentang Allah, membantu konseli untuk menyadari tentang karunia apa saja yang selama ini sudah diterima, menghitungnya semampunya dan menyadarkan konseli akan rasa nikmat yang selama ini diterima.

Tahapan 4) Tahap pencarian petunjuk (Istikharah), proses mencari petunjuk kepada Allah sejatinya menjadi kebutuhan setiap manusia. Dalam proses bimbingan konseling islam hal ini dilakukan setelah konseli berdiskusi dengan orang yang dirasa mampu membantu dan termasuk orang yang yang dapat dipercaya komitmen dan pengetahuan agamanya. Itulah mengapa pribadi konselor diharuskan menjadi pribadi yang amanah dan baik pengetahuan agamanya terlebih dahulu agar bisa membantu banyak orang dengan tepat. Konselor membntu konseli untuk memahami mana perkara yang prioritas untuk diselesaikan dan dimintakan petunjuk kepada Allah. Konselor juga membantu konseli untuk membersihkan hatinya dari segala kecenderungan duniawi dan mempersiapkan dirinya berserah penuh serta ridho terhadap apapun yang Allah putuskan untuknya nanti.

Tahapan 5) Tahap visi rute dan tujuan (Basirah), di tahap ini konselor membantu konseli untuk dapat memvisualisasikan manfaat dan kesenangan yang akan dia rasakan ketika masalahnya terpecahkan. Membangkitkan kesadaran konseli akan sensasi rasa bahagia yang akan ia dapatkan, baik di kehidupan dunia maupun akhirat. Ketika konseli mampu menghadirkan rasa tersebut, maka itu akan menguatkan motivasinya untuk tetap pada komitmen yang dibuatnya. Konseli mampu melihat dengan semakin jelas tujuan dari bimbingan dan konseling yang dilakukannya.

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021

Tahapan 6) Tahap keputusan yang diniatkan ('Azm). Di tahap ini konselor memfasilitasi konseli untuk berani membuat keputusan akan tindakannya ke depan ('azm). Proses ini sesuai dengan tahap niat di awal. Konselor memastikan konseli bahwa ia siap untuk merubah periode kehidupannya, merubah perilaku yang tidak diinginkan menjadi perilaku yang diinginkan berdasarkan kesadarannya. Komitmen berubah tanpa adanya pengetahuan dan strategi akan membuat rencana konseli menjadi rapuh, maka dari itu konselor membantu meningkatkan harga dirinya dengan mengajak konseli memunculkan makna diri yang positif, terkadang bisa juga memberikan solusi kongkrit dengan tidak lupa mengajarkan kemandirian padanya.

Tahapan 7) Tahap penyerahan diri kepada Tuhan (Al Tawakkul-Allah). Penyerahan segala sesuatunya kepada Allah adalah sebuah keharusan dalam ajaran islam. Konseli akan merasa diberdayakan ketika ia mampu merasakan kelegaan yang hebat dalam dirinya saat ia menyadari bahwa apapun yang diterimanya, baik senang maupun kesusahan adalah kehendak dari Tuhannya. Pasti ada maksud yang ingin disampaikan Tuhannya dengan segala kasih sayangNya. Namun banyak yang salah memahami bahwa ketika tawakkal dilakukan maka ikhtiar tidak perlu diperjuangkan. Konselor dapat melakukan metode kisah untuk menyampaikan bahwa hal ini tidak sesuai dengan pesan teladan Rasul dalam sebuah kisah dimana suatu hari seorang Badui datang kepada Nabi Muhammad SAW dengan menunggang seekor unta. Sesampainya di depan masjid, orang Badui tersebut langsung masuk masjid dan membiarkan tunggangannya ini tanpa mengikatnya. Ketika ditanya oleh sahabat yang lain, ia menjawab, "Saya bertawakal kepada Allah. Saya serahkan sepenuhnya unta saya ini kepada Allah." Mendengar itu, Nabi SAW bersabda, "Ikatlah unta itu, kemudian bertawakallah kepada Allah."

Tahapan 8) Tahap bertindak ('Amal), pada tahap ini konseli mulai melakukan tindakan-tindakan kecil sebagai wujud niat dan 'azm nya. Pencapaian-pencapaian tersebut harus didukung dan diberikan penguatan berupa *reward*, dukungan sosial agar dapat menjaga langkahnya tetap konsisten sampai pada apa yang diinginkan.

Tahapan 9) Tahap pencarian bantuan (Isti'anah) adalah proses utama dalam serangkaian bimbingan dan konseling islam. Meminta bantuan yang dimaksud adalah meminta bantuan Tuhan yang menguasai setiap jiwa yang diciptakan. Allah berfirman

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021

mengajari manusia untuk meminta bantuan kepadaNya dengan sabar dan shalat, namun bukan berarti manusia dilarang meminta bantuan kepada ahlinya ketika memiliki masalah. Meminta pendapat, nasehat dengan orang yang dirasa mampu adalah bentuk ikhtiar manusia. Disinilah peran konselor dibutuhkan.

Tahapan 10) Tahap pemantauan diri (Muraqabah). Muraqabah adalah kemampuan untuk menyadari dan memberi label yang benar pada perilaku seseorang. Proses ini terdiri dari pengamatan diri dan mencatat diri (*self report*). Dua hal ini membutuhkan sikap mindful untuk bisa menyadari apa yang terjadi pada dirinya. Konselor berperan untuk membantu konseli mencapai kesadaran tersebut dan berlaku jujur saat pelaporan keseharian tentang progress atau bahkan tentang kemunduran yang dialaminya.

Tahapan 11) Tahap evaluasi (Muhasabah) merupakan tahapan penting dari proses bimbingan konseling islam. Evaluasi ini akan memberikan informasi apakah terjadi penurunan gejala, apakah tahapan-tahapan yang selama ini dilalui membawa perubahan yang dirasakan konseli, apakah meningkatkan ketrampilannya dalam menyelesaikan konflik-konflik penyerta selama ini. Konselor harus dapat membantu konseli untuk mampu mengevaluasi dirinya sendiri dengan jujur.

Dalam kesebelas tahapan tersebut, konselor menggunakan metode-metode yang ada dalam bimbingan konseling islam untuk membantu konseli menjalani proses perbaikannya. Metode penalaran logis digunakan saat konseli membutuhkan bahan diskusi untuk menyadari berbagai nikmat dan karunia Allah yang sudah diterimanya, sehingga merubah perilaku buruknya adalah bentuk kesyukuran yang diharuskan. Metode kisah diberikan ketika konseli membutuhkan perumpamaan nyata yang pernah terjadi pada orang-orang terdahulu untuk dijadikan pelajaran. Manusia memiliki sifat butuh merasa tidak sendiri saat mengalami kesusahannya, maka Allah kabaran banyak kisah untuk menenangkan hati manusia bahwa ia tidak sendiri saat mengalami hal yang tidak disukai. Allah ingin menyadarkan kepada manusia bahwa orang-orang terdahulu menerima pesan yang sama meski dengan kejadian yang berbeda. Metode keteladanan harus selalu digunakan oleh konselor untuk menunjukkan komitmen kebaikan yang dapat ditiru oleh konseli, sedangkan metode penyadaran menjadi aspek yang selalu digunakan di setiap tahapan bimbingan dan konseling islam. Setiap watunya konseli harus selalu dapat

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

**VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021**

menyadari apa yang telah, yang sedang dan yang akan terjadi sebagai konsekuensi dari tindakan yang akan diambilnya. Menyadari bahwa dirinya selalu berada dalam pengawasan Tuhannya, dan menyadari apa saja yang terjadi pada dirinya sebagai perwujudan mengenal dirinya lebih baik lagi sehingga dapat memaafkan dan mengoptimalkan kemampuan baiknya lebih tinggi lagi.

## **E. Kesimpulan**

Bimbingan dan konseling islam merupakan proses yang dilalui konseli dengan bantuan konselor sebagai ikhtiar perbaikan dan mengejar ridho Tuhannya. Berbagai tahapan dan metode diusahakan konselor untuk membantu konseli mencapai status mindful yang penuh dengan berbagai aspek yang ada di dalamnya, yaitu kesadaran diri akan rasa dan pikiran yang hadir, kesadaran diri akan kemampuan dan kekurangan diri, kesadaran akan niat perubahan episode hidupnya, kesadaran diri saat menetapkan komitmen, kesadaran diri dalam mengevaluasi segala progress dan kemunduran yang terkadang dialami oleh konseli, kesadaran akan pengawasan Tuhannya dalam setiap aktivitas dalam dirinya.

Kemampuan secara sadar untuk mengenali diri sendiri merupakan anak tangga pertama dalam mengenal Tuhannya, dan mengenal Tuhan secara benar dan tepat akan membuka banyak tabir dalam mengenal diri lebih baik lagi dan akan membuka banyak pintu pengetahuan akan rahasia alam ini. Bimbingan dan konseling islam adalah metode yang tepat dan dapat diterapkan untuk berbagai kalangan manusia, dari berbagai keyakinan agama dengan kehati-hatian tanpa memaksakan ajaran islam pada siapapun. Islam adalah agama dengan energi positif yang bisa dirasakan oleh semua. Sudah seharusnya umat muslim terutama konselor muslim melakukan hal terbaik untuk kebaikan umat.

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

## DAFTAR PUSTAKA

- Abas Asyafah, Dr. H. *Konsep Tadabbur Al-Quran*. Revisi, Ce. Bandung: CV. MAULANA MEDIA GRAFIKA, 2014.
- Agus Sukirno. "Bimbingan Dan Konseling: Kajian Historis Dan Prospek Konselor." *Jurnal As-Shifa* 2, no. 1 (2011).
- Alfarisi, Herman. "MAKNA TAFAKKUR DALAM AL-QURAN (Metode Komparatif Antara Tafsir Ibnu Katsir Dan Tafsir Al-Azhar)" (2013).
- Als Salman, R., and B. Alansari. "Relationship of Suicide Ideation with Depression and Hopelessness." *European Psychiatry* 33, no. S1 (March 2016): S597–S597. Accessed September 3, 2021. <https://www.cambridge.org/core/journals/european-psychiatry/article/abs/relationship-of-suicide-ideation-with-depression-and-hopelessness/D66FAC91AEB CD98C26253AA22D32C527>.
- Apostoaie, and Marius C. "Measuring Economic Globalization – Facts and Figures." *The USV Annals of Economics and Public Administration* 11, no. 2 (2012): 99–109. Accessed August 30, 2021. <http://www.annals.seap.usv.ro/index.php/annals/article/view/416>.
- Bastomi, Hasan. "Menuju Bimbingan Konseling Islami." *KONSELING EDUKASI*

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, No. 1, SEPTEMBER 2021

- “*Journal of Guidance and Counseling*” 1, no. 1 (2017).
- Davis, Daphne M., and Jeffrey A. Hayes. “What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research.” *Psychotherapy* 48, no. 2 (2011): 198–208.
- Dwidiyanti, Meidiana, Reza Indra Wiguna, Ahmad Yanuarfahmi Pamungkas, and Hasanah Eka Wahyu. “Concept Analysis of Mindfulness Based on Islam Religion.” *Jurnal Ilmu Keperawatan* 6, no. 2 (2019): 22–30.
- Egnew, Thomas R. “The Meaning of Healing: Transcending Suffering.” *Annals of Family Medicine* 3, no. 3 (2005): 255–262.
- Fathuddin, Muhammad Habib, and Fachrur Razi Amir. “Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Ibnu Qoyyim Al Jauziyah Dalam Kitab Madarijus Shalikin Serta Implikasinya Terhadap Pendidikan.” *Ta’dibi* 5, no. 2 (2016): 117–127.
- Fatony, Achmad. “Konsep Taqwa Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar” (2019).
- Firth, Kimberly, Katherine Smith, Bonnie R. Sakallaris, Dawn M. Bellanti, Cindy Crawford, and Kay C. Avant. “Healing, a Concept Analysis.” *Global Advances in Health and Medicine* 4, no. 6 (2015): 44–50.
- Gafoor, Abdul K. “Considerations in Measurement of Awareness National Seminar on Emerging Trends in Education.” *Considerations in measurement of awareness*, no. November (2012): 1–6. [https://www.academia.edu/4758200/Considerations\\_in\\_the\\_Measurement\\_of\\_Awareness](https://www.academia.edu/4758200/Considerations_in_the_Measurement_of_Awareness).
- Hamid, Abdul. “Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama.” *Jurnal Kesehatan Tadulako* 3, no. 1 (2017): 1–14. [file:///C:/Users/lenovo/Downloads/34-Article Text-129-1-10-20201115 \(1\).pdf](file:///C:/Users/lenovo/Downloads/34-Article%20Text-129-1-10-20201115(1).pdf).
- Jeon, Hong Jin. “Depression and Suicide.” *Journal of the Korean Medical Association* 54, no. 4 (April 8, 2011): 370–375. Accessed September 3, 2021. <https://synapse.koreamed.org/articles/1042417>.
- Johnston, David, and David L Johnston. “Qur ’ an for Today ’ s Reader,” no. September 2012 (2014).
- Katz, Ellen. “Mindfulness and Psychotherapy, Edited by C. K. Germer, R. D. Siegel, and P. R. Fulton.” <http://dx.doi.org/10.1080/00377317.2014.861286> 84, no. 1 (January 2, 2014): 132–136. Accessed August 29, 2021. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00377317.2014.861286>.
- Lee, Adrian Y.S., and Saxby Pridmore. “Emerging Correlations between Measures of Population Well-Being, Suicide and Homicide: A Look at Global and Australian Data.” *Australasian Psychiatry* 22, no. 2 (2014): 112–117.
- M.D, Asma Q. Fischer. “THE SIX Ts OF MINDFULNESS IN ISLAM – Mahmudah Institute.” Last modified 2016. Accessed August 31, 2021. <https://www.mahmudahinstitute.org/the-six-ts-of-mindfulness-in-islam/>.

---

# AL MUSYRIF

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

VOLUME 1, NO. 1, SEPTEMBER 2021

- Madany, A. Malik. "Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an." *az Zarfqa'* 7, no. 1 (2015): 1–28.
- Meda, Nicola, Alessandro Miola, Irene Slongo, Mauro Agostino Zordan, and Fabio Sambataro. "The Impact of Macroeconomic Factors on Suicide in 175 Countries over 27 Years." *Suicide and Life-Threatening Behavior* (2021).
- Morin, Alain. "Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents." *Social and Personality Psychology Compass* 5, no. 10 (2011): 807–823.
- Naik, Parth, Victor W Harris, and Larry F Forthun. "Mindfulness: An Introduction 1," no. April 2014 (2013).
- Rassool, G.Hussein. *Konseling Islami: Sebuah Pengantar Kepada Teori Dan Praktik*. Cetakan 1. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019.
- Saleh, Abdul rahman. *Psikologi: Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*. 5th ed. Jakarta: Prenamedia group, 2015.
- Serafini, G., B. Parmigiani, A. Amerio, A. Aguglia, L. Sher, and M. Amore. "The Psychological Impact of COVID-19 on the Mental Health in the General Population." *QJM* 113, no. 8 (August 1, 2020): 229–235.
- Soltes, Viktor, Katarina Repkova Stofkova, and Filip Lenko. "Socio-Economic Consequences of Globalization on the Economic Development of Regions in the Context of Security." *SHS Web of Conferences* 74 (2020): 04026. Accessed August 30, 2021. [https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/abs/2020/02/shsconf\\_glob2020\\_04026/shsconf\\_glob2020\\_04026.html](https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/abs/2020/02/shsconf_glob2020_04026/shsconf_glob2020_04026.html).
- Sukino. "Konsep Sabar Dalam Al-Quran Dan Kontekstualisasinya Dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan." *Jurnal Ruhama* 1, no. 1 (2018): 63–77.
- Tirmizi. *Bimbingan Konseling Islami*. Perdana Publishing, 2018. [www.journal.uta45jakarta.ac.id](http://www.journal.uta45jakarta.ac.id).
- Williams, Matthew J., Tim Dalgleish, Anke Karl, and Willem Kuyken. "Examining the Factor Structures of the Five Facet Mindfulness Questionnaire and the Self-Compassion Scale." *Psychological Assessment* 26, no. 2 (2014): 407–418.
- Wong, Paul T. P. "Meaning-Seeking, Self-Transcendence, and Well-Being" (2016): 311–321. Accessed August 30, 2021. [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-29424-7\\_27](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-29424-7_27).
- Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2014.