Pentingnya Psikoterapi Agama Dalam Kehidupan Di Era Modern

Luluk Indarinul Mufidah
STAI Miftahul 'Ula Kertosono Nganjuk
lulukinda@gmail.com

Diterima :	Direview :	Diterbitkan :
15 Juli 2015	15 Agustus 2015	20 September 2015

Abstract: This study was based on problems that arise and faced by the younger generation, these problems are behavior and attitudes distorted or not in accordance with the norms and values should be. This study aims to look at and analyze, the following points: *First*, the role and function of religion in handle social problems, *Secondly*, the role and function of psychotherapy in addressing social problems. *Third*, how religious psychotherapy can change attitudes and behavior that deviates. This research method using a book review or literature. The results in this study is, *first*, a religion or a key approach more effective in dealing with social problems. *second*, psychotherapy can become or serve as a preventive (prevention), the curative (healing) and constructive (maintaining a healthy soul), *third*, religious psychotherapy can change attitudes and behavior that deviates.

Keywords: Religious Psychotherapy, Social Issues

Pendahuluan

Maraknya kejadian menyimpang yang terjadi secara meluas hampir ditingkat seluruh usia, sangat perlu kita waspadai, dan harus hati hati supaya tidak terjadi penanganan yang salah. Ditengah budaya masyarakat yang hedonism, banyak keinginan yang tidak terpenuhi sehingga mereka mengambil jalan pintas.

Usia remaja yang lazimnya menjadi pemacu peradaban, berganti kulit menjadi simbol-simbol keterpurukan moral. Betapa kalangan remaja sudah terbius dengan pose-pose perempuan seksi, peredaran dan penyalah gunaan narkoba, pergaulan bebas, maraknya pencurian, pembegalan, bacaan-bacaan berisikan diskripsi adegan ranjang dan konsumsi porn movies yang dapat mereka nikmati di berbagai tempat. Mereka berusaha merengkuh kenikmatan sebagai klimaks dari segalanya. Terjadilah kontak seks prematur yang lebih tepat dikatakan sebagai perzinahan.

Hiburan yang disalurkan lewat media, baik media *intertainment*, pariwisata, maupun hiburan rakyat, menjadi pengantar pelanggaran norma kesopanan paling meluas di tengah masyarakat. Tempat pariwisata dan arena konser berubah fungsi menjadi ajang mengekspresikan totalitas kebebasan di kalangan remaja. Pelanggaran norma etika dan penyalahgunaan narkoba menjamur di tempat-tempat seperti ini. *Intertainment* dengan berbagai model dan nilai destruktif yang dibawanya 'seolah' menjadi pengantar tindak asusila, kriminalitas dan bahkan perzinahan yang gratis dinikmati oleh siapa saja. Remaja dengan karakter aktif sensitifnya menjadi kelompok yang paling dirugikan dalam fenomena seperti ini. Respon aktif mereka atas setiap gerak perubahan menjadi 'titik akses' masuknya nilai-nilai sesat, dampak dari modernisasi.

Modernisasi bukan dalih untuk mengorbankan atau bahkan mengkambinghitamkan nilai agama sebagai penghambat kemajuan. Di jaman sekarang mental remaja harus dipikirkan serta direkonstruksi melalui pendidikan agama. Narkoba, erotisme di luar nikah dan perzinahan yang menjadi komoditi paling laris dinikmati antar anak muda, merupakan 'kemunkaran' yang tidak mungkin ditolerir hanya dengan dalih kebebasan berekspresi. Kita membutuhkan solusi dan jawaban konkrit atas fenomena seperti ini. Membiarkan kenakalan remaja berkelanjutan sama artinya dengan membiarkan bangsa kita terpuruk dan tidak bermartabat.

Perlu dibangun sebuah konstruksi moral yang mapan di tengah-tengah masyarakat. Nilai-nilai dan ruh agama Islam harus dibangkitkan lagi sebagai parameter. Bukan dengan motif memaksakan Islam di tengah keanekaragaman agama, budaya, dan etnis, akan tetapi kontestasi norma sepanjang sejarah bangsa menjadi bukti paling shahih bahwa nilai-nilai agama Islam adalah parameter paling obyektif penilai sisi norma-susila bangsa Indonesia.

Konstruksi moral yang mapan mutlak harus dibangun melalui pembenahan di berbagai sisi kehidupan bangsa, mulai dari sosial-kemasyarakatan hingga sistem pendidikannya. Dari agama Islam kita dapat menjumpai fiqh dan kajian-kajian lain menjadi sebuah khazanah yang bukan hanya mapan dalam tataran konsep, namun telah teruji menata budaya berbagai macam bangsa, termasuk Indonesia, meskipun tidak secara formal dilegalkan dalam bentuk konstitusi dan sistem negara. Di sana

Islam berbicara mengenai pembenahan sistem pendidikan, penanganan gejala pergeseran moral di tengah konteks social masyarakat, sampai dengan penanggulangan penyelewengan individu.

Pembahasan

A. Pengertian Psikoterapi

Psikoterapi adalah pengobatan secara psikologis untuk masalah yang berkaitan dengan pikiran, perasaan dan perilaku. Psikoterapi (*Psychotherapy*) berasal dari dua kata, yaitu "Psyche" yang artinya jiwa, pikiran atau mental dan "Therapy" yang artinya penyembuhan, pengobatan atau perawatan. Oleh karena itu, psikoterapi disebut juga dengan istilah terapi kejiwaan, terapi mental, atau terapi pikiran.[1]

Psikoterapi adalah proses yang digunakan profesional dibidang kesehatan mental untuk membantu mengenali, mendefinisikan, dan mengatasi kesulitan interpersonal dan psikologis yang dihadapi individu dan meningkatkan penyesuaian diri mereka (Proschaska & Norcross, 2007).[2]

Psikoterapi adalah perawatan dan penyembuhan gangguan jiwa dengan cara psikologis. Istilah tersebut mencakup berbagai teknik yang kesemuanya dimaksudkan membantu individu yang emosinya terganggu untuk mengubah perilaku dan perasaannya, sehingga mereka dapat mengembangkan cara yang bermanfaat dalam menghadapi orang lain.

Beberapa pakar psikoterapi beranggapan bahwa perubahan perilaku tergantung pada pemahaman individu atas motif dan konflik yang tidak disadari; pakar lain merasa bahwa individu dapat belajar mengatasi masalahnya tanpa harus menjajaki faktor yang menjadi penyebab masalah mereka. Walaupun terdapat berbagai perbedaan teknik, kebanyakan metode psikoterapi memiliki ciri dasar yang serupa. Teknik tersebut meliputi komunikasi antara dua individu klien (penderita) dan pakar terapi. Klien didorong untuk mengungkapkan rasa takut, emosi, dan pengalamannya secara bebas tanpa merasa takut dinilai atau

---

1 http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:D8GPmAPaPcoJ:bio-nikith.blogspot.com/2014/03/pengertian-psikoterapi.html+&cd=5&hl=id&ct=clnk&gl=id, [Diakses 10 Nopember 2015].

2 Alex Sabaur, *Psikoterapi Umum,* (t.t.: Pustaka saka, 2003), 16.

dicemoohkan oleh pakar terapi. Sebaliknya pakar terapi tersebut menunjukkan simpati dan perhatian, serta mencoba membantu klien mengembangkan cara yang lebih efektif untuk menangani masalah.

Frank (Phares and Trull 2001) mendefinisikan Psikoterapi sebagai interaksi terencana antara seorang yang terlatih dan memiliki kewenangan social untuk melakukan terapi, dengan seorang yang menderita dengan tujuan untuk meringankan penderitaan si penderita melalui komunikasi simbolis kususnya kata kata maupun aktivitas fisik.

Corsini (Psychoterapy, 2000) mengatakan bahwa Psikoterapi sebagai suatu proses formal dari interaksi antara dua pihak, masing masing pihak biasanya terdiri dari satu orang, tetapi ada kemungkinan terdiri dari dua orang lebih. Proses ini bertujuan untuk memperbaiki keadaan yang tidak menyenangkan (*distress*) pada salah satu dari kedua belah pihak karena ketidakmampuan pada bidang kognitif, afektif, atau psikomotoriknya.

Psikoterapi (*psychotherapy*) adalah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Pengertian psikoterapi mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosional dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosinya seperti halnya proses reedukasi (pendidikan kembali), sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya.

Prawitasari mendefinisikan bahwa Psikoterapi sebagai proses formal interaksi antara 2 orang atau lebih, dengan salah satu berposisi sebagai penolong dan yang lain sebagai yang ditolong dengan tujuan perubahan atau penyembuhan.

James chaplin berpandangan bahwa. Secara khusus, psikoterapi diartikan sebagai penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuain diri setiap hari. Secara luas, psikoterapi mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan nonformal atau diskusi personal dengan guru atau teman.

Pengertian psikoterapi selain digunakan untuk penyembuhan penyakit mental, juga dapat digunakan untuk membantu, mempertahankan dan mengembangkan integritas jiwa, agar ia tetap tumbuh secara sehat dan memiliki

kemampuan penyesuaian diri lebih efektif terhadap lingkungannya. Dengan demikian, tugas utama psikoterapis di sini adalah memberi pemahaman dan wawasan yang utuh mengenai diri pasien serta memodifikasi atau bahkan mengubah tingkah laku yang dianggap menyimpang.

Menurut Carl Gustav Jung, sebagai mana dikutip dalam *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, menyatakan bahwa pengertian psikoterapi telah melampaui asal-usul medisnya dan tidak lagi merupakan suatu metode perawatan orang sakit. Psikoterapi kini digunakan untuk orang yang sehat atau pada mereka yang mempunyai hak atas kesehatan psikis yang penderitaannya menyiksa kita semua.

Berdasarkan pendapat Jung ini, bangunan psikoterapi selain digunakan untuk fungsi kuratif (penyembuhan), juga berfungsi preventif (pencegahan) dan konstruktif (pemeliharaan dan pengembangan jiwa yang sehat). Ketiga fungsi tersebut mengisyaratkan bahwa usaha-usaha untuk berkonsultasi pada psikoterapis tidak hanya ketika psikis seseorang dalam kondisi sakit. Alangkah lebih baik jika dilakukan sebelum datangnya gejala atau penyakit mental, karena hal itu dapat membangun kepribadian yang sempurna.

Kemudian D. B. Larson mendeskripsikan pengertian psikoterapi sebagai berikut: *The scientist D. B. Larson and his colleagues (1992) stated, among other things, that religious commitment is very important in the prevention of illness and improving the ability of a sick person to overcome his suffering and in accelerating the cure in addition to the medical therapy administered.*

Ada tiga ciri utama psikoterapi, yaitu:

1. Dari segi proses: berupa interaksi antara dua pihak, formal, profesional, legal dan menganut kode etik psikoterapi.
2. Dari segi tujuan: untuk mengubah kondisi psikologis seseorang, mengatasi masalah psikologis atau meningkatkan potensi psikologis yang sudah ada.
3. Dari segi tindakan: seorang psikoterapis melakukan tindakan terapi berdasarkan ilmu psikologi modern yang sudah teruji efektivitasnya.

B. Bentuk-Bentuk dan Teknik Psikoterapi

Muhammad Abd al-'Aziz al-Khalidi membagi obat (syifa') ke dalam dua bagian, Pertama, obat hissi, yaitu obat yang dapat menyembukan penyakit fisik,

seperti berobat dengan madu, air buah-buahan yang disebutkan dalam al-Quran. Kedua, obat ma'nawi, obat yang sunnahnya menyembuhkan penyakit ruh dan kalbu manusia, seperti doa-doa dan isi kandungan dalam al-Quran.

Pembagian dua kategori obat didasarkan atas asumsi bahwa dalam diri manusia terdapat dua substansi yang bergabung menjadi satu, yaitu jasmani dan rohani. Masing-masing substansi ini memiliki sunnah (hukum) tersendiri yang berbeda satu dengan yang lain. Kelainan (penyakit) yang terjadi pada aspek jasmani harus ditempuh melalui sunnah pengobatan bissin, bukan dengan sunnah pengobatan ma'nawi seperti berdo'a. tanpa menempuh sunnahnya maka kelainan itu tidak akan sembuh. Pendapat tersebut menjadi lain apabila yang mendapat kelainan itu kepribadian (tingkah laku) manusia.

Muhammad Mahmud, seorang psikolog muslim ternama, membagi psikoterapi Islam dalam dua kategori, Pertama, bersifat duniawi, berupa pendekatan dan teknik-teknik pengobatan psikis setelah memahami psikopatologi dalam kehidupan nyata. Kedua, bersifat ukhrawi, berupa bimbingan mengenai nilai-nilai moral, spiritual dan agama.[3]

Dalam ajaran Islam, selain diupayakan adanya psikoterapi duniawi juga terdapat psikoterapi ukrawi psikoerapi ukrawi merupakan petunjuk (hidayah) dan anugerah dari Allah Swt. Psikoterapi duniawi merupakan hasil ijtihad (daya upaya) manusia, berupa teknik-teknik pengibatan kejiwaan yang di dasarkan atas kaidah-kaidah insaniyah. Kedua model psikoterapi ini sama pentingnya. Berdasarkan uraian di atas tampak bahwa pendekatan pencaharian psikoterapi islami didasarkan pada kemahakuasaan tuhan dan upaya manusia.

Firman Allah yang artinya:

> "Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah.Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia".

[3] Muhammad Mahmud, *Ilm al-Nafs al-Ma'asbir Fi Dhaw'i al-Islam,* (Jiddah: Dar AL-Syuruq, 1984), 402.

Psikoterapi dalam Islam dapat menyembuhkan semua aspek psikopatologi, baik yang bersifat duniawi maupun ukhrawi. Psikoterapi hati itu ada lima macam:

1. Membaca Al-Qur'an

   Al-Quran dianggap sebagai terapi yang pertama dan utama, sebab didalamnya memuat resep-resep mujarab yang dapat menyembuhkan penyaikit jiwa manusia. Tingkat kemujarabannya sangat tergantung seberapa jauh tingkat sugesti keimanan pasien.[4]

   Firman Allah Artinya:

   وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

   "Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian" (QS. Al Isra':82).[5]

   Al-Qurthubi dalam tafsirnya menyebutkan bahwa ada dua pendapat dalam memahami term syifa' dalam ayat tersebut. Pertama, terapi bagi jiwa yang dapat menghilangkan kebodohan dan keraguan, membuka jiwa yang tertutup, serta dapat menyembuhkan jjwa yang sakit; kedua, terapi yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, baik dalam bentuk azimat maupun tangkal. Sementara Al-Thabathaba'i mengemukakan bahwa syifa' dalam Al-Qur'an memiliki makna "terapi ruhaniah" yang dapat menyembuhkan penyakit batin. Al-Thabathaba'I jiga mengemukakan bahwa al-Quran juga dapat menyembuhkan penyakit jasmani, baik melalui bacaan atau tulisan.

   Menurut al-Faidh al-Kasyani dalam Tafsirnya mengemukakan bahwa lafal-lafal al-Quran dapat menyembuhkan penyakit badan, sedangkan makna-maknanya dapat menyembuhkan penyakit jiwa. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, bacaan al-Quran mampu mengobati penyakit jiwa dan badan

[4] Mujib Abdul, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam,* (Jakarta: PT. Persada Grafindo Persada, 2002), 219.
[5] Al-Qur'an: 17:8.

manusia. Obat yang mujarab yang dapat mengobati kedua penyakit ini adalah hidayah al-Quran.

Kemukjizatan lafal al-Quran bukan hanya perkalimat, tetapi perkata, bahkan perhuruf. Hal itu dianalogikan dengan sabda Nabi bahwa pahala membaca al-Quran bukan perkalimat atau perkata, tetapi per huruf. Apabila al-Quran dihadapkan pada orang yang sehat mentalnya, maka ia bernilaikonstruktif. Artinya, ia dapat memperkuat dan mengembangkan integritas dan penyesuaian kepribadian dirinya. Karena itu, berobat dengan menggunakan al-Quran, baik secara lahiriah maupun batiniah, tidak hanya ketika dalam kondisi sakit, namun sangat dianjurkan dalam kondisi sehat.

2. Shalat Tahajjud

Tahajjud berarti meninggalkan tidur, sedangkan yang dimaksud shalat tahajjud adalah shalat yang dikerjakan malam hari, utamanya setelah bangun tidur. Shalat tahajjud memiliki banyak hikmah. Diantaranya adalah:

a. Setelah melakukan ibadah tambahan (nafilah), baik dengan shalat maupun membaca al-Quran, maka dirinya mendapatkan kedudukan terpuji dihadapan Allah SWT.
b. Memiliki kepribadian sebagaimana kepribadian orang-orang salih yang selalu dekat (taqqarub) kepada Allah SWT, terhapus dosanya dan terhindar dari perbuatan munkar.[6]
c. Jiwanya selalu hidup sehingga mudah mendapatkan ilmu dan ketenteraman, bahkan Allah SWT menjajikan kenikmatan surga baginya.
d. Doanya diterima, dosanya mendapatkan ampunan dari Allah SWT, dan diberi rizki yang halal dan lapang tanpa susah payah mencarinya.
e. Sebagai ungkapan rasa syukur terhadap apa yang telah diberikan oleh Allah SWT sebagai rasa syukur, nabi SAW sendiri selalu melakukan tahajjud walaupun tumit kakinya bengkak.

Setelah shalat sunat di malam hari, amalan yang perlu dilakukan adalah berdoa, berdzikir dan membaca wirid, sebab berdoa di malam hari mudah dikabulkan oleh Allah SWT. Sabda Nabi SAW: "Sesuatu yang lebih

[6] Abdul, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam,* 223.

mendekatkan Tuhan kepada hamba-Nya di tengah malam adalah apabila engkau mampu melakukan zikir kepada Allah maka lakukanlah".

Dengan shalat, seseorang dapat menjaga dua dari lima prinsip kehidupan. Lima prinsip kehidupan itu adalah memelihara agama, memelihara jiwa, memelihara akal, memelihara keturunan, dan memelihara kehormatan dan harta benda. Dengan shalat ia mampu menjaga agamanya, sebab shalat merupakan tiang agama. Demikian juga ia dapat menjaga akalnya agar terhindar dari segala zat yang membahayakan. Ketiga, shalat mengandung doa yang dapat membebaskan manusia dan penyakit batin.[7]

3. Bergaul dengan orang shalih.

   Orang yang salih adalah orang yang mampu mengintegrasikan dirinya dan mampu mengaktualisasikan potensinya semaksimal mungkin dalam berbagai dimensi kehidupan. Dalam tradisi kaum sufi, seseorang yang shalih dan dapat menyembuhkan penyakit ruhani manusia disebut dengan al-thabib al-ilahi atau mursyid. Menurut al-Syarqawi, adalah al-thabib al-murabbi (dokter pendidik).

   Dokter seperti ini lazimnya memberikan resep penyembuhan kepada pasiennya melalui dua cara, yaitu:

   a. Negatif (al-salabi), dengan cara membersihkan diri dari segala sifat-sifat dan akhlak yang tercela.
   b. Positif (al-ijabi), dengan mengisi diri dari sifat-sifat atau akhlak yang terpuji.

4. Melakukan puasa.

   Puasa disini adalah menahan diri dari segala perbuatan yang dapat merusak citra fitri manusia. Pembagian puasa ada 2:

   a. Puasa fisik.
   b. Puasa psikis.

   Puasa juga mampu menumbuhkan efek emosional yang positif, seperti menyadari akan kemaha kuasaan Allah SWT, menumbuhkan

[7] Ibid., 227.

solidaritas dan kepedulian terhadap orang lain, serta menghidupkan nilai-nilai positif dalam dirinya untuk aktualisasi diri sebaik mungkin.

5. Zikir

Zikir dalam arti sempit memiliki makna menyebut asma-asma Allah dalam berbagai kesempatan. Sedangkan dalam arti luas mengingat segala keagungan dan kasih saying Allah SWT yang telah diberikan, serta dengan menaati perintahnya dan menjauhi larangannya. Dua makna yang terkandung dalam lafal zikir menurut At-Thabathabai:

a. Kegiatan psikologis yang memungkinkan seseorang memelihara makna sesuatu yang diyakini berdasarkan pengetahuannya atau ia berusaha hadir padanya (*istikdhar*).
b. Hadirnya sesuatu pada hati dan ucapan seseorang.

Zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas zikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya.[8] Zikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT semata, sehingga zikir mampu memberi sugesti penyembuhannya.

Melakukan zikir sama halnya nilainya dengan terapi rileksasi, yaitu satu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan pasien bagaimana cara ia harus beristirahat dan bersantai-santai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis.

Dalam melakukan terapi, masing-masing individu memiliki tingkat kualitas yang berbeda seiring pengetahuan, pengalaman, dan pengamalan yang dimiliki. Tentunya hal itu mempengaruhi tingkat kemujaraban terapi yang diberikan. Perbedaan itu dapat dipahami sebab dalam Islam mempercayai adanya anugrah dan kekuatan agung diluar kekuatan manusia, yaitu Allah Swt.

[8] Muhammad Hasbiyyah Shiddieqy, *Pedoman Dzikir dan Doa,* (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 1997), 38.

C. Hubungan Antara Bimbingan Konseling, Psikoterapy dan Religio Psikoterapy Konseling

Agama adalah sangat berkaitan sekali karena hal itu merupakan usaha pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan baik lahiriah maupun batiniah yang menyangkut kehidupannya di masa kini dan di masa mendatang secara proses dan bertahap. Bantuan tersebut berupa pertolongan di bidang mental dan spiritual, agar orang yang bersangkutan mampu mengatasinya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri maupun dorongan dari kekuatan iman dan takwa kepada Tuhan.

Adapun tujuan dan fungsi dari Konseling Agama diantaranya: Untuk mengungkapkan kemampuan dasar mental-spiritual dan agama dalam pribadi anak. Berusaha meletakkan kemampuan mental-spiritual tersebut sebagai benteng pribadi anak. Berusaha menanamkan sikap dan orientasi kepada hubungan dalam empat arah yaitu dengan Tuhannya, dengan masyarakatnya, dengan alam sekitarnya dan dengan dirinya sendiri. Berusaha mencerahkan kehidupan batin.

D. Peranan Agama dalam BK

1. Peranan Agama dalam Tujuan BK

   Pelayanan konseling di sekolah merupakan usaha membantu peserta didik dalam pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kegiatan belajar, serta perencanaan dan pengembangan karier.

   Tujuan bimbingan konseling yang terkait dalam aspek belajar adalah:

   a. Memiliki kesadaran tentang potensi diri dalam aspek belajar, dan memahami berbagai hambatan yang mungkin muncul dalam proses belajar yang dialaminya.
   b. Memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang positif
   c. Memiliki motif yang tinggi untuk belajar sepanjang hayat.
   d. Memiliki ketrampilan atau teknik belajar yang efektif.
   e. Memiliki ketrampilan untuk menetapkan tujuan dan perenanaan pendidikan.
   f. Memiliki kesiapan mental dan kemampuan untuk menghadapi ujian.

2. Peranan Agama Terhadap Kualitas Konselor dan Klien dalam BK

   Kompetensi pembimbing dalam bimbingan konseling adalah:

   a. Memahami secara mendalam konseli yang hendak dilayani
   b. Menguasai landasan teoretik bimbingan konseling
   c. Menyelenggarakan bimbingan konseling yang memandirikan

3. Peranan Agama Terhadap Pendekatan Metode dan Teknik dalam BK

   Secara garis besar dalam konseling dibedakan tiga macam pendekatan, yaitu:

   a. Konseling direktif, merupakan pendekatan konseling dengan peranan konselor yang lebih aktif, lebih banyak memberikan pengarahan, saran-saran dan pemecahan masalah.
   b. Konseling non direktif, merupakan pendekatan konseling dengan peranan konselor yang tidak dominan, klien berperan lebih aktif.
   c. Konseling ekletik, pendekatan ini berada di tengah-tengah atau bisa dikatakan campuran antara konseling direktif dan non direktif.

4. Peranan Agama Terhadap Lingkungan BK

   Konseli sebagai seorang individu yang sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi *(on becoming)*, yaitu berkembang ke arah kematangan dan kemandirian. Untuk mencapai kematangan tersebut konseli memerlukan bimbingan karena mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang dirinya dan lingkungannya, juga pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya. Di samping itu, terdapat suatu keniscayaan bahwa proses perkembangan konseli tidak selalu berlangsung secara mulus, atau bebas dari masalah. Dengan kata lain, proses perkembangan itu tidak selalu berjalan dalam alur linier, lurus, atau searah dengan potensi, harapan, dan nilai-nilai yang dianut.

   Perkembangan konseli tidak terlepas dari pengaruh lingkungan, baik fisik, psikis maupun sosial. Sifat yang melekat pada lingkungan adalah perubahan. Perubahan yang terjadi di dalam lingkungan dapat mempengaruhi gaya hidup warga masyarakat.

   Perubahan lingkungan yang diduga mempengaruhi gaya hidup, dan kesenjangan perkembangan tersebut diantaranya pertumbuhan jumlah penduduk yang cepat, pertumbuhan kota-kota, kesenjangan tingkat ekonomi

masyarakat, revolusi teknologi informasi, pergeseran fungsi atau struktur keluarga, dan perubahan struktur masyarakat dari agraris ke industri.

Iklim lingkungan kehidupan yang kurang sehat, seperti: maraknya tayangan pornografi di televisi dan VCD; penyalahgunaan alat kontrasepsi, minuman keras, dan obat-obatan terlarang/narkoba yang tidak terkontrol; ketidakharmonisan dalam kehidupan keluarga; dan dekadensi moral orang dewasa sangat mempengaruhi pola perilaku atau gaya hidup konseli (terutama pada usia remaja) yang cenderung menyimpang dari kaidah-kaidah moral, seperti pelanggaran tata tertib sekolah, tawuran, meminum minuman keras, menjadi pecandu narkoba, kriminalitas dan pergaulan bebas *(free sex)*.

Penampilan perilaku remaja seperti di atas sangat tidak diharapkan, karena tidak sesuai dengan sosok pribadi manusia Indonesia yang dicita-citakan, seperti tercantum dalam tujuan pendidikan nasional (UU No. 20 Tahun 2003), yaitu:

a. Beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa;
b. Berakhlak mulia;
c. Memiliki pengetahuan dan keterampilan;
d. Memiliki kesehatan jasmani dan rohani;
e. Memiliki kepribadian yang mantap dan mandiri;
f. Memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Tujuan tersebut mempunyai implikasi imperatif (yang mengharuskan) bagi semua tingkat satuan pendidikan untuk senantiasa memantapkan proses pendidikannya secara bermutu ke arah pencapaian tujuan pendidikan tersebut.

5. Peran Bimbingan Konseling di Sekolah

Sebagai mitra orang tua, pihak sekolah atau guru memiliki tanggung jawab yang besar dalam mendidik anak-anak dan membentuk karakter mereka agar menjadi serupa dengan Kristus. Pada usia sekolah, anak-anak menghabiskan sebagian besar waktu mereka di sekolah. Dalam hal ini, guru-guru sekolah menjadi "orang tua" bagi anak-anak. Guru wajib mendidik dan menuntun anak-anak menjadi pribadi yang berprestasi dan berkarakter baik.

Yang harus kita ketahui adalah anak-anak didik berasal dari latar belakang keluarga yang berbeda-beda. Hal ini tentunya memengaruhi pola pikir dan karakter anak-anak tersebut. Sebagai contoh, ada anak-anak yang taat kepada guru, rajin belajar, mau memerhatikan saat guru menerangkan pelajaran, namun ada pula yang suka bertengkar/tawuran, suka berbicara sendiri ketika guru mengajar, dan suka membolos. Lantas, apa yang bisa dilakukan oleh sekolah, sebagai mitra orang tua siswa?

Lembaga sekolah seharusnya memiliki guru Bimbingan Konseling (BK) dan ruang khusus untuk melayani para siswa. BK di sekolah sangat diperlukan dalam pembentukan pribadi, pendampingan pribadi, pengasahan nilai-nilai kehidupan, dan pemeliharaan kepribadian siswa. BK bukanlah polisi sekolah. BK adalah pihak yang paling potensial menggarap pembentukan karakter anak dengan pendisiplinan dan perhatian.BK bukanlah "guru killer" yang tugasnya memanggil, memarahi, dan menghukum siswa bermasalah (nakal).

Undang-Undang No.20 Tahun 2003 Pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan: "Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab".

Sementara itu, konselor sekolah di dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Tahun 2003 telah diakui sebagai salah satu tenaga pendidik, seperti yang tersurat di dalam Pasal 1: "Pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan".

Dari pengertian tersebut, guru BK mempunyai tugas khusus dalam bimbingan dan konseling (menurut Surat Keputusan Bersama Menteri

Pendidikan dan Kebudayaan dan Kepala Badan Administrasi Kepegawaian Nasional Nomor 25 Tahun 1993). Dengan kata lain, konselor sekolah memunyai peran dan tugas yang terkait dengan pendidikan karakter.

Pada hakikatnya, peranan BK adalah mendampingi siswa dalam beberapa hal, antara lain dalam perkembangan belajar/akademis, mengenal diri sendiri dan peluang masa depan mereka, menentukan cita-cita dan tujuan dalam hidupnya, dan menyusun rencana yang tepat untuk mencapai tujuan-tujuan itu, serta mengatasi masalah pribadi (kesulitan belajar, masalah hubungan dengan teman, atau masalah dengan keluarga).

BK dapat diposisikan secara tegas untuk mewujudkan prinsip keseimbangan, bukan menghukum anak nakal/bermasalah, tapi juga memberi pujian bagi anak yang berprestasi. Dengan demikian, BK bisa menjadi tempat yang aman bagi setiap siswa untuk membuka diri tanpa waswas akan pribadinya. Oleh karena itu, tempatkan BK sebagai wadah bagi setiap siswa untuk mengadukan setiap persoalan yang mereka hadapi, dan bantulah mereka dalam menghadapi persoalan tersebut. Dengan demikian, sekolah dapat menolong para orang tua untuk lebih mengerti anak-anak mereka.

Penutup

Psikoterapi adalah pengobatan secara psikologis untuk masalah yang berkaitan dengan pikiran, perasaan dan perilaku. Psikoterapi (*Psychotherapy*) berasal dari dua kata, yaitu "Psyche" yang artinya jiwa, pikiran atau mental dan "Therapy" yang artinya penyembuhan, pengobatan atau perawatan. Oleh karena itu, psikoterapi disebut juga dengan istilah terapi kejiwaan, terapi mental, atau terapi pikiran

Psikoterapi dalam Islam dapat menyembuhkan semua aspek psikopatologi, baik yang bersifat duniawi maupun ukhrawi. Psikoterapi hati itu ada lima macam: membaca al-Qur'an, shalat tahajjud, bergaul dengan orang shalih, melakukan puasa dan zikir

Adapun tujuan dan fungsi dari Konseling Agama diantaranya: Untuk mengungkapkan kemampuan dasar mental-spiritual dan agama dalam pribadi anak. Berusaha meletakkan kemampuan mental-spiritual tersebut sebagai benteng pribadi anak. Berusaha menanamkan sikap dan orientasi kepada hubungan dalam empat arah

yaitu dengan Tuhannya, dengan masyarakatnya, dengan alam sekitarnya dan dengan dirinya sendiri. Berusaha mencerahkan kehidupan batin.

Peranan agama dalam BK antara lain: peranan agama dalam tujuan BK, peranan agama terhadap kualitas konselor dan klien dalam BK, peranan agama terhadap pendekatan metode dan teknik dalam BK, peranan agama terhadap lingkungan BK, peran bimbingan konseling di sekolah.

Daftar Pustaka

Abdul, Mujib. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT. Persada Grafindo Persada, 2002.

Al-Qur'an: 17:8.

http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:D8GPmAPaPcoJ:bio-nikith.blogspot.com/2014/03/pengertian-psikoterapi.html+&cd=5&hl=id&ct=clnk&gl=id, [Diakses 10 Nopember 2015].

http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:GFdXR8GPFKgJ:apangapora.blogspot.com/2012/09/peranan-agama-dalam-pembinaan-mental.html+&cd=6&hl=id&ct=clnk&gl=id

Mahmud, Muhammad. *Ilm al-Nafs al-Ma'asbir Fi Dbaw'I al-Islam*. Jiddah: Dar AL-Syuruq, 1984.

Sabaur, Alex *Psikoterapi Umum*. t.t.: Pustaka saka, 2003.

Shiddieqy, Muhammad Hasbiyyah. *Pedoman Dzikir dan Doa*. Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 1997.