

Islamic Counseling in the Mental Recovery from the Concept Imam al Ghazali

PENARIKAN KONSEP KONSELING ISLAM DALAM PEMULIHAN JIWA DARI PADANGAN IMAM AL GHAZALI

M. Fahli Zatrachadi
UIN Sultan Syarif Kasim Riau
m.fahli.zatra.hadi@uin-suska.ac.id

Darmawati
UIN Sultan Syarif Kasim Riau
darmawati@uin-suska.ac.id

Anisa Siti Nurjanah
Univ. Negeri Yogyakarta
anisachacha4@gmail.com

Abstract

Humans are present with all the potential that exists in them, both negative and positive, all of these potentials develop according to the direction of human life choices. Mental uneasiness originates from the development of wrong potential in humans, therefore it is necessary to take care of the soul in order to get the restoration of the soul, in this case, taking the view of Imam al-Ghazali about the restoration of the soul that starts from purification of the soul and ends in peace of mind. Islamic counseling as a solution to mental recovery in this article uses the views of Imam al-Ghazali on the concept of Sufism to obtain mental healing.

Keywords: Konseling Islam; Pandangan Imam al-Ghazali; Pemulihan Jiwa

PENDAHULUAN

Manusia diberkahi potensi yang banyak dan memiliki kebebasan dalam melakukan segala hal (Zainal bin Badri & Andi, 2020). Kebebasan itu tentu saja ada dampak positif dan negatifnya dari segi positifnya manusia bisa berkembang dan mencapai kemampuan secara optimal (Basyaib: 2006). Namun dari segi negatifnya tidak dapat dipungkiri situasi tersebut juga mampu membuat manusia bisa mengalami berbagai masalah dalam kehidupannya.

Lestari (2019:3) salah satu konsep berarti dalam diri tiap manusia bersumber pada pemikiran Imam al-ghazali dalam kitab Ihya' Ulumiddin ialah muhasabah, muhasabah bagi Imam al-ghazali memusatkan manusia supaya senantiasa memikirkan, mencermati dan memperhitungkan seluruh suatu yang sudah dicoba serta apa yang hendak diperbuat. Mempraktikkan perilaku ini pastinya tiap insan memerlukan cara serta arahan yang tepat dengan ketentuan Allah SWT, perihal ini

bermanfaat supaya jiwa jadi tenang.

Imam al-ghazali membagi - kan uraian kepada kita tentang hakikat manusia dan komponen yang membentuk kebiasaan seseorang. Dengan Konselor dapat memahami kepribadian dirinya, kepribadian klien berpatokan dengan hakikat manusia seutuhnya, mewujudkan kepribadian baik dan tidak melihat masalah klien dari kulit luarnya saja (Mussuahrtono, 2019).

Adapun hakikat manusia yang dimaksudkan al- ghazali kalau manusia terdiri dari komponen jasad serta ruh. Komentar ini didasarkan pada teori kebangkitan jasad pada akhir hayat(kehidupan). Di informasikan kalau manusia hendak dibangkitkan di hari akhir itu jasad serta ruh, sebab itu yang merasakan nikmat serta pedihnya siksa akhirat merupakan jiwa serta raganya. Dalam term al-Ghazali menyebutkan dengan empat term, yakni pertama, al-nafs al-hayawaniyat atau nafskebinatangan (jiwa sensitif), berupa dorongan amarah dan syahwat, kedua,al-nafs al-nabatiyat atau jiwa malaikat (jiwa vegetatif), berupa dorongan untuk melakukan kebenaran atau bebas dari hewani, ketiga, an-nafs an-nathiqoh atau jiwa berpikir, berupa dorongan untuk memilah dan memilihperbuatan manusia secara realistis. Keempat, al-nafs al-insaniyat atau jiwakemanusiaan (jiwa kemanusiaan) berupa dorongan untuk melakukan aktualisasi diri dan pengakuan sehingga ia melakukan perbuatan yang terintegrasi dari nafs hayawaniyat, nabati ayat, dan nathiqoh.Hati dibagi dalam dua

kajian, pertama kajian umum dan khusus(Asmaya : 2018).

Semua potensi yang dimiliki oleh manusia tentu saja tidak terlepas dari banyaknya masalah, adanya masalah menandakan manusia telah memilih potensi yang salah pada dirinya sehingga mengakibatkan dirinya terjerumus dalam masalah tersebut(Fahli Zatrachadi: 2015). Konseling hadir sebagai penawar dari kesulitan hidup manusia itu sendiri, kemampuan manusia untuk berbagi dan membantu menyelesaikan masalah tentu saja memerlukan keahlian khusus dalam hal ini tentu saja seorang yang professional dalam bidang konseling(Miftahuddin dkk., 2019).

Pransiska (2016:1-17) setiap manusia dilahirkan dengan fitrah kebaikan, oleh karena itu lingkungan dan pendidikan memiliki peran strategis dalam mengembangkan fitrahmanusia. Akhirnya,fitrah yang terdidik dengan baik akan menjadikan dirinya sebagai generasi bangsa yang cinta damai, inklusif dan terus bersaing (continous improvement). Artinya dengan potensi ini setiap orang bisa menjadi konselor hanya saja konseling membutuhkan kemahiran khusus, dalam fitrah manusia ada unsur keagamaan yang menjadi sarana untuk mereduksi setiap masalah yang ada (Ismail, 2013:). Konseling islam lahir sebagai bentuk perawatan mental dalam menyelesaikan masalah manusia, dalam hal ini penulis menarik pandangan imam al-ghazali untuk merefleksikan konseling islam dalam pandangan tersebut.

Hal ini menjadi penting untuk ditinjau dikarenakan banyaknya masalah yang dihadapi oleh

manusia akhir-akhir ini, terutama selama masa pandemi covid 19, kecemasan menjadi santapan keseharian pada setiap insan di masa pandemi ini (Rinaldi & Yuniasanti: 2020), karena itu kembali pada konsep imam al-ghazali dalam pemulihan jiwa sangat penting dilakukan dibidang konseling islam, guna memberikan bantuan kepada klien agar mendapatkan ketenangan jiwa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan library research yang mana informasi yang digunakan untuk menguji hipotesis dikumpulkan dari kepustakaan, hal ini didapat dari hasil menelaah buku, majalah, naskah, catatan-catatan, ataupun dari dokumen (Soewadji: 2012). Dengan metode kepustakaan peneliti menggunakan analisis kritis terhadap sumber data yang menjadi bahan rujukan dalam penelitian. Hal ini berguna untuk menganalisis secara optimal dan diinterpretasikan Informasi yang dikumpulkan. Analisis dengan menggunakan metode dilakukan dengan menganalisis jurnal-jurnal filsafat, buku-buku, serta artikel konseling Islam, berdasarkan tulisan-tulisan yang bersentuhan dengan pandangan Imam al-Ghazali.

PEMBAHASAN

Pengertian Konseling

Konseling Secara Etimologi “consilium “yang berarti “dengan” atau bersama” yang dirangkai dengan “menerima atau “memahami”. Sedangkan dalam Bahasa Anglo Saxon istilah

konseling berasal dari “sellan” yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan” interaksi yang terjadi antara dua orang individu, masing-masing disebut konselor dan klien, terjadi dalam suasana yang profesional dilakukan dan dijaga sebagai alat untuk memudahkan perubahan-perubahan dalam tingkah laku klien (Zatrachadi, 2014).

Konseling juga bisa diartikan suatu pertemuan langsung dengan individu yang ditujukan pada pemberian bantuan kepada klien untuk dapat menyesuaikan dirinya secara lebih efektif dengan dirinya sendiri dan lingkungan. Konseling meliputi pemahaman dan hubungan individu untuk meng-mengungkapkan Akebutuhan-kebutuhan, motivasi, dan potensi-potensi yang unik dari individu dan membantu Aindividu A yang Abersangkutan untuk mengapresiasi ketiga hal tersebut (Zatrachadi, 2020).

Konseling merupakan suatu hubungan yang bersifat membantu yaitu adanya interaksi antara konselor dan klien dalam suatu kondisi yang membuat konseli terbantu dalam mencapai perubahan dan belajar membuat keputusan sendiri serta bertanggung jawab atas keputusan yang diambil. Pada hakekatnya konseling menunjuk pada studi ilmiah mengenai aspek-aspek psikis yang terlibat dalam proses konseling, yaitu aspek psikis pada konselor, klien dan pada interaksi antara konselor dengan klien (Ashana, 2018).

Dengan memahami keadaan aspek psikis tentu saja akan memudahkan konselor dalam menyelesaikan masalah klien, bahwa

dalam proses konseling harus diperhatikan keterampilan intrapersonal sebagai suatu keterampilan yang terintegrasi dalam diri konselor(Radjah, 2016).

Oleh karena itu konseling konvensional dirasa perlu diberikan sentuhan yang lebih kearah keagamaan untuk mengisi masalah klien yang membutuhkan penyiraman ruhani sebagai penyelesaian masalah. Dalam hal ini akan banyak bersentuhan dengan pandangan Imam Al-ghazali.

Konseling Islam

Konseling islam hadir sebagai jawaban dari pengisian bagian yang kosong dari konseling konvensional, praktik konseling dalam Islam bukanlah hal baru telah ada sejak zaman nabi Muhammad SAW yang dapat menyelesaikan masalah umat baik secara individual maupun kelompok (Tajiri, 2014:226). Adz-Dzaky (2002:137)Bimbingan Konseling Islam adalah suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al-Qur'an dan As- Sunnah Rasulullah SAW.

Hakikat bimbingan konseling Islam merupakan upaya membantu orang belajar meningkatkan fitrah ataupun kembali kepada fitrah. Dengan metode memberdayakan(enpowering) iman, ide serta

keinginan yang dikaruniakan Allah SWT kepadanya buat menekuni tuntunan Allah serta rasul- nya, supaya fitrah yang terdapat pada orang itu tumbuh dengan benar serta kukuh cocok tuntunan Allah SWT (Sutoyo, 2013).

Konselor yang mengatasi klien dalam konseling Islam haruslah konselor yang paham pula dengan Islam. Supaya tidak terjadi penyimpangan pada proses konseling Proses konseling diawali dengan membacakan ayat- ayat Allah SWT serta diakhiri dengan proses Al- Hikmah perihal ini dicoba supaya klien memperoleh ketenangan. Ini lah yang jadi perbandingan yang mendasar antara konseling konvensional yang mengandalkan kekuatan manusia itu sendiri tetapi berbeda dengan konseling islam tiap konselor menyandarkan keberhasilan dalam proses konseling cuma kepada Allah SWT, sehingga tiap orang yang ikut serta dalam proses itu berharap menemukan berkah(Khalilurrahman, Supandi, 2015:3).

Konseling Islam membatasi diri pada kegiatan membagikan dorongan secara spiritual- Islami serta psikologis- Islami terhadap beberapa kasus orang yang berkaitan dengan kepribadian kurang baik yang susah dihindari, karakter yang menyimpang dari norma- norma agama, susila serta budaya, kebiasaan- kebiasaan negatif dan masalah- masalah kejiwaan semacam problem kecemasan, ketakutan, kesedihan yang muncul dari potensi negatif manusia. Pemberian dorongan secara spiritual Islami artinya aktivitas perbantuan dengan metode mengarahkan kepada orang

bermasalah tentang keahlian spiritual- Islam tertentu yang diperlukan berkenaan dengan penindakan permasalahan yang dihadapinya(Tajiri, 2014:226).

Bangkitnya kembali semangat konseling Islam tentu saja sangat mengembirakan hal ini berguna sebagai tawaran konseling di era modernitas khususnya untuk negara yang sedang berkembang seperti Indonesia. Konseling islam bertujuan mengarah seseorang yang memiliki masalah agar ikhlas dalam menghadapi masalah yang dialaminya dengan demikian akan kline akan menemukan kebahagiaan yang tiada tara, sebab mereka yang ikhlas tidak tidak akan mendapat manfaat dalam hidup ini. Islam mengajarkan setiap pemeluknya untuk melihat dari segi yang berbeda dengan memahami apapun yang di mata manusia jelek, tidak menguntungkan, namun karena yakin bahwa semua itu dari Allah, maka semua akan menjadi baik-baik saja. Semua ia yakini bahwa baik atau pun buruk berasal dari sisi Allah semata. Maka sebagai manusia yang memiliki ilmu ikhlas ia tidak mempersoalkan, ia yakin pasti ada kebaikan dibalik itu semua.

Sayangnya tokoh konseling islam tidak disebutkan secara langsung namun penulis mencoba menggali pandangan Imam al-ghazali sebagai landasan untuk mengatasi masalah kejiwaan dalam hal ini yang masih menjadi kajian konseling yang bersifat neurosis(Afandi, 2018:182). Imam Al-ghazali dianggap sebagai konselor karena ilmunya mampu menolong manusia dari masalah yang dihadapi, karena prinsip menjadi konselor adalah seorang

helper dalam hal ini kita dapatkan dari beberapa kajian imam al-ghazali sebagai helper.

Pemulihan Jiwa dalam Pandangan Imam al-ghazali

Salah satu karya imam al-ghazali yang bisa diambil sebagai bagian dari konseling ialah kitab Bidayat al-Hidayah yang menjadi landasan bagi seseorang yang ingin mendapatkan ketenangan jiwa dengan mengikuti latihan membuang keduniawian dan memfokuskan diri pada keakhhiratan guna mereduksi masalah yang dihadapi di kehidupan dunia. Adapun bagian yang besar dalam kitab tersebut dibagi menjadi tiga(Al-Mutamakkin, n.d.);

Pertama, bagian tentang ketaatan, pada bagian ini setiap manusia akan diberikan arahan untuk kembali mengikuti prilaku rosulullah dan adab dalam kehidupan keseharian dari segala aspek sehingga bertambah nilai ketaatan kepada Allah SWT.

Kedua, Meninggalkan maksiat, maksudnya segala sesuatu yang berujung pada maksiat ditinggalkan terutama amalan badan, atau maksiat dengan anggota tubuh yang merupakan nikmat dari Allah Swt, dengan menjaga anggota tubuh dari yang mendatangkan maksiat maka tersucikanlah jiwa seorang hamba dan semakin dekat antara pencipta dengan hambanya,

Ketiga, berhubungan dengan pencipta dan makhluk, dengan menjaga adap ini maka manusia akan mudah saling berkomunikasi antara makhluk dengan pencipta dan

manusia dengan sesame, dengan demikian maka masalah yang dihadapi dalam kehidupana akan hilang disebabkan selarasnya hubungan vertikal dan horizontal yang menjadi landasan ketenangan jiwa, ada nasihat dan berbagai aturan yang jika dijalankan akan tenanglah kerumitan jiwa yangdirasakan setiap manusia.

Tiga bagian yang dikemukakan dalam kitab tersebut secara implisit mengadung makna konseling yang mampu menolong klien dalam menghadapi kerumitan hidup, yang mana kitab tersebut kembali memberikan kesadaran pentingnya penyucian jiwa agar mendapat ketenangan jiwa dan menghindari segala maksiat yang menyebabkan jiwa menjadi keruh dan bermasalah.Nasihat yang ada dalam kitab tersebut memberikan bimbingan kepada manusia untuk keluar dari masalahnya dengan memperbaiki tiga bagian tersebut.

Selanjutnya dalam Tazkiyatun Nafs sebagai inti dari konseling islam dengan pendekatan imam al-ghazali dalam kitab Ihya Ulumuddin menjelaskan bahwa kesucian jiwa dari sifat kotor, jiwa akan mampu mengenal dan menemukan esensi jati dirinya sendiri dan dunia spiritual yang melatar belakangnya. Jika bisa membebaskan keterikatannya pada nafsu, berarti ia bisa mengosongkan jiwanya dari pikiran kotor, dan tentu sangat mudah untuk mengisinya dengan sifat terpuji. Oleh karena itu, tazkiyatun nafs sangatlah diperlukan agar jiwa senantiasa tetap berada dalam keadaan fitrah (baik).

Adapun proses penyucian jiwa itu melalui tiga fase(Al-Qasimi, 2019)

Takhalli

Merupakan usaha mengosongkan diri dari perilaku dan akhlak tercela. Salah satunya akhlak tercela yang paling banyak menyebabkan akhlak jelek antara lain adalahkecintaan yang berlebihan kepada urusan duniawi. Takhalli juga dapat diartikan mengosongkan diri dari sifat ketergantungan terhadap kelezatan duniawi. Hal ini akan dapat dicapai dengan jalan menjauhkan diri dari kemaksiatan dalam segala bentuknya dan berusaha melenyapkan dorongan hawa nafsu jahat.

Takhalli, berarti mengosongkan diri dari sikap ketergantungan terhadap kelezatan kehidupan duniawi. Dalam hal ini manusia tidak diminta secara total melarikan diri dari masalah dunia dan tidak pula menyuruh menghilangkan hawa nafsu. Tetapi, tetap memanfaatkan duniawi sekedar sebagai kebutuhannya dengan menekan dorongan nafsu yang dapat mengganggu stabilitas akal dan perasaan.la tidak menyerah kepada setiap keinginan, tidak mengumbar nafsu, tetapi juga tidak mematakannya. Ia menempatkan segala sesuatu sesuai dengan proporsinya, sehingga tidak memburu dunia dan tidak terlalu benci kepada dunia.

Jika hati telah dihinggapi penyakit atau sifat-sifat tercela, maka ia harus diobati. Obatnya adalah dengan melatih membersihkannya terlebih dahulu, yaitu melepaskan diri dari sifat-sifat tercela agar dapat mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji untuk

memperoleh kebahagiaan yang hakiki. Menurut kalangan sufi, kemaksiatan dapat dibagi dua; pertama maksiat lahir yaitu sifat tercela yang dikerjakan oleh anggota lahir seperti tangan, mulut dan mata. Sedangkan maksiat batin ialah segala sifat tercela yang diperbuat anggota batin yaitu hati. Menurut al-Ghazali moral adalah setiap hal yang mengangkat jiwa dan kehidupan menuju cahaya dan kesucian. Sedangkan kejelekan adalah semua hal yang merusak tubuh jiwa serta akal dan menjauhkan ruh dari cahaya dan kesucian (Al-Taftazani & Al-Wafa'al, 1997).

Tahalli

Pada tahap ini seseorang mengisi diri dengan sifat-sifat terpuji, dengan taat lahir dan bathin (As, 1994). Dengan demikian, tahap tahalli ini merupakan tahap pengisian jiwa yang telah dikosongkan tadi. Sebab, apabila satu kebiasaan telah dilepaskan tetapi tidak segera ada penggantinya maka kekosongan itu bisa menimbulkan frustrasi. Oleh karena itu, setiap satu kebiasaan lama ditinggalkan, harus segera diisi dengan satu kebiasaan baru yang baik. Dari satu latihan akan menjadi kebiasaan dan dari kebiasaan akan menghasilkan kepribadian. Jiwa manusia, kata Al-Gazali, dapat dilatih, dapat dikuasai, bisa diubah dan dapat di bentuk sesuai dengan kehendak manusia. Sikap mental dan perbuatan luhur yang sangat penting diisikan ke dalam jiwa seseorang dan dibiasakan dalam kehidupannya adalah taubah, sabar, kefakiran, zuhud, tawakkal, cinta, ma'rifah, dan kerelaan. Apabila manusia mampu mengisi hatinya

dengan sifat-sifat terpuji, maka ia akan menjadi cerah dan terang.

Manusia yang mampu mengosongkan hatinya dari sifat-sifat yang tercela (takhalli) dan mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji (tahalli), segala perbuatan dan tindakannya sehari-hari selalu berdasarkan niat yang ikhlas. Seluruh hidup dan gerak kehidupannya diikhlasakan untuk mencari keridhoan Allah semata. Karena itulah manusia yang seperti ini dapat mendekatkan diri kepadanya.

Tajalli

Pada tahap ini, hati harus selalu disibukkan dengan dzikir dan mengingat Allah. Dengan mengingat Allah, melepas selain-Nya, akan mendatangkan kedamaian. Tidak ada yang ditakutkan selain lepasnya Allah dari dalam hatinya. Hilangnya dunia, bagi hati yang telah tahalli, tidak akan mengecewakan. Waktunya sibuk hanya untuk Allah, bersenandung dalam dzikir. Pada saat tahalli, lantaran kesibukan dengan mengingat dan berdzikir kepada Allah dalam hatinya, anggota tubuh lainnya tergerak dengan sendirinya ikut bersenandung dzikir. Lidahnya basah dengan lafadz kebesaran Allah yang tidak henti-hentinya didengungkan setiap saat. Tangannya berdzikir untuk kebesaran Tuhannya dalam berbuat. Begitu pula, mata, kaki, dan anggota tubuh yang lain.

Pada tahap ini, klien akan merasakan ketenangan. Kegelisahannya bukan lagi pada dunia yang menipu. Kesedihannya bukan pada anak dan istri yang tidak akan menyertai saat maut menjemput. Kepedihannya bukan

pada syahwat badani yang seringkali memerosokkan pada kebinatangan. Tapi hanya kepada Allah SWT. Hatinya sedih jika tidak mengingat Allah dalam setiap detik. Dengan demikian maka terbebaslah setiap manusia dari keterikatan duniawi dan tidak memperlmasalahakan semua hal yang berbau keduniawian.

Dengan tiga konsep ini maka konselor bias mengarahkan klien untuk dapat menyelesaikan masalah dalam hidup berawal dari penyucian jiwa, setelah itu mengisinya dengan kebaikan, dan hasil dari proses itu adalah kedamaian. Teknik ini diambil dari pendekatan tasawuf imam al-ghazali yang bisa digunakan dalam proses terapiutik konseling islam.

Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan)". Sedangkan menurut paham ilmu kedokteran, kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain (Zatrahadi, 2014:20).

Zakiah Daradjat (1998:9) mendefinisikan bahwa mental yang sehat adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berdasarkan

keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat. Jika mental sehat dicapai, maka individu memiliki integrasi, penyesuaian dan identifikasi positif terhadap orang lain. Dalam hal ini, individu belajar menerima tanggung jawab, menjadi mandiri dan mencapai integrasi tingkah laku.

Dari beberapa defenisi yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dipahami bahwa orang yang sehat mentalnya adalah terwujudnya keharmonisan dalam fungsi jiwa serta tercapainya kemampuan untuk menghadapi permasalahan sehari-hari, sehingga merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam dirinya. Seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat, bila ia terhindar dari gejala penyakit jiwa dan memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menyelaraskan fungsi jiwa dalam dirinya.

Ada dua yang mempengaruhi kondisi mental seseorang yakni bagian internal dan eksternal (Fitri et al., 2019:68). Pada bagian internal berasal dari diri seseorang seperti sifat, bakat, keturunan dan sebagainya. Pada bagian eksternal berasal dari bagian luar seseorang seperti lingkungan, keluarga. Prilaku abnormal terhadap diri seseorang biasanya dikenal sebagai gangguan mental yang dinatadai dengan perilaku yang menyimpang dari norma-norma yang berlaku dimasyarakat, perilaku tersebut baik yang berupa pikiran, perasaan maupun tindakan.

Stress, depresi dan alkoholik tergolong sebagai gangguan mental karena adanya penyimpangan. Dapat disimpulkan bahwa gangguan mental kunci utama menurunnya

fungsi mental yang berpengaruh pada ketidaksesuaian dalam berperilaku. Allah berfirman dalam Al-Quran (QS. Al-Baqarah 2:10) yang Artinya: "Dalam hati mereka ada penyakit lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta"(Kementerian Agama, 2014). Maksud dari penyakit disini ialah keyakinan mereka terhadap kebenaran Nabi Muhammad SAW sangat lemah. Kelemahan keyakinan itu, menimbulkan kedengkian, iri hati dan dendam terhadap Nabi Muhammad SAW, agama dan orang-orang Islam.

Dengan masuknya unsur ketuhanan yang dimasukkan dalam kaidah keagamaan dalam pandangan al-ghazali untuk mencapai ketenangan jiwa di mulai dari tazkiyah nafs, Imam al-ghazali mengartikan tazkiyah sebagai jiwa yang sadar akan dirinyadan mau bermakrifat kepada Allah. Sebaliknya tadsiyah al-nafs merupakan jiwa yang lupa akan dirinya dantidak mau bermakrifat kepada Allah. Jiwa yang pertama disebut zakiyah, thahir, salim, dan mutmainnah. Sebagai balasannya jiwa tersebut memperoleh kemenangan dalam hidupnya di dunia dan akhirat. Jiwa yang kedua disebut jiwa yang kotor atau sakit. Jiwa ini dalam kehidupannya di dunia dan akhirat mengalami kerugian dan Allah enggan menerimanya. Selanjutnya, menurut Al-Ghazali, jiwa yang dibina dengan proses tazkiyah akan meningkat derajatnya ke tingkat yang tinggi naik ke dalam malakut dan berada dekat dengan Allah. Sementara jiwa yang dibina dengan proses tadsiyah akan meluncur derajatnya ke tingkat yang lebih rendah, turun kederajat

jiwa setan dan jiwa orang-orang fasiq (Masyhuri, 2012:95-102).

Amin (2010) kesehatan mental secara relatif sangat dekat dengan integritas jasmaniah-rohaniah yang ideal. Kehidupan psikisnya stabil, tidak banyak memendam konflik internal, suasana hatinya tenang dan jasmaniahnya selalu sehat. Mentalitas yang sehat dimanifestasikan dalam gejala; tanpa gangguan batin, dan posisi pribadinya harmonis/seimbang, baik ke dalam (terhadap diri sendiri), maupun keluar (terhadap lingkungan sosialnya).

Banyak penderita gangguan kejiwaan yang disembuhkan dengan pendekatan agama. Hal ini membuktikan bahwa manusia pada hakikatnya adalah makhluk yang menyadari perlunya unsur Tuhan dalam hidup sebagai sandaran dan akan kembali kepada Tuhan pada saat yang telah ditetapkan. Al-Quran adalah sebagai asy-Syifa dalam peyembuhan penyakit fisik maupun rohani. Dalam Al-Quran banyak sekali yang menjelaskan tentang kesehatan. Ketenangan jiwa dapat dicapai dengan zikir (mengingat) Allah. Rasa taqwa dan perbuatan baik adalah metode pencegahan dari rasa takut dan sedih. Islam memiliki konsep tersendiri dan khas tentang kesehatan mental. Pandangan Islam tentang kesehatan jiwa berdasarkan atas prinsip keagamaan dan pemikiran falsafat yang terdapat dalam ajaran-ajaran islam.

Dalam ajaran Islam mewajibkan bagi manusia untuk menjaga hubungan yang baik kepada Allah Swt, orang lain, maupun hubungan dengan, alam

dan lingkungan. Peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati masalah jiwa dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental sangatlah kental adanya. Dengan menghayati dan mengamalkan ajaran-ajaran Islam manusia dapat memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup di dunia maupun akhirat. Dalam hal ini imam al-ghazali mengarahkan setiap manusia agar kemabli berperilaku seperti apa yang dicontohkan oleh nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan, dosa merupakan awal dari masalah kejiwaan dan terapi keislaman melalui konseling islam yang ditawarkan imam al-ghazali bisa menjadi alternatif dalam pemulihan jiwa yang bersumber dari al-qur'an dan hadist. Semakin dekat hubungan makhluk kepada Tuhan maka akan semakin sehat mentalnya, karena ada sandaran besar dalam setiap masalah yang dihadapi. Untuk menuju ini semua imam al-ghazali memperkenalkan konsep penyucian jiwa dengan dimulai dari mengosongkan diri dari semua yang mendatangkan dosa, lalu diisi dengan kebaikan, setelah itu barulah setiap hamba melakukan koneksi yang baik dengan Tuhannya.

Hubungan yang selaras ini membuat manusia menjadi sehat baik secara jasmani maupun secara ruhani, hal ini di buktikan dengan memasrahkan segala hal kepada Tuhan sehingga beban yang tadinya dirasa sulit akan menjadi lebih ringan dikarenakan setiap orang merasakan akan kehadiran Tuhan yang membantu dirinya dalam setiap keadaan.

KESIMPULAN

Konseling islam hadir sebagai solusi pemulihan jiwa dengan menggunakan pendekatan religius dalam hal ini mengambil pemahaman imam al-ghazali untuk mendapatkan ketenangan jiwa yang menjadi permasalahan masyarakat kekinian, dengan kembali pada al-Qur'an dan sunah Nabi Muhammad SAW, setiap manusia akan mampu menerima apapun yang terjadi di dalam dirinya tanpa mengeluh, hal ini di ajarkan oleh imam al-ghazali dimulai dari penyucian jiwa sampai akhirnya mendapatkan ketenangan hidup.

REFERENSI

- Adz-Dzaky, M. H. B. (2002). *Konseling & psikoterapi Islam: penerapan metode sufistik*. Fajar Pustaka Baru.
- Afandi, M. (2018). Konseling Spiritual Mengatasi Penderita Psychoneurosis. *Jurnal Konseling Religi*, 9(1), 182–198.
<https://doi.org/10.21043/kr.v9i1.3366>
- Al-Mutamakkin, Y. (n.d.). *Buku Terjemah & Penjelasan Kitab Bidayatul Hidayah - Imam Al-Ghazali*. Toha Putra.
- Al-Qasimi, S. J. (2019). *Buku Putih ihya'Ulumuddin Imam Al-Ghazali*. Darul Falah.
- Al-Taftazani, A. W. al-G., & Al-Wafa'al, A. (1997). Sufi dari Zaman ke Zaman. In *Terj. Ahmad Rofi'Usmani*. Bandung: Pustaka.
- Amin, S. M. (2010). *Bimbingan dan konseling Islam*. Amzah.
- As, A. (1994). *Pengantar Studi Tasawuf*. RajaGrafindo

- Persada.
- Ashana, C. K. (2018). *Apa yang dimaksud dengan Konseling-Sosial Psikologi-Dictio Community*.
<https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-konseling/14873>
- Asmaya, E. (2018). Hakikat Manusia dalam Tasawuf Al-Ghazali. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 12(1), 123–135.
- Basyaib, H. (2006). *Membela kebebasan: percakapan tentang demokrasi liberal*. Pustaka Alvabet.
- Zainal bin Badri, K. N., & Andi, H. K. (2020). Kepentingan Pendidikan Humanistik dalam Pengembangan Psikologi. *Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 12(1), 33–43.
- Daradjat, Z. (1998). *Kesehatan Jiwa dalam Islam*. Pertja.
- Fahli Zatrachadi, M. (2015). Tasawuf Untuk Kesehatan Mental. In *Jurnal Pemikiran Islam* (Vol. 40, Issue 1). <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Anida/article/view/1493>
- Fitri, A., Neherta, M., & Sasmita, H. (2019). Faktor–Faktor yang Memengaruhi Masalah Mental Emosional Remaja di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Swasta Se Kota Padang Panjang Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Abdurrahman*, 2(2), 68–72.
- Ismail, S. (2013). Tinjauan Filosofis Pengembangan Fitrah Manusia dalam Pendidikan Islam. *At-Ta'dib*, 8(2).
- Kementerian Agama, R. I. (2014). *al-Quran dan Terjemahnya*. Jakarta: PT. Hati Emas.
- Khalilurrahman, Supandi, L. H. (2015). Pengembangan Bimbingan Konseling Islamber basis Tradisi Jawa. *Naadya*, 10(1).
- Lestari, I. D. (2019). *Konsep Muhasabah Menurut Imam Al Ghazali dan Relevansinya dengan Bimbingan Konseling Islam (Studi Analisis Kitab Ihya' Ulumuddin)* [Fakultas Ushuluddin dan Dakwah]. http://fud.iain-surakarta.ac.id/akasia/index.php?p=show_detail&id=5599&keywords=
- Masyhuri, M. (2012). Prinsip-Prinsip Tazkiyah Al-Nafs Dalam Islam dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental. *An-Nida'*, 37(2), 95–102.
- Miftahuddin, M., Zatrachadi, M. F., Suhaimi, S., Darmawati, D., & Aulia, D. (2019). Terapi Penyembuhan Autis Melalui Pendekatan Konvensional dan Zikir di Pekanbaru dan Yogyakarta. *Jurnal Dakwah Risalah*, 30(2), 227.
<https://doi.org/10.24014/jdr.v30i2.8510>
- Mussuahrtono. (2019). Konsep Kepribadian Menurut al-Ghazali dan Kontribusinya dalam Proses Konseling. In *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* (Vol. 1, Issue 2). <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/lrsyad/article/view/2043>
- Pransiska, T. (2016). Konsepsi Fitrah Manusia Dalam Perspektif Islam Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Islam Kontemporer. *Jurnal Ilmiah Didaktika: Media Ilmiah Pendidikan Dan Pengajaran*, 17(1), 1–17.

- Radjah, C. (2016). KETERAMPILAN KONSELING BERBASIS METAKOGNISI. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 90–94.
<https://doi.org/10.17977/um001v1i32016p090>
- Rinaldi, M. R., & Yuniasanti, R. (2020). Kecemasan pada Masyarakat Saat Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia. *COVID-19 Dalam Ragam Tinjauan Perspektif*, 137–150.
- Soewadji, J. (2012). Pengantar metodologi penelitian. In *Jakarta: Mitra Wacana Media*. Mitra Wacana Media.
- Sutoyo, A. (2013). Bimbingan dan Konseling Islami (teori dan praktik). In *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*. Pustaka Pelajar.
- Tajiri, H. (2014). Konseling Islam: Studi terhadap Posisi dan Peta Keilmuan. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 6(2), 226.
<https://doi.org/10.15575/idajhs.v6i2.363>
- Zatrahadi, M. F. (2014). *Konseling Kesehatan Mental* (p. 3). Cv.Riau Creative Multimedia.
- Zatrahadi, M. F. (2020). Psikoterapi Spiritual untuk Mengatasi Sakit Jiwa. *Madaniyah*, 10(1), 147–158.