

Bimbingan Konseling Islam sebagai Peran Progresif pada Kesehatan Mental

Asriyanti Rosmalina¹, Nasrudin Abdul Matin²

¹ Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah,
IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Email Penulis ¹: rossmalina@yahoo.com

² Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah,
IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Email Penulis ²: nazmatinraikas@gmail.com

Abstrak

Keberadaan Bimbingan dan Konseling Islam sudah ada sejak pesantren berdiri, hanya saja tidak secara sistematis terkait tindakan seorang konselor dan tidak pula mengenal dengan istilah bimbingan konseling Islam, begitupun dengan hal penyuluhan agama. Jika membahasa mengenai praktiknya memang cenderung implisit, dalam berbagai praktiknya pasti hanya dengan kebiasaan budaya yang telah dilakukannya sebagai bimbingan konseling Islam atau melihat sebagai acuan yang konkrit pada Al-Qur'an dan Hadits. Perkembangan zaman yang semakin pesat, begitupun perkembangan keilmuan bimbingan dan konseling di Indonesia, semakin hari semakin berkembang atas pandangan dari berbagai ilmu dan bidang tersebut. Melihat perkembangan itu, peran seorang konselor pun kian kuat dan progresif untuk bersama-sama bisa mengupayakan adanya perubahan perilaku terhadap diri konseli. Terbukti hingga saat ini, bimbingan dan konseling Islam menjadi salah satu pendekatan yang efektif serta peran progresif dalam menuntaskan berbagai masalah pada kesehatan mental konseli.

Kata Kunci: Bimbingan Konseling Islam; Penyuluh Agama; Kesehatan Mental.

PENDAHULUAN

Lingkup konseling dalam konteks secara umum merupakan suatu upaya sistematis, objektif, logis dan berkelanjutan, serta terprogram, yang sering dilakukan oleh konselor supaya bisa memfasilitasi perkembangan diri seseorang dalam menghadapi perjalanan hidupnya dengan mencapai sebuah tujuannya. Hal yang lumrah pada setiap diri manusia tidak akan lepas dengan proses maju/ berkembang, diam/ stagnan, serta mati tak berdaya. Keadaan ini hampir setiap manusia rasakan dan mengalami setiap fase-fase dalam kehidupannya. Dari seluruh pengalaman diri atau kondisi tersebut dapat mengganggu pada pertumbuhan dalam kesehatan mental.

Dari pernyataan perjalanan hidup manusia terhadap dirinya, di setiap permasalahan perlu adanya suatu bimbingan dengan tujuan serta upaya yang dilakukan untuk memberikan suatu solusi terhadap dirinya atau nasehat dalam menyelesaikan permasalahan tersebut, sehingga tidak akan mengganggu perkembangan keberlangsungan hidupnya atau keterlamabatan dirinya terhadap perkembangan sosial yang dihadapi. Satu hal yang sangat penting, perlu diketahui bersama bahwa kunci dalam menjaga keserasian antara fungsi-fungsi jiwa agar tidak merasa dirinya kekurangan terhadap perkembangan dirinya ialah dengan kita menjaga diri pada kesehatan mental. Pandangan secara akademis menurut (Prof. Dr. Abdul Azis El-Quussy (1977) (dalam Rosmalina, 2020), bahwa kesehatan mental adalah keserasian yang sempurna atau integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam, disertai kemampuan untuk menghindari kegoncangan-kegoncangan jiwa yang ringan, yang bisa terjadi pada orang disamping secara positif, dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan.

Manusia harus memiliki peran tersendiri terhadap dirinya dan orang lain. Peran disini yang bisa membantu memposisikan kearah yang baik atau progresif dalam suatu kondisi apapun. Dalam diri manusia tidak akan berdiri sendiri dan bertahan kuat terhadap terpaan yang dihadapi, tetap memerlukan peran yang mengarahkan memberi solusi serta jalan yang baik bagi dirinya. Meskipun disini lain tetap peran manusia ialah seagai perantara, yang menentukan dan mengubah keadaan diri manusia adalah sang maha pencipta Tuhan semesta alam, yakni Allah SWT. Sebagai bentuk ikhtiarnya seorang hamba sangat diharuskan, agar tidak ada ketergantungan terhadap manusia sendiri. Dengan hal seperti ini bimbingan konseling Islam sebagai peran dalam membawa kemajuan diri manusia sangat penting dilakukan supaya bisa menjaga kondisi kesehatan mental secara lahiriah, batin dan pikiran, yang tidak akan mengakibatkan gangguan mental dalam hidupnya.

PEMBAHASAN

Bimbingan Konseling Islam

Keadaan dalam diri seseorang akan gampang berpengaruh terhadap organ-organ yang didalamnya. Obat terkendali dari hal tersebut secara dhohiriah ialah hadirnya seorang konselor yang bisa mengarahkan segala sesuatu yang bisa kembali dengan normal. Sering munculnya bahasa bimbingan, hal ini mendorong seseorang untuk lebih baik dalam melakukan hal yang baik dalam berbagai aspek kehidupannya. Terbentuknya suatu hubungan yang dekat dengan orang lain itu merupakan langkah konseling terhadap diri manusia.

Bimbingan dan Konseling Islam merupakan terjemahan dari istilah “*guidance*” dan “*counseling*” dalam bahasa inggris. Secara harfiah, istilah “*guidance*” berasal dari akar kata “*guide*” yang berarti: (1) mengarahkan (*to direct*), (2) memandu (*to pilot*), (3) mengelola (*to manage*), dan (4) menyetir (*to steer*). Selain itu, “*guidance*” mempunyai hubungan dengan “*guiding*” yang berarti menunjukkan jalan (*showing a way*), memimpin (*leading*), menuntun (*counducting*), memberi petunjuk (*giving instructions*), mengatur (*regulating*), mengarahkan (*governing*), dan memberikan nasihat (*giving advice*). Sedangkan kata

“*counseling*” dari kata benda *counsel* yang berarti nasihat. Berdasarkan istilah tersebut, sesuai dengan istilahnya, maka bimbingan dan konseling Islam diartikan secara umum sebagai suatu proses bantuan (*helping*) (Anwar, 2014, hlm. 1-2).

Jika dilihat dari segi perkembangan sejarah agama-agama besar di dunia, bimbingan dan konseling agama sebenarnya telah dilakukan oleh para nabi dan rasul, sahabat nabi, para ulama, pendeta, rahib, dan juga para pendidik di lingkungan masyarakat dari zaman ke zaman. Oleh karena itu, masalah bimbingan dan konseling di lingkungan masyarakat beragama secara nonformal telah dikenal sebagai suatu kegiatan bagi orang yang memegang kedudukan pimpinan dalam bidang keagamaan, hanya saja didalam kegiatannya belum didasari teori-teori pengetahuan yang berhubungan dengan teknis serta administrasi pelaksanaannya, serta belum dilembagakan secara formal.

Dalam masyarakat Islam telah pula dikenal prinsip-prinsip *guidance and counseling* yang bersumber dari firman Allah SWT serta Hadist Nabi SAW, salah satu diantaranya terdapat dalam Al-Qur’an surat At-Tahrim: 6, yang artinya :”*Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka....*”. Disamping ayat Al-Qur’an terdapat pula sabda Nabi SAW, yang menjelaskan bahwa penasihat atau konseling merupakan kewajiban agama. Sabda Nabi SAW: “Agama adalah nasihat” (Al-Hadits). Pengertian yang esensial ialah bahwa dengan melalui kegiatan konseling atau penasihat, agama dapat berkembang dalam diri manusia. Hal ini sejalan dengan sabda Nabi SAW yang menyatakan, “sampaikanlah dariku walaupun hanya satu ayat.” Sabda Rasulullah SAW:

“Sesungguhnya Demi Dzat yang dariku ada di tangan-Nya, engkau akan sungguh-sungguh memerintahkan kebajikan dan melarang kemungkaran ataukah Allah akan segera membangkitkan siksaan ataku dari pada-Nya, kemudian kamu berdo’a kepada-Nya sedannng do’amu tidak akan dikabulkan.” (HR. At-Tirmidzi)

Menurut Drs. H.M. Arifin, M.Ed. (dalam Amin, 2010) bimbingan dan penyuluhan agama (Islam) adalah segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniah, dalam lingkungan hidupnya agar orang tersebut mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran dan penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup masa sekarang dan masa depannya.

Dalam artikel yang berjudul *Islamic Approach in Counseling*, Hamjah & Akhir menyebutkan tiga komponen utama dalam Islam yang dipakai dalam konseling, meliputi akidah sebagai dasar kepercayaan, akhlak mulia sebagai sarana untuk berkomunikasi dengan sesama manusia yang menentukan baik buruknya perilaku dan ibadah ritual sebagai sarana komunikasi transendensial kepada Allah SWT. (Maba, Hernisawati & Mukhlisin, 2017, hlm. 200).

Susunan ketiga komponen inilah yang menjadi pedoman seorang konselor Islam dalam melakukan bimbingan dan konseling Islam pada berbagai subjek manusia, sehingga ketiganya harus beriringan untuk mencapai proses aktualisasi diri secara mandiri. Terkadang

dalam ketiga hal ini menyesuaikan keadaan seseorang yang kita bimbing tidak harus menempatkan secara paten terhadap keadaannya, karena keadaan dan kondisi orang itu berbeda-beda contoh kecil saja dalam hal agama, itu harus benar-benar bisa menyesuaikan keadaan.

Dalam susunan proses bimbingan dan konseling, memiliki sejumlah tujuan. Menurut Shertzer dan Stone (dalam Anwar, 2014), tujuan bimbingan dan konseling adalah mengupayakan perubahan perilaku pada diri klien sehingga memungkinkan hidupnya menjadi lebih produktif dan memuaskan. Landasan atau fondasi serta dasar pijak utama bimbingan dan konseling Islam adalah Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah, sebab keduanya merupakan sumber dari segala sumber pedoman kehidupan umat Islam, seperti disebutkan oleh Nabi Muhammad SAW sebagai berikut:

“Aku tinggalkan sesuatu bagi kalian semua yang jika selalu berpegang teguh kepadanya niscaya selama-lamanya tidak akan pernah salah langkah tersesat jalan: sesuatu itu yakni Kitabullah dan Sunnah Rasul-Nya” (HR.Ibnu Majah) (Anwar, 2014, hlm. 83).

Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah dapat diistilahkan sebagai landasan ideal, konseptual bimbingan dan konseling Islami. Dari Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah itulah gagasan, tujuan dan konsep-konsep (pengertian makna hakiki) bimbingan dan konseling bersumber (Faqih, 2001, hlm. 5). Tugas bimbingan dan konseling secara umum adalah memberikan pelayanan kepada klien agar mampu mengaktifkan potensi fisik dan psikisnya sendiri, dalam menghadapi dan memecahkan berbagai kesulitan hidup yang dirasakan sebagai penghalang atau penghambat perkembangan lebih lanjut dalam bidang-bidang tertentu (Arifin, 2003, hlm. 23).

Anwar Sutoyo (2013) mendefinisikan bahwa bimbingan dan konseling Islam itu sebagai upaya membantu individu untuk mengembangkan fitrahnya dengan cara memberdayakan iman, akal, dan kemauan yang dilimpahkan oleh Allah SWT. kepadanya, agar fitrah yang sejatinya sudah ada pada individu tersebut dapat berkembang sesuai dengan ajaran Islam. Maka dari itu, mendefinisikan bimbingan dan konseling Islam dari apa yang telah dipaparkan diatas, bahwa bimbingan dan konseling Islam merupakan suatu tindakan terhadap layanan yang diberikan secara bertahap (sistematis) sesuai dengan panduan serta pedoman Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah, serta berkelanjutan untuk mengembangkan dan menguatkan akidah, akhlak dan ibadah individu yang didasari dengan adanya hubungan konseli dan konselor.

Peran Bimbingan dan Konseling Islam

Peran konselor Islami dalam pelaksanaan bimbingan, harus benar-benar memperhatikan nilai-nilai dan moralitas Islami. Apalagi yang ditangani membantu mengatasi masalah kehidupan yang dialami oleh klien atau konseli, maka sudah sepatutnya konselor harus menjadi teladan yang baik, agar klien merasa termotivasi dalam menyelesaikan masalah kehidupannya. Hal ini dikarenakan konselor adalah seorang yang memiliki kemampuan untuk melakukan konsultasi berdasarkan standar profesi. Konselor pada dasarnya tidak dapat melepaskan diri dari kelemahan-kelemahan yang dimilikinya.

Konselor selalu terikat dengan keadaan dirinya. Dengan kata lain, faktor kepribadian konselor menentukan corak pelayanan konseling yang dilakukannya. Kepribadian konselor dapat menentukan bentuk hubungan antara konselor dan konseli.

Tugas konselor pada dasarnya adalah usaha memberikan bimbingan kepada konseli dengan maksud agar konseli mampu mengatasi permasalahan dirinya. Tugas ini berlaku bagi siapa saja yang bertindak sebagai konselor. Sekalipun sudah memiliki kode etik profesi yang menjadi landasan acuan perlindungan konseli, bagi konselor muslim tidak ada salahnya apabila dalam dirinya juga menamba sifat-sifat atau karakter-karakter konselor yang dipandangannya pribadi bagi aktivitas konseling.

Berikut ciri-ciri kepribadian konselor Islami, yang merupakan sebagai pedoman bagaimanana kepribadian konselor Islami melakukan konseling, menurut Yadi Purwanto (2000) diantaranya:

- 1) Seorang konselor harus menjadi cermin bagi konseli, dalam Firman Allah SWT: “*Sesungguhnya telah ada suri teladan yang baik bagimu pada ibrahmu dan orang-orang yang bersama dengannya*” (QS. Mumtahanah: 60).
- 2) Kemampuan bersimpati dan berempati yang melampaui dimensi duniawi.
- 3) Menjadikan konseling sebagai awal keinginan bertaubat yang melegakan.
- 4) Sikap penerima penghormatan: sopan santun, menghargai eksistensi.
- 5) Keberhasilan konseling adalah sesuatu yang baru dikehendaki.
- 6) Motivasi konselor: konseling adalah suatu bentuk ibadah.
- 7) Konselor harus menepati moralitas Islam, kode etik, sumpah jabatan, dan janji.
- 8) Memiliki pikiran positif (positif-moralis).

Sasaran dari pelaksanaan program bimbingan dan penyuluhan agama bagi para siswa sebagai anak adalah yang sedang mengalami kesulitan ruhaniah akibat pengaruh dari dalam dirinya sendiri, dan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, disamping seorang konselor agama atau pembimbing harus memiliki pandangan dasar yang menjadi profesionalismenya juga harus berpegang pada prinsip mengenai bimbingan dan konseling.

Menurut Walgito (1993, hlm. 30-31), syarat-syarat seorang pembimbing adalah sebagai berikut:

- 1) Seorang pembimbing harus mempunyai pengetahuan yang cukup luas, baik segi teori maupun praktik.
- 2) Didalam segi psikologi, seorang pembimbing akan dapat mengambil tindakan yang bijaksana, jika pembimbing telah cukup dewasa dalam segi psikologinya, yaitu adanya kemantapan atau kestabilan didalam psikologinya, terutama dalam segi emosi.
- 3) Seorang pembimbing harus sehat jasmani maupun psikisnya.
- 4) Seorang pembimbing harus mempunyai sikap kecintaan terhadap pekerjaannya dan juga terhadap anak bombing atau individu yang dihadapinya. Sikap ini akan membawa kepercayaan dari anak karena tanpa adanya kepercayaan dari klien tidaklah mungkin pembimbing dapat menjalankan tugas dengan sebaik-baiknya.

- 5) Seorang pembimbing harus mempunyai inisiatif yang cukup baik, sehingga dengan demikian dapat diharapkan adanya kemajuan di dalam usaha bimbingan dan penyuluhan ke arah yang lebih sempurna.
- 6) Seorang pembimbing harus bersifat supel, ramah-tamah, sopan santun dalam bersikap dan berperilaku sehingga seorang pembimbing akan mendapatkan kawan yang sanggup bekerja sama dan memberikan bantuan secukupnya untuk kepentingan bersama.
- 7) Seorang pembimbing diharapkan mempunyai sifat-sifat yang dapat menjalankan prinsip-prinsip serta kode etik bimbingan dan penyuluhan dengan sebaik-baiknya.

Dalam hal ini, dari berbagai aspek yang dihadapi oleh konselor atau pembimbing, disatu padukan pada pelayanan dan layanan yang telah diarahkan, sehingga akan mendapatkan manfaat diantara kedua belah pihak. Aspek pelayanan menjadi sebuah peran penting bagi pembimbing atau konselor dalam memberikan arahan kepada klien, dengan berbagai ketentuan atau bekal pengetahuan secara praktek bagi konselor yang harus diteladani dan dipatuhi, sebagai bentuk implementasi kepribadian konselor atau pembimbing.

Semakin maraknya kemajuan zaman dalam penyalahgunaan teknologi, menkonsumsi obat-obatan terlarang, minuman keras, pergaulan bebas, kekerasan diberbagai kalangan dan sebagainya, hampir disemua kelompok usia mengakibatkan dekadensi moral yang menjauhkan kedekatannya kepada sang Maha Pencipta. Maka perlu upaya yang dapat menangani persoalan tersebut. Layanan yang diberikan terhadap klien secara sistematis, objektif dan terprogram dengan menggunakan pendekatan Islam yang berpedoman pada Al-Qur'an dan As-Sunnah. Membuktikan bahawa hal diatas menjadi tugas utama bimbingan dan konseling untuk bisa memfasilitasi konseli/klien agar mampu beradaptasi, mengembangkan potensinya dengan mencapai harapan yang baik atas perkembangan dirinya yang lebih baik, menyangkut aspek fisik, emosi, intelektual sosial, dan moral spiritual yang ada dalam dirinya.

Kesehatan Mental Menurut Islam

Fenomena di dunia akan terus hadir dalam diri manusia selagi masih ada nyawa untuk terus bertahan dalam kehidupannya. Dunia merupakan tempat dimana makhluk hidup bisa merasakan berbagai hal yang dirasakannya, segala hal tersebut diantaranya yang biasa membuat jiwa menjadi tegang, tenang, suka, duka, sehat dan sakit yang memang tidak ada cara untuk menghindarinya, hal ini semua terfokus dalam kondisi mental manusia itu sendiri.

Mental yang sehat adalah keberhasilan mengatasi kegelisahan hati yang dilakukan dengan berani dan percaya diri untuk mendapatkan ketenangan jiwa. Kesehatan mental memiliki hubungan erat dengan kesejahteraan dan kebahagiaan manusia (Lubis, 2011). Oleh karena itu, sehat mental merupakan modal penting bagi manusia untuk mencapai aktualisasi diri. Agar bisa menjadi pribadi dengan mental yang sehat kita harus mampu mengatur diri dalam hubungannya dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan dan Allah SWT, (Anwar, 2015).

Melatarbelakangi pembahasan diatas bahwa semuanya tidak akan terlepas dengan salah satu prinsip perkembangan, karena setiap individu akan mengalami fase perkembangan tertentu, yang merentang sepanjang hidupnya. Pada fase perkembangan ditandai dengan adanya sejumlah tugas-tugas perkembangan tertentu yang seyogyanya dapat dituntaskan. Tugas-tugas perkembangan ini berkenaan dengan sikap, perilaku dan keterampilan yang seyogyanya dikuasai sesuai dengan usia atau fase perkembangannya. Tak terkecuali memperhatikan kesehatan mental salah satu diantara hal yang penting guna menunjang tahap perkembangan (Rosmalina, 2020, hlm. 1).

Kesehatan sangat diperlukan seseorang dalam menjalani kehidupan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Keutuhan kepribadian atau kemantapan kepribadian merupakan kerja fungsi-fungsi yang harmonis atau aspek-aspek kejiwaan yang meliputi kehidupan jasmaniah, psikologis, dan kehidupan sosial budaya. Keutuhan kepribadian dapat diukur melalui derajat keharmonisan kesehatan jasmani, psikologis, dan kehidupan ruhaniah. Keutuhan kepribadian itulah yang menentukan kebahagiaan seseorang.

Dalam buku-buku kesehatan mental (*mental hygiene*) disebutkan, kepribadian yang mantap yaitu kepribadian yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan sehat mental. Kesehatan mental dan penyesuaian diri yang baik merupakan dasar kebahagiaan seseorang. Antara kesehatan jasmani (fisik) dan kesehatan jiwa (mental) terjadi korelasi yang erat, sehingga kesehatan jasmani sangat menunjang menuju kesehatan ruhani (mental) (Amin, 2010, hlm. 142).

Menurut Harlord W. Bernard (1970) (dalam Rosmalina, 2020), kesehatan mental didefinisikan sebagai penyesuaian individu terhadap dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya dengan seefektif mungkin, senang hati, kegembiraan, dan tingkah laku sosial yang baik, serta kemampuan untuk menghadapi dan menerima kenyataan hidup. Dari beberapa definisi tentang kesehatan mental seperti tersebut diatas dapat diambil simpulan:

- 1) Kesehatan mental dipandang sebagai sesuatu kondisi atau keadaan mental yang sehat.
- 2) Kesehatan mental dipandang sebagai pengetahuan, perbuatan, bahkan seni untuk mencapai kondisi mental yang sehat.
- 3) Kesehatan mental dipandang sebagai aktifitas penyesuaian individu untuk memperoleh kondisi mental yang sehat.

Mental yang sehat akan bertingkah laku serasi, tepat, dan bisa diterima oleh masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai dengan norma dan pola hidup kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal dan intersosial yang memuaskan. Sebaliknya, mental yang tidak sehat memiliki ciri-ciri secara relatif menjauh dari status integritas, dan memiliki ciri inferior dan superior. Kompleks inferior ini misalnya terdapat pada para penderita psikosis, neurosis, dan psikopat.

Kesehatan mental secara relatif sangat dekat dengan integritas jasmaniah-ruhaniah yang ideal. Kehidupan psikisnya stabil, tidak banyak memendam konflik internal, suasana hatinya tenang danimbang, serta jasmaninya selalu sehat. Mentalitas yang sehat dimanifestasikan dalam gejala, tanpa gangguan batin, dan posisi pribadinya

harmonis/seimbang, baik ke dalam (terhadap diri sendiri), maupun ke luar (terhadap lingkungan sosialnya) (Amin, 2010, hlm. 143).

Menentukan subjek dan objek ketika hal tersebut sudah menemukan arah sesuai dengan kedudukannya, maka akan tersubstansikan mengenai perkaranya, sama halnya dengan kesehatan mental yang memiliki ruang lingkup, sehingga akan mendasari dalam berbagai kelompok kalangan pada kehidupan sehari-hari, diantaranya:

- 1) Kesehatan mental dalam keluarga, yakni menjaga dan mengelola keluarga untuk mencapai keluarga *sakinah mawaddah warahmah*.
- 2) Kesehatan mental di Sekolah, yakni memantau perkembangan peserta didik oleh seorang guru (Guru BK) dalam bentuk perhatian dan kasih sayang sebagai orang tua di sekolah.
- 3) Kesehatan mental di tempat kerja, yakni sebagai penangkal dalam kestabilan emosi dalam bekerja seperti stres.
- 4) Kesehatan mental dalam kehidupan politik, yakni sebagai jalan mengendalikan dari timbulnya perilaku agresif individu.
- 5) Kesehatan mental di bidang hukum, yakni jalan untuk mengendalikan dalam proses pengadilan.
- 6) Kesehatan mental dalam kehidupan beragama, yakni jalan dalam mengembangkan atau mengatasi kesehatan mental melalui nilai-nilai agama.

Perlu kita garis bawahi dari berbagai penjelasan sebelumnya, kesehatan mental seseorang sangat tergantung kepada kedekatannya dengan Allah SWT. Seperti yang di tulis dalam jurnal *Outlining a Psychotherapy Model for Enhancing Muslim Mental Health Within an Islamic Context. International Journal for the Psychology of Religion*, Abu Hamid Muhammad Al-Ghazali berpendapat bahwa, orang-orang yang kesehatan mentalnya terganggu adalah orang yang jauh dari Allah SWT. (Keshavarzi & Haque, 2013). Oleh karena itu, jika menggunakan standar diatas maka pekerjaan yang sesuai dengan harapan, kebahagiaan dalam rumah tangga, kehidupan sosial yang baik dan kebahagiaan duniawi yang lain tidak cukup untuk mencapai kesehatan mental. Perlu upaya yang sungguh-sungguh dalam memberikan peran yang progresif dari seorang konselor kesehatan mental ialah dengan mendekati diri kepada Allah SWT., dengan mencontoh yang telah diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW. dalam berpikir, bertindak dan bersikap yang dapat dipelajari dalam Al-Qur'an dan Hadits.

SIMPULAN

Bimbingan Konseling Islam ialah mengupayakan perubahan perilaku pada diri klien, sehingga memungkinkan hidupnya menjadi lebih produktif dan memuaskan (ke jalan yang lebih baik), dengan mendekati diri kepada Allah SWT. Dengan mencontoh yang telah diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW. dalam berpikir, bertindak dan bersikap yang dapat dipelajari dalam Al-Qur'an dan Hadits. Hadirnya bimbingan dan konseling Islam merupakan jawaban atas tantangan yang dihadapi oleh manusia di zaman globalisasi ini. Mengembalikan

dan menguatkan hubungan manusia dengan Allah SWT. dan menyerahkan diri sepenuhnya kepada-Nya, serta mengevaluasi semua perbuatan yang pernah dilakukan adalah menjadi kunci keberhasilan layanan bimbingan dan konseling Islam, dalam hal ini akan menunjukkan peran progresif bimbingan konseling Islam bagi kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Samsul Munir. (2010). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Sinar Grafika Offset.
- Anwar, M. Fuad. (2014). *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: Deepublish.
- _____. 2015. Filsafat Manusia Dalam Bimbingan Konseling Islam. *ORASI: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 6 (1). Diambil dari <http://syekhnrjati.ac.id/jurnal/index.php/orasi/article/view/1407>.
- Arifin, H. M. (2003). *Teori-Teori Konseling Agama dan Umum*. Jakarta: Golden Terayon Press.
- Faqih, Ainur Rahim. (2001). *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Keshavarzi, H. & Haque, A. (2013). Outlining a Psychotherapy Model for Enhancing Muslim Mental Health Within an Islamic Context. *International Journal for the Psychology of Religion*, 23 (3), 230–249. <https://doi.org/10.1080/10508619.2012.712000>.
- Lubis, S. A. (2011). Islamic Counseling: The Services of Mental Health and Education for People. *Religious Education*, 106 (5), 494–503. <https://doi.org/10.1080/00344087.2011.613347>.
- Maba, A. Pardodi, Hernisawati, & Mukhlisin, Ahmad. (2017). Bimbingan dan Konseling Islam Solusi Menjaga dan Meningkatkan Kesehatan Mental. *Metro: Jurnal Konseling* Vol.3 No.2.
- Rosmalina, Asriyanti. (2020). *Bimbingan Konseling Islam dalam Kesehatan Mental*. Cirebon: CV. Elsi Pro.
- Sutoyo, Anwar. (2013). *Bimbingan dan Konseling Islam (Teori dan Praktik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yadi Purwanto. (2000). *Pendekatan Psikoprefetik dalam Penanganan Masalah Kejiwaan*, Diklat Kuliah. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS).
- Walgito, Bimo. (1993). *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Yogyakarta: Penerbit Andi Offset.

