



Proses Terapi dalam Pendekatan Konvensional dan Islam

Arifin Hidayat

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan
(E-mail: patuannasonang.88@gmail.com)

Abstract

Humans who experience psychic disorders with various kinds of imbalances must be treated as a treatment to help individuals to their best condition. Therefore the therapeutic process is one of the ways to help the elderly individual from his life problems of course with the right approach, so that the process done has a positive impact on the individual. This study will lead us to an understanding of the therapeutic process with conventional and Islamic approaches. The methodology used in this paper is literature study, namely by gathering information that is relevant to the topic or problem that is the object of research. In this case the books contain the conventional therapeutic process and the Islamic therapy process, so that they get valid information about the two approaches. The findings of this study are as follows: The therapeutic process in a conventional approach, for example psychoanalytic theory in a basic concept of theory focuses on Id, ego, super ego and unconsciousness and awareness, according to this theory the processes used are: to participate in intellectual work. 2. Stimulate the counselee's ego to fight every demand for the id. 3. Restoring the counselee's ego by detecting the material and implusions that his mother had entered into unconsciousness. While in Islamic therapy that has the view that humans are one of the most perfect creatures, both from the physical aspect, moreover spiritual. So when humans fall into the flow of defamation, the therapy can be used as follows: 1. Spiritual Exercise 2. Establish affection 3. The nature of the example 4. Good advice: gentle and true. 5. Reciting prayers

Keywords: Conventional Therapy, Islamic Therapy

Abstrak

Manusia yang mengalami gangguan psikis dengan berbagai macam ketidakhomalan harus dilakukan sebuah *treatment* untuk membantu individu kepada pada kondisi terbaiknya. Oleh karena itu proses terapi merupakan salah satu cara untuk membantu individu keluar dari persoalan hidupnya tentu dengan pendekatan yang tepat, sehingga proses yang dilakukan berdampak positif pada individu. Kajian ini akan mengantarkan kita pada satu pemahaman yaitu tentang proses terapi dengan

pendekatan konvensional dan Islam. Metodologi yang digunakan dalam tulisan ini adalah studi kepustakaan yaitu dengan menghimpun informasi yang relevan dengan topik atau masalah yang menjadi obyek penelitian. Dalam hal ini buku-buku yang berisi tentang proses terapi secara konvensional dan proses terapi secara Islam, sehingga mendapatkan informasi valid tentang dua pendekatan tersebut. Adapun hasil temuan dari kajian ini adalah sebagai berikut: Proses terapi secara pendekatan konvensional misalnya teori psikoanalisis secara konsep dasar teori menitikberatkan pada *Id, ego, super ego* serta ketidaksadaran dan kesadaran, menurut teori ini proses yang digunakan yaitu: 1. Menyokong ego konseli yang melemah untuk berpartisipasi dalam pekerjaan intelektual. 2. Menstimuli ego konseli untuk berjuang setiap tuntutan *id*. 3. Memulihkan *ego* konseli dengan mendeteksi materi dan implus-implus yang telah mamaksanya masuk ke ketidaksadaran. Sementara dalam terapi Islam yang memiliki pandangan bahwa manusia adalah salah satu makhluk yang paling sempurna, baik dari aspek jasmaniyah lebih-lebih rohaniyahnya. Maka ketika manusia terjerumus pada arus kenistaan maka terapi yang dapat digunakan sebagai berikut: 1. Latihan sipritual 2. Menjalini kasih sayang 3. Sifat tauladan 4. Nasehat yang baik: *lembut dan benar*. 5. Membacakan doa.

Kata Kunci: Terapi Konvensional, Terapi Islam.

A. Pendahuluan

Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri, dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia.¹ Sementara menurut Zakiah Daradjat, kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neuroses*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).² Psikologi modern telah menemukan berbagai macam ketidaknormalan jiwa seseorang, yang mempengaruhi perasaan, pikiran, kelakuan dan kesehatan fisik. Kondisi perasaan yang tidak menyenangkan seperti frustrasi, (perasaan tertekan), konflik jiwa (pertentangan batin), cemas (semacam kekuatan yang amat sangat, tidak jelas sebabnya dan tidak mudah mengatasinya). Di samping itu dikenal pula gangguan kejiwaan dan penyakit kejiwaan.³

Pada saat inilah dibutuhkan terapi bagi setiap orang yang mengalami masalah, tentu setiap pendekatan punya karakteristik tersendiri dalam menyelesaikan masalah-masalah yang ditanganinya, sesuai dengan pandangannya tentang manusia. Tujuan dari proses terapi tentunya untuk menghilangkan masalah-masalah yang dihadapi konseli,

¹ Yahya Jaya, *Spiritual Islam dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Ruhama, 1994), hlm. 75.

² Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2001), hlm. 4.

³ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2002), hlm. 37.

agar dapat kembali hidup normal, dan mengembangkan potensi yang dimilikinya. Akan tetapi apakah semua gangguan jiwa dan sakit jiwa yang dialami oleh individu, bisa ditangani oleh terapi tertentu, tentu memerlukan kajian yang lebih jauh untuk memahami itu. Dalam realitanya semakin maju perkembangan zaman, tentu semakin banyak pula yang mempengaruhi faktor psikologis manusia, yang terkadang ia tidak mampu menyelesaikannya, akan tetapi membutuhkan seorang konselor yang ahli dalam menangani kasusnya. Disisi lain kenapa masih banyak yang kita lihat individu-individu yang terlantar yang tidak menemukan arah hidupnya lagi, bahkan mereka tersingkirkan oleh kondisi sosial.

Berdasarkan probelem itu, sebagai orang yang bergelut di dunia konseling, perlu kiranya kita meningkatkan pemahaman tentang teori-teori konseling dan hal apa yang harus kita lakukan dalam proses terapi sehingga kita punya ketarampilan dan bisa berkontribusi positif terhadap diri, keluarga, dan lingkungan kita, sebab pada saat bermanfaat kita bagi orang lain baru sah menyandang gelar ummat yang “*rahmat lil ‘alamin*”.

B. Landasan Teoritis

1. Pengertian Psikoterapi

Terapi dimabil dari kata Yunani *therapeia* yang berarti menyembuhkan. Istilah psikoterapi berasal dari dua kata, yaitu “*psiko*” dan “*terapi*”. “*Psiko*” artinya kejiwaan atau mental dan “*terapi*” adalah penyembuhan.⁴ Secara harfiah psikoterapi berarti menyembuhkan pikiran atau jiwa. Kemudian diperluas menjadi menyembuhkan pikiran melalui metode-metode psikologis yang diterapkan oleh praktisi yang terlatih dan bersertifikat.⁵ Defenisi psikoterapi secara umum dapat dikatakan bahwa: proses formal interaksi antara dua pihak atau lebih. Yang satu adalah profesional penolong dan yang lain adalah petolong (orang yang ditolong) dengan catatan bahwa interaksi itu menuju pada perubahan atau penyembuhan. Perubahan itu dapat berupa perubahan rasa, pikir, perilaku kebiasaan yang ditimbulkan dengan adanya tindakan profesional penolong dengan latar ilmu perilaku dan teknik-teknik serta obat yang dikembangkan.

⁴ M.A. Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm. 1-2.

⁵ Richard Nelson dan Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar: 2011), hlm. 2.

Lebih lanjut Yustinus, menjelaskan psikoterapi adalah suatu interaksi sistematis antara konseli dan konselor yang menggunakan prinsip-prinsip psikologis untuk membantu menghasilkan perubahan dalam tingkah laku, pikiran, dan perasaan konseli supaya membantu konseli mengatasi tingkah laku abnormal dan memecahkan masalah-masalah dalam hidup atau berkembang sebagai individu.⁶ Defenisi tersebut memberikan setidaknya empat kata kunci dalam memahami psikoterapi:

- a. *Interaksi Sistematis*, kata sistematis berarti konselor menyusun interaksi-interaksi dengan suatu rencana dan tujuan khusus yang menggambarkan segi pandangan teoritis konselor.
- b. *Prinsip-prinsip psikologis*, psiko konselor menggunakan prinsip-prinsip, penelitian, dan teori-teori psikologis serta menyusun interaksi terapeutik.
- c. *Tingkah laku, pikiran, dan perasaan*, psikoterapi memusatkan perhatian untuk membantu konseli mengadakan perubahan-perubahan behavioral, kognitif, dan emosional serta membantunya supaya menjalani kehidupan yang lebih penuh dan memuaskan. Psikoterapi mungkin diarahkan pada salah satu atau semua ciri dan fungsi psikologis ini.
- d. *Tingkah laku abnormal, memecahkan masalah, dan pertumbuhan pribadi*, setidaknya ada tiga kelompok konseli yang dibantu oleh psikoterapi. *Pertama*, orang-orang yang mengalami masalah-masalah tingkah laku abnormal, seperti gangguan suasana hati, gangguan penyesuaian diri, gangguan kecemasan, dan skizofrenia. *Kedua*, orang-orang yang meminta bantuan untuk menangani hubungan-hubungan yang bermasalah atau menangani masalah-masalah pribadi yang tidak cukup berat untuk dianggap abnormal, seperti perasaan malu atau bingung mengenai pilihan-pilihan karir. *Ketiga*, orang-orang yang mencari psikoterapi karena psikoterapi dianggap sebagai sarana untuk memperoleh pertumbuhan pribadi. Bagi mereka, psikoterapi adalah sarana untuk penemuan diri dan peningkatan kesadaran yang akan membantu mereka untuk mencapai potensi yang penuh sebagai manusia.⁷

Berbagai defenisi yang disebutkan di atas, melahirkan pemahaman baru seorang konselor harus memiliki kemampuan sebagai berikut:

⁶ Yustinus Semium, *Kesehatan Mental 3*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), hlm. 336.

⁷ *Ibid.*, hlm. 336-337.

- a. Konselor harus terampil menggunakan interaksi verbal, karena bagaimanapun juga psikoterapi adalah terapi-terapi berbicara, bentuk-bentuk interaksi antara konseli yang melibatkan pembicaraan. Dalam interaksi-interaksi itu, konselor yang terampil adalah seorang pendengar yang penuh perhatian, mendengar dengan perhatian adalah suatu kegiatan aktif bukan pasif.
- b. Konselor mempunyai keterampilan komunikasi nonverbal, bahwa seorang konselor harus terampil terhadap isyarat-isyarat nonverbal dari konseli dan peka terhadap gerak dan isyarat yang mungkin menunjukkan perasaan-perasaan dan konflik-konflik yang mendasar. Konselor juga harus menyampaikan empati melalui kata-kata dan juga isyarat nonverbal, seperti mengadakan kontak mata, dan bersandar ke depan (kursi) untuk menunjukkan perhatian terhadap apa yang dikatakan konseli.
- c. Konselor harus memberikan konseli perasaan akan harapan, konseli pada umumnya memasuki terapi dengan harapan memperoleh bantuan untuk mengatasi masalah-masalahnya. Konselor yang bertanggung jawab tidak menjanjikan hasil-hasil atau menjamin kesembuhan, melainkan dia menanamkan harapan-harapan positif yang membantu konseli.

2. Tujuan Terapi

Psikoterapi pada dasarnya mempunyai tujuan untuk membina hubungan yang lebih efektif antara individu dengan lingkungannya serta membangkitkan perasaan aman dan sejahtera dalam dirinya. Tujuan yang ingin dicapai dalam psikoterapi biasanya meliputi beberapa aspek dalam kehidupan manusia seperti berikut ini:

- a. Memperkuat motivasi, untuk melakukan hal-hal yang benar. Tujuan ini biasanya dilakukan melalui terapi yang sifatnya *direktif* dan *suportif*.
- b. Mengurangi tekanan emosi melalui kesempatan untuk mengekspresikan perasaan yang sangat mendalam.
- c. Membantu konseli mengembangkan potensinya, melalui hubungannya dengan konselor, konseli diharapkan dapat mengembangkan potensinya.
- d. Mengubah kebiasaan. Terapi memberikan kesempatan untuk perubahan perilaku.
- e. Mengubah struktur kognitif individu, struktur kognitif menggambarkan idenya mengenai dirinya sendiri maupun dunia sekitarnya. Masalah muncul biasanya

karena terjadinya kesenjangan antara struktur kognitif individu dengan kenyataan yang dihadapinya.

- f. Meningkatkan pengetahuan dan kapasitas untuk mengambil keputusan dengan tepat.
- g. Meningkatkan pengetahuan diri atau *insight*, terapi biasanya menuntun individu untuk lebih mengerti akan apa yang dipikirkan, dirasakan, dan dilakukannya.
- h. Meningkatkan hubungan antar pribadi, konflik yang dialami manusia biasanya tidak hanya konflik intrapersonal tetapi juga interpersonal. Manusia sejak lahir sampai mati membutuhkan manusia lain, sehingga ia akan banyak tergantung dengan orang-orang penting dalam hidupnya.
- i. Mengubah lingkungan sosial individu, hal ini dilakukan terutama terapi anak-anak. Anak yang bermasalah biasanya hidup dalam lingkungan yang kurang sehat.
- j. Mengubah proses somatik supaya mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kesadaran tubuh. Latihan-latihan fisik dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran individu.
- k. Mengubah status kesadaran untuk mengembangkan kesadaran, kontrol, dan kreativitas diri.⁸

Tentunya tujuan-tujuan psikoterapi yang disebutkan di atas, saling berkaitan antara satu sama lain, dan saling mendukung untuk mendukung berjalannya proses terapi, misalnya membantu konseli untuk mengembangkan potensinya, tentu salah satu usaha yang dilakukan melalui merubah kebiasaannya yang tidak baik dan yang sering menimbulkan masalah dalam dirinya.

Meskipun demikian, Yustinus, memusatkan tujuan psikoterapi pada:

- a. Pikiran-pikiran kalut, individu-individu yang mengalami kesulitan secara khas menderita *konfusi*, pola-pola pikiran yang *destruktif*, atau tidak memahami masalah-masalah mereka sendiri. Sehingga tugas konselor pada kondisi ini, berusaha mengubah pikiran-pikiran ini, dan memberikan ide-ide atau informasi baru.
- b. Emosi-emosi yang kalut, orang yang datang kepada konselor pada umumnya mengalami masalah-masalah emosi yang tidak menyenangkan. Maka konseli

⁸ M.A. Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, hlm. 7-10.

- didorong untuk mengungkapkan secara bebas perasaan-perasaan yang mereka alami, dan diberikan lingkungan yang mendukung.
- c. Tingkah laku-tingkah laku yang kalut, biasanya individu yang mengalami kesulitan akan memperlihatkan tingkah laku yang mengandung masalah. Tugas konselor kemudian membantu mereka menghilangkan tingkah laku-tingkah laku yang mengganggu tersebut.
 - d. Kesulitan-kesulitan antar pribadi dan situasi kehidupan, konselor membantu konseli memperbaiki hubungannya dengan keluarga, teman-teman, dan teman satu profesi, selain itu konselor juga membantu agar konseli menghindari atau mengurangi sumber-sumber stres dalam kehidupan.
 - e. Gangguan-gangguan biomedis, individu yang mengalami kesulitan kadang menderita gangguan *biomedis*, yang langsung menyebabkan atau menambah kesulitan-kesulitan psikologis. Konselor pertama-tama memberikan obat-obatan, kadang-kadang *elektrokonvulsif* atau psikobedah.⁹

Setiap masalah yang dihadapi konseli tentunya selalu tidak sama, dan akan berbeda pusat yang perlu ditekankan, tetapi dari ke lima tujuan psikoterapi yang disebutkan di atas, akan selalu mempengaruhi antara satu dengan yang lain, mulai dari pikiran-pikiran yang kalut tentunya akan mempengaruhi kondisi emosi seseorang, begitupun juga dengan emosi akan mempengaruhi pada tingkah lakunya, jika kondisi pikirannya tidak baik tentu akan mempengaruhi tingkah lakunya, maka timbullah tingkah laku *maladaptif*, sehingga terjadi hubungan yang tidak baik antara individu dengan temannya atau anggota keluarganya. Jika kondisi ini dibiarkan tentunya akan merusak pribadinya, baik secara fisik maupun psikis. Dalam kondisi ini diperlukan sebuah pendekatan/teori untuk memperbaiki, mengubah pikiran, tingkah laku seseorang yang tidak baik, ke arah yang lebih baik. Permasalahan pendekatan atau teori apa yang lebih cocok untuk menangani masalah-masalah tersebut, harus disesuaikan dengan penyakitnya serta latar belakang dan kondisi konseli. Sebab setiap pendekatan mempunyai ranah masing-masing yang tidak bisa mengambil ranah teori lain. Misalnya para Psikoanalisis, akan menitikberatkan pikiran-pikiran tidak sadar dan emosi, sementara para kognitif, memusatkan pada pikiran-pikiran dan kepercayaan yang salah,

⁹ Yustinus Semium, *Kesehatan Mental 3*, hlm. 340-341.

para konselor humanistik berusaha mengubah respon-respon emosional negatif konseli, begitu juga para terapi behavioris akan memusatkan pada perubahan tingkah laku maladaptif.

3. Terapi-terapi Konvensional

a. Terapi Psikoanalisis

1) Struktur Kepribadian

Pendekatan psikoanalisis sebagai aliran peratama di psikologi yang dipopulerkan oleh Sigmund Freud, mempunyai pandangan struktur kepribadian terdiri dari tiga sistem: *id*, *ego*, dan *superego*. Ketiga komponen ini jangan dipikirkan sebagai komponen yang terpisah dalam mengoperasikan kepribadian. *Id* adalah komponen biologis, *ego*, komponen psikologis, sedangkan *superego* komponen sosial. *Id* adalah sistem kepribadian yang orsinil, kepribadian setiap orang hanya terdiri dari *id* ketika dilahirkan. *Id* merupakan tempat bersemayam naluri-naluri. *Id* kurang terorganisasi, buta, menuntut, dan mendesak. Sebab *Id* diatur oleh asas kesenangan dan didorong kepentingan, sehingga *id* tidak matang, dan bahkan menjadi anak manja dalam kepribadian manusia.

Ego memiliki dengan dunia eksternal dari kenyataan, sebab *ego* eksekutif dari kepribadian yang memerintah, mengendalikan, dan mengatur. Sebagai polisi lalu lintas bagi *id*, *superego*, dan dunia eksternal. Tugas utama *ego* adalah mengantarai naluri-naluri dengan lingkungan sekitar, disamping itu *ego* juga mengendalikan kesadaran dan melaksanakan sensor. Dengan di atur asas kenyataan, *ego* berlaku realistis dan berpikir logis serta merumuskan rencana-rencana tindakan bagi pemuasan kebutuhan-kebutuhan. Sehingga hubungan *id* dengan *ego* adalah tempat bersemayam dan rasionalitas yang mengawasi dan mengendalikan implus-implus dari *id*. *Superego* adalah cabang moral atau hukum dari kepribadian. Maka tugas utamanya adalah menentukan apakah suatu tindakan baik atau buruk, benar atau salah. Serta mendorong kepada kesempurnaan bukan kepada kesenangan. *Superego* berfungsi menghambat implus-implus *id*, kemudian sebagai internalisasi standar-standar orangtua dan masyarakat, *superego* berkaitan dengan imbalan-imbalan dan hukuman-hukuman.¹⁰

2) Pandangan tentang Sifat Manusia

¹⁰ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hlm. 14-15.

Pandangan Freudian tentang sifat manusia pada dasarnya *pesimistik, deterministik, mekanistik, reduksionistik*. Menurut Freud, manusia dideterminasi oleh kekuatan-kekuatan irasional, motivasi-motivasi tidak sadar, kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan biologis dan naluriah, dan oleh peristiwa-peristiwa psikoseksual yang terjadi selama lima tahun pertama dari kehidupan. Freud berpendapat manusia sebagai sistem yang kompleks memakai energi untuk berbagai tujuan seperti bernafas, bergerak, mengamati, dan mengingat. Kegiatan psikologik juga membutuhkan energi, yang disebutnya energi psikik. Energi yang ditransform dari energi fisik melalui *id* beserta insting-instingnya. Insting adalah perwujudan psikologik dari kebutuhan tubuh yang menuntut pemuasan. Misalnya, insting lapar berasal dari kebutuhan tubuh yang kekurangan nutrisi, dan secara *jiwani maujud* dalam bentuk keinginan makan.¹¹

Salah satu sumbangan terbesar Freud, adalah konsep ketidaksadaran dan kerdaran, untuk memahami masalah kepribadian, ketidaksadaran tidak bisa dipelajari secara langsung, ia bisa dipelajari dari tingkah laku. Pembuktian konsep ketidaksadaran meliputi: *pertama*, mimpi-mimpi, yang merupakan representasi-representasi simbolik dari kebutuhan-kebutuhan, hasrat-hasrat dan konflik-konflik tak sadar. *Kedua*, salah ucap atau lupa, misalnya terhadap nama yang dikenal. *Ketiga*, bahan-bahan yang berasal dari teknik-teknik asosiasi bebas. *Keempat*, bahan-bahan yang berasal dari teknik-teknik proyektif.

3) Teknik Terapi

Freud, menganggap penanganan psikoanalitik efektif untuk sejumlah kasus atau penyakit saraf, seperti, histeria, kecemasan, dan neurosis obsesional. Adapun proses terapi memiliki tiga bagian utama yaitu:

- a) Menyokong ego konseli yang melemah untuk berpartisipasi dalam pekerjaan intelektual, yaitu: interpretasi, untuk mengisi kesenjangan sumber-sumber mentalnya dan mentransfer otoritas superegonya kepada analisis.
- b) Menstimuli ego konseli untuk berjuang setiap tuntutan *id* dan mengalahkan resistensi yang timbul dalam kaitannya dengan tuntunan-tuntunan *id* itu.

¹¹ Alwisol, *Psikologi Kepribadian, Edisi Revisi*, (Malang: UMM Press, 2009), hlm. 18.

c) Memulihkan *ego* konseli dengan mendeteksi materi dan implus-impuls yang telah mamaksanya masuk ke ketidaksadaran. Materi tersebut dilacak balik ke asal muasalnya.¹²

b. Person Centered Therapy

1) Pandangan terhadap sifat manusia

Pendekatan ini dikenalkan oleh Carl Rogers, manusia dalam pandangan Rogers, adalah bersifat positif, ia mempercayai bahwa manusia memiliki dorongan untuk selalu bergerak ke depan, berjuang untuk berfungsi, kooperatif, konstruktif dan memiliki kebaikan pada inti terdalam tanpa perlu mengendalikan dorongan-dorongan agresifnya. Filosofis tentang manusia ini berimplikasi dalam praktek terapi *client centered* dimana konselor meletakkan tanggung jawab proses terapi pada konseli, bukan konselor yang memiliki otoritas. Konseli diposisikan untuk memiliki kesanggupan-kesanggupan dalam membuat keputusan.¹³

Individu memiliki kapasitas untuk membimbing, mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan dirinya sendiri apabila ia diberikan kondisi tertentu yang mendukung individu memiliki potensi untuk memahami apa yang terjadi dalam hidupnya yang terkait dengan kecemasan yang ia rasakan individu memiliki potensi untuk mengatur ulang dirinya, dan memenuhi kebutuhan diri dan mencapai kebahagiaan.

Dinamika kepribadian dan tingkah laku manusia sangat ditentukan oleh interaksi tiga unsur kepribadian dalam istilah Rogers disebut: *Organisme*, *Medan phenomenal* dan *Self*. Organisme adalah Totalitas individu yang memiliki sifat-sifat yaitu akan beraksi secara keseluruhan sebagai suatu kesatuan yang teratur terhadap *medan phenomenal* untuk memenuhi kebutuhannya, memiliki motif dasar yaitu: mengaktualisasikan, mempertahankan, dan mengembangkan diri, mempunyai tiga kemungkinan: melambangkan pengalaman-pengalaman sehingga disadari, menolak untuk melambangkan pengalaman-pengalaman sehingga tetap tidak disadari, tidak memperdulikan pengalaman-pengalaman tersebut.¹⁴

Medan phenomenal adalah keseluruhan pengalaman yang pernah dialami, disadari atau tidak tergantung dari pengalaman-pengalaman tersebut apakah

¹² Richard Nelson dan Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, hlm. 58-59

¹³ Deni Febrini, *Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta: Teras, 2011), hlm. 61.

¹⁴ Ki Fudyartanta, *Psikologi Kepribadian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 433.

dilambangkan atau tidak. Sedangkan *self* adalah merupakan bagian yang terpisah dari *medan phenomenal*, berisi pola pengamatan dan penilaian yang sadar terhadap diri sendiri baik sebagai subyek maupun obyek. *Self* memiliki sejumlah sifat-sifat yaitu: dapat berkembang sebagai akibat dari interaksinya dengan lingkungan, memiliki kemungkinan mengintroyeksikan nilai-nilai orang lain ke dalam dirinya meskipun sering tidak sesuai dengan aslinya, berusaha untuk senantiasa menetap, berusaha agar tingkah laku organisme selalu sesuai dengan *self*, mengamati setiap pengalaman yang tidak sesuai sebagai ancaman yang dapat menimbulkan rasa tidak enak, tertekan dan tegang serta dapat berkembang dan berubah karena pengaruh kematangan (*mature*) dan proses belajar.¹⁵

2) Ciri-ciri pendekatan Person Centered Therapy

Pendekatan ini mengadakan dialog antara konselor dengan konseli, untuk mendapat gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri konseli yang ideal) dengan *actual self* (diri konseli sesuai dengan kenyataannya dan sebenarnya). Maka ciri-ciri pendekatan ini adalah:

- a) Ditujukan kepada konseli yang sanggup memecahkan masalahnya agar tercapai kepribadian konseli yang terpadu.
- b) Sasaran konseling adalah aspek emosi dan perasaan (*feeling*) bukan segi intelektualnya.
- c) Titik tolak konseling adalah keadaan individu termasuk kondisi sosial psikologis masa kini (*here and now*), dan bukan pengalaman masa lalu.
- d) Proses konseling bertujuan untuk menyesuaikan antara *ideal self* dengan *actual self*
- e) Peranan yang aktif dalam konseling dipegang oleh konseli sedangkan konselor *pasif-reflektif* artinya tidak semata-mata diam pasif akan tetapi berusaha membantu agar konseli aktif memecahkan masalahnya.¹⁶

3) Proses Terapi

Dalam proses terapi konselor dan konseli menjadi hal yang sangat penting dalam tehnik. Konselor harus mempunyai sifat-sifat khas sebagai berikut:

¹⁵ M.A. Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, hlm. 42.

¹⁶ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2004), hlm.

- a) Menerima, konselor menerima konseli dengan respek tanpa menilai atau mengadili konseli baik itu secara positif maupun negatif. Sehingga konseli diberikan sepenuhnya kepercayaan untuk pemahaman dirinya dan perubahan positif.
- b) Keselarasan, konselor dikatakan selaras dalam artian bahwa tidak ada kontradiksi antara apa yang dilakukan dan yang dikatakan.
- c) Pemahaman, konselor mampu melihat konseli dalam cara empatik yang akurat.¹⁷

Hal di atas harus mampu dikomunikasikan oleh konselor, sehingga perasaan-perasaan konselor jelas bagi konseli. Selain hal itu, terapi berpusat pada kepribadian memiliki tahap-tahap diantaranya:

- a) Konseli datang kepada konselor atas kemauan sendiri. Apabila konseli datang atas suruhan orang lain, maka konselor harus mampu menciptakan situasi yang sangat bebas dan permisif dengan tujuan agar konseli memilih apakah ia akan terus minta bantuan atau akan membatalkannya.
 - b) Situasi konseling sejak awal harus menjadi tanggung jawab konseli, untuk itu konselor menyadarkan konseli.
 - c) Konselor memberanikan konseli agar ia mampu mengemukakan perasaannya. Maka konselor harus bersikap ramah, bersahabat, dan menerima konseli apa adanya.
 - d) Konselor menerima perasaan konseli dan memahaminya.
 - e) Konselor berusaha agar konseli dapat memahami dan menerima keadaan dirinya.
 - f) Konseli menentukan pilihan atau sikap dan tindakan yang akan diambil (perencanaan).
 - g) Konseli merealisasikan pilihannya itu.¹⁸
- c. Terapi Rasional Emotif

RET dikembangkan oleh seorang eksistensialis oleh Albert Ellis pada tahun 1962. Asumsi dasar bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irrasional atau jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualisasikan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-

¹⁷ Yustinus Semium, *Kesehatan Mental 3*, hlm. 369.

¹⁸ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, hlm. 64-65.

kecenderungan ke arah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan secara tidak berkesudahan, *takhayul*, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri.¹⁹ RET menegaskan bahwa manusia memiliki sumber-sumber yang tidak terhingga bagi aktualisasi potensi-potensi dirinya dan bisa mengubah ketentuan-ketentuan pribadi dan masyarakatnya.

Konsep dasar RET yang dikembangkan Albert Ellis, adalah sebagai berikut:

- 1) Pemikiran manusia adalah penyebab dasar dari gangguan emosional. Reaksi emosional yang sehat maupun yang tidak, bersumber dari pemikiran itu.
- 2) Manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irrasional. Dengan pemikiran rasional dan intelegnya manusia dapat terbebas dari gangguan emosional.
- 3) Pemikiran irrasional berumbar pada disposisi biologis pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya.
- 4) Pemikiran dan emosi tidak dapat dipisahkan.
- 5) Berpikir logis dilakukan dengan simbol-simbol bahasa.
- 6) Pada diri manusia sering terjadi *self-verbalization*, yaitu mengatakan sesuatu terus menerus kepada dirinya. Pemikiran irrasional dapat dikembalikan kepada pemikiran logis dengan reorganisasi persepsi. Pemikiran irrasional itu merusak dan merendahkan diri melalui emosi yang dilakukannya. Ide-ide irrasional bahkan dapat menimbulkan neurosis dan psikosis. Sebuah contoh: “seorang yang hidup dalam masyarakat harus mempersiapkan diri secara kompeten dan adekuat, agar ia dapat mencapai kehidupan yang layak dan berguna bagi masyarakat”. Pemikiran lain adalah: “Sifat jahat, kejam, dan lain-lain harus dipersalahkan dan di hukumi”.²⁰

Adapun proses terapi yang dilakukan adalah:

- 1) Konselor berusaha menunjukkan konseli kesulitan yang dihadapi sangat berhubungan dengan keyakinan irrasional, dan menunjukkan bagaimana konseli harus bersikap rasional dan mampu memisahkan keyakinan irrasional dengan rasional.

¹⁹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, hlm. 238.

²⁰ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, hlm, 75-76.

- 2) Setelah konseli menyadari gangguan emosi yang bersumber dari pemikiran irrasional, maka konselor menunjukkan pemikiran konseli yang irrasional, serta konseli berusaha mengubah kepada keyakinan menjadi rasional.
- 3) Konselor berusaha agar konseli menghindarkan diri dari ide-ide irrasionalnya, dan konselor berusaha menghubungkan antara ide tersebut dengan proses penyalahan dan perusakan diri.
- 4) Proses terakhir konseling adalah konselor berusaha menantang konseli untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irrasional dan fiktif.

Beberapa komponen penting dalam perilaku irrasional dapat dijelaskan dengan simbol-simbol berikut:

A: *Activating event* atau peristiwa yang menggerakkan individu.

iB: *Irrational Belief*, keyakinan irrasional terhadap A.

iC: *Irrational Consequences*, konsekuensi dari pemikiran irrasional terhadap emosi, melalui *self-verbalization*.

CE: *Cognitif Effect*, efek kognitif yang terjadi karena pertentangan dalam keyakinan irrasional.

BE: *Behavioral Effect*, terjadi perubahan perilaku karena keyakinan irrasional.

Berikut ini akan disampaikan teknik-teknik yang dilakukan dalam terapi rasional emotif, teknik yang berusaha menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri yaitu:

- 1) *Assestive traning*: yaitu melatih dan membiasakan konseli terus menerus menyesuaikan diri dengan perilaku tertentu yang diinginkan.
- 2) *Sosiodrama*, yaitu semacam sandiwara pendek tentang masalah kehidupan sosial.
- 3) *Self modeling*, yaitu yang bertujuan menghilangkan perilaku tertentu, dimana konselor menjadi model, dan konseli berjanji akan mengikuti.
- 4) *Social modeling*, yaitu membentuk perilaku baru melalui model sosial dengan cara imitasi, observasi.
- 5) *Teknik reinforcemen*, yaitu memberi *reward* terhadap perilaku rasional atau memperkuatnya.
- 6) *Self control*
- 7) *Diskusi*

- 8) *Simulasi* dengan bermain peran antara konselor dengan konseli
 - 9) *Homework assignment*
 - 10) *Bibliografi*²¹
4. Terapi Islam

Manusia adalah salah satu makhluk yang paling sempurna, baik dari aspek jasmaniyah lebih-lebih rohaniyahnya. Sebagaimana yang penulis pahami dalam surah At-Tiin ayat 4 sebagai berikut:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

“Sesungguhnya kami Telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”.

Selain hal itu manusia dalam pandangan Islam, manusia memiliki sifat fitrah atau suci. Fitrah manusia adalah beragama, sejak manusia masih dalam bentuk cairan dalam tulang punggung (*sulbi*) Allah sudah mengambil perjanjian dengan calon manusia dengan pertanyaan “Bukankah Aku ini Tuhanmu?” sperma menjawab “ya”. Ini berarti sejak saat itu sebenarnya calon manusia sudah mengakui adanya Allah (beragama). Selanjutnya manusia adalah ciptaan Allah. Sudah menjadi pengetahuan umum bahwa adanya manusia ini bukan ada dengan sendirinya, tetapi ada yang menghendaki, atau ada yang menciptakan yaitu Allah. Maka kemudian status manusia adalah hamba Allah, yang tugas utamanya beribadah. Ibadah berarti tunduk dan patuh disertai rasa ikhlas dalam mengabdikan diri kepada Allah.²² Adapun karakteristik manusia yang membedakannya dengan makhluk lain diantaranya adalah:

- a. Manusia diciptakan Allah terdiri dari dua unsur yang tidak bisa dipisahkan antara satu dengan yang lain, yaitu unsur jasmani dan unsur *ruh ilahi* (akal dan rohani), jasmani merupakan aspek biologis yang dipersiapkan sebagai wadah rohani. Unsur rohani ini tidak terdapat pada makhluk jin, iblis, dan binatang. Dengan rohani manusia mampu mengenal Allah, berperasaan halus, dan berakhlak mulia.
- b. Manusia sejak asal kejadiannya dilengkapi dengan fitrah beragama, yaitu mengakui keesaan Allah dan tunduk kepada-Nya. (QS. Ar-Rum ayat 30).

²¹ *Ibid.*, hlm. 76-78.

²² Anwar Sutoyo, *Bimbingan Konseling Islam, Teori dan Praktik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hlm. 8

- c. Manusia diciptakan Allah dilengkapi dengan akal pikiran, yang memungkinkan manusia mampu membedakan antara yang benar dengan salah.
- d. Manusia diciptakan Allah dilengkapi dengan perasaan yang memungkinkan manusia mengetahui hal-hal yang tersembunyi dan halus.
- e. Manusia tidak dapat mengetahui dengan pasti apa yang diusahakannya besok atau apa yang diperolehnya, namun mereka berkewajiban berusaha.
- f. Manusia diciptakan Allah dilengkapi dengan hati nurani dan *qalb*, dengan hati memungkinkan manusia memikirkan apa yang di luar alam inderawi beserta rinciannya.
- g. Ada tempat menetap bagi manusia sebelum lahir yaitu *tulang sulbi* ayah, selain itu ada pula tempat penyimpanan sebelum lahir adalah *rahim ibu*, setelah lahir ke dunia kemudian mati tempat penyimpanannya adalah di kubur.
- h. Terdapat setiap individu ada dua malaikat yang selalu mengikutinya secara bergiliran di depan dan dibelakang mereka menjaganya atas perintah Allah. (Lihat Q.S. Ar-Ra'd ayat 11).
- i. Setiap individu akan mendapatkan balasan dari apa yang ia perbuat (lihat QS. Taahaa ayat 20 dan QS. Al-Muddatstsir). Bagi manusia yang taqwa kepada Allah ia akan menguasai hawa nafsunya, begitu juga sebaliknya, jika individu berbuat kesalahan akibatnya akan ditanggung sendiri dan tidak bisa dibebankan kepada orang lain.²³

Meskipun demikian, manusia di samping memiliki bentuk yang sebaik-baiknya tetapi manusia juga akan terjatuh ke tempat yang hina, manakala ia tidak mampu memanfaatkan potensi yang dia miliki yang diberikan oleh Allah, pada saat itulah manusia harus dibimbing dan diingatkan kemali agar kembali pada hakikatnya sebagai makhluk yang beragama. Hakikat bimbingan dan konseling Islam dalam Islam dilakukan untuk meningkatkan harkat dan martabat kemanusiaan, di mana manusia yang selama ini tercabik-cabik oleh pelbagai perilaku yang tidak sejalan dengan fitrah dan kodrat kita sebagai manusia, sehingga ia akan kehilangan arah dalam menjalani

²³ *Ibid.*, hlm. 203-204

hidupnya.²⁴ Teknik yang Konseling Islam secara tegas akan mengacu pada petunjuk yang termaktub dalam al-Qur'an dan hadis Nabi antara lain: Surah an-Nahl ayat 125:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۗ وَجَدِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ
أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾

“Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk”.

Selanjutnya surah Al-Imran ayat 159:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۗ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۗ فَاعْفُ عَنْهُمْ
وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ ۗ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۗ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

“Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah Lembut terhadap mereka. sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu Telah membulatkan tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya”.

Makna yang terkandung dalam dua ayat al-Qur'an di atas mengisyaratkan bahwa betapa sebenarnya hari nurani manusia akan mudah tersentuh dengan perlakuan dan sikap yang lemah lembut. Manusia akan lebih mudah menerima kebenaran jika disampaikan dengan lemah lembut, apalagi jika sampai menyentuh hati nuraninya. Selanjutnya teknik yang dilakukan dalam konseling Islam yaitu:

a. Latihan spritual

Dalam hal ini konseli akan diarahkan untuk mencari ketenangan hati dengan mendekatkan diri kepada Allah sebagai sumber ketenangan hati, sumber kekuatan dan penyelesaian masalah, sumber penyembuhan penyakit mental.

b. Menjalin kasih sayang

²⁴ Abdul Choliq Dahlan, *Bimbingan & Konseling Islam, Sejarah, Konsep dan Pendekatannya*, (Yogyakarta: Pura Pustaka, 2009), hlm. 174.

Salah satu keberhasilan konseling Islam jika terjadi hubungan yang baik antara konselor dengan konseli, yang disadarkan kepada kasih sayang, sehingga menimbulkan kepercayaan antara konselor dengan konseli.

c. Cerminan *al-qudwah al-hasanah*

Konselor tentunya dipandang konseli sebagai pribadi yang semestinya dicontoh, dan dia dianggap mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli. Sifat keteladanan yang dimiliki konselor perlu diekspresikan dalam kehidupan sehari-hari, baik selama proses konsultasi maupun di luar kegiatan tersebut.²⁵

d. Dengan menggunakan tangan dan lisan: sentuhan tangan, nasehat yang baik. Membaca doa atau berdoa dengan menggunakan lisan.²⁶

C. Kesimpulan

Pendekatan Konvensional dengan memandang manusia selalu berpikir. Sebab itu, manusia harus dibantu untuk memahami hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku agar dapat melakukan hal-hal yang positif. Sedangkan Pendekatan Islam memandang manusia sebagai orang yang sempurna baik secara jasmani dan rohani. Oleh karena itu, proses terapi yang dilakukan dengan terapi kasih sayang, sifat tauladan, nasehat yang lemah lembut, serta doa. sebagai keharusan hamba kepada Sang Kholiknya.

²⁵ Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islam*, (Yogyakarta: eLSAQ Press, 2007), hlm. 135-140.

²⁶ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Al-Manar, 2008), hlm. 207.

Daftar Pustaka

- Jaya, Yahya, *Spiritual Islam dlam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Ruhama, 1994
- Zakiah Daradjat, Zakiah, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 2001
- Daradjat, Zakiah, *Psikoterapi Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 2002
- Subandi, M.A. *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003
- Nelson, Richard dan Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar: 2011
- Semium, Yustinus. *Kesehatan Mental 3*, Yogyakarta: Kanisius, 2006
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Bandung: Refika Aditama, 2005
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian, Edisi Revisi*, Malang: UMM Press, 2009
- Febrini, Deni. *Bimbingan Konseling*, Yogyakarta: Teras, 2011
- Fudyartanta, Ki. *Psikologi Kepribadian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012
- Willis, Sofyan S. *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta, 2004
- Sutoyo, Anwar. *Bimbingan Konseling Islam, Teori dan Praktik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013
- Dahlan, Abdul Choliq *Bimbingan & Konseling Islam, Sejarah, Konsep dan Pendekatannya*, Yogyakarta: Pura Pustaka, 2009
- Lubis, Saiful Akhyar. *Konseling Islam*, Yogyakarta: eLSAQ Press, 2007
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. *Konseling & Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Al-Manar, 2008