

MODEL BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM PSIKOANALISIS BERBASIS ISLAM UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MORAL PADA REMAJA

Auliyatun Nisa'

Mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kaljaga Yogyakarta
Email: auliyatunn@gmail.com

Abstrak

Artikel ini menjelaskan tentang Bimbingan dan Konseling Psikoanalisis Berbasis Islam untuk mengurangi kecemasan moral pada remaja. Bimbingan dan Konseling Psikoanalisis Berbasis Islam ini lahir sebagai wujud modifikasi dari pendekatan Psikoanalisis Sigmund Freud. Konsep yang dimaksud adalah konsep tentang struktur kepribadian manusia, yang mencakup pada Id, Ego dan Superego dan konsep *Unconscious*. Praktek terapi psikoanalisis yang dilakukan adalah teknik untuk membuka alam ketidaksadaran, meliputi Asosiasi Bebas (*Free Association*), Analisis Kepribadian (*Analysis of Histories*), Analisis Resistensi (*Analysis of Resistance*), Analisis Tranferensi (*Analysis of Transference*) dan Interpretasi (*Interpretation*). Konsep Islam yang ditambahkan dalam bimbingan dan konseling psikoanalisis ini adalah konsep tentang *Fitrah* manusia. Yakni kesadaran bahwa potensi dasar manusia adalah makhluk beragama. Sebagai makhluk yang beragama dan mengakui tentang Allah SWT, individu dituntut untuk menjadi makhluk yang selalu mengingat bahwa ia diciptakan oleh Allah SWT. Selain itu, konsep *fitrah* juga akan menggiring individu untuk lebih optimis dalam mengembangkan kemampuan dasarnya dengan rasa tanggung jawab dan niat ibadah kepada Allah SWT. Praktik bimbingan dan konseling psikoanalisis berbasis islam menggunakan metode *small grup* dengan bimbingan kelompok dan konseling individu. Bimbingan kelompok diberikan di awal proses dengan metode *Mirror*, yaitu metode yang menggali pemahaman diri dengan beberapa perspektif. Metode tersebut dihadirkan dengan cara menjawab beberapa pertanyaan yaitu 1) dari mana aku berasal ? 2)

mengapa aku dilahirkan dan 3) siapa aku. Pertanyaan ketiga adalah kesimpulan bahwa individu tersebut adalah makhluk Allah dengan fitrah Tauhidnya. Tujuan dari bimbingan dan konseling psikoanalisis berbasis Islam ini adalah untuk menumbuhkan kesadaran tentang *fitrah* dirinya. Dan akan mengembalikan beberapa kenangan atau pengetahuan yang selama ini terpendam dalam alam bawah sadar. Manusia yang sehat menurut bimbingan dan konseling ini adalah manusia yang mampu untuk menyelesaikan masalahnya dan mampu mengembangkan potensinya dengan kreatif sesuai dengan ajaran dan norma-norma agama.

Kata Kunci: *Bimbingan dan Konseling Islam, Psikoanalisis, Konsep Fitrah, metode Mirror*

Abstract

This article described guidance and Counseling of Islamic psychoanalysis based on Islam to reduce moral anxiety in teenagers. Guidance and Counseling based on Islam was born of psychoanalysis as a form of modification of Sigmund Frued's Psychoanalysis approach. The intended concept was the concept of the structure of human personality, which evolves on the Id, the Ego and the Superego and the concept of the Unconscious. The practice of psychoanalysis therapy was done as a technique to open the worlds of unconsciousness, including free association (Free Association), Personality Analysis (Analysis of Histories), Resistance Analysis (Analysis of Resistance), Transference Analysis (Analysis of Transference) and interpretation (Interpretation). The Islamic concept was added in psychoanalysis of guidance and counseling is the concept of Human *fitrah*. Namely the realization that potentially for human beings is the basis of religion. As religion and recognizes about God Almighty, the individual claimed to be a creature who is always remember that he was created by God Almighty. In addition, the concept of *fitrah* will also brought individuals to more optimistic in developing the ability to essentially with a sense of responsibility and intention of worship to God Almighty. Guidance and counseling practice psychoanalysis-based method using small Islamic groups with the guidance of groups and individual counseling. Group guidance is given at the beginning of the process with the method of Mirror, i.e. methods that explores the self-understanding with some perspective. These methods are performed by means of answering a few questions IE 1) from where I come from? 2) why am I born and 3) who am I. The third question is the conclusion that the individual is a creature of God with an innate Tauhid. The purpose of the guidance and counseling of psychoanalysis-based of Islam is to cultivate awareness of nature itself. And will restore some memories or knowledge that had buried deep in the subconscious. A healthy human according to guidance and counseling is humans who are able to solve the problem and be able to develop its potential with a creative fit with the teachings and religious norms.

Keywords: guidance and Counseling, Psychoanalysis, the concept of Fitrah, the method of Mirror

A. Pendahuluan

Psikoanalisis merupakan sebuah teori yang pertama kali dikemukakan oleh Sigmund Frued pada tahun 1890. Sigmund Frued adalah seorang ilmuwan kelahiran Freiberg, Moravia yang pernah berprofesi sebagai dokter di Rumah Sakit Umum Wina, selama kira-kira tiga tahun. Ide pokok Frued dalam teori psikolanalisis muncul dari berbagai pengalamannya dalam merawat pasien-pasien neurotik. Ia meyakini bahwa banyak sikap dan perasaan – perasaan manusia berasal dari alam bawah sadar, bukan alam sadar.¹

Alam bawah sadar dalam psikoanalisis Frued dijadikan sebagai point utama untuk memahami manusia. Menurut Frued, Segala tingkah laku manusia bersumber pada dorongan yang terletak jauh di dalam alam ketidaksadaran, oleh karena itu tidak jarang psikoanalisis juga disebut dengan Psikologi Dalam.²

Dalam pandangannya Frued mendiskripsikan kepribadian manusia menjadi tiga pokok bahasan yaitu tentang struktur kepribadian, dinamika kepribadian dan perkembangan kepribadian. Struktur kepribadian

yang dikemukakan oleh Frued adalah tentang tingkat kejiwaan manusia, yaitu *The Unconscious* (ketidaksadaran), *The Preconscious* (praketidaksadaran) dan *The Conscious* (kesadaran). Peta kesadaran ini dipakai untuk mendeskripsi unsur *awareness* dalam setiap event berpikir seperti berpikir dan berfantasi. Hingga tahun 1920an, teori tentang konflik kejiwaan hanya melibatkan ketiga unsur kesadaran tersebut. baru pada tahun 1923 Frued mengenalkan tiga model struktural lainnya, yaitu Id, Ego dan Superego³

Id merupakan sistem utama dari kepribadian manusia yang dimiliki sejak lahir. Ruang lingkup Id adalah *unconscious* atau ketidaksadaran, ia kurang terorganisasi, buta, menuntut, dan mendesak. Id beroperasi berdasarkan pada kesenangan-kesenangan dan bersifat tidak logis, amoral dan hanya didorong oleh satu kepentingan.⁴ Menurut Frued Id adalah dorongan yang selama ini berada dalam diri manusia, yang melekat sejak lahir, tidak dapat dihilangkan dan bersifat pemenuhan kesenangan.

Ego merupakan bagian yang memiliki kontak dengan realitas dunia luar. Ia bertindak sebagai eksekutif yang mengatur, mengontrol dan

¹Yustinus Semiun, *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Frued*, (Kanisius: Yogyakarta, 2006), hal.55

²Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseing*, (Indeks: Jakarta, 2011), hal. 57

³Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (UMM Press: Malang, 2006), hal. 13

⁴Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Eresco: Bandung, 2005), hal. 14

meregulasi kepribadian. Ego dapat dianalogikan sebagai polisi lalu lintas (*traffic cop*) untuk Id, Superego dan dunia luar. Jika Id adalah dorongan yang hanya mengenal alam bawah sadar dan buta akan dunia luar, maka ego adalah tempat intelegensi dan rasionalitas yang mengendalikan dan mengawasi Id.⁵

Superego adalah wilayah bagi nilai-nilai moral yang didapat dari ajaran-ajaran agama dan budaya. Superego berdiri atas dasar sebuah idealitas yang akan menuntut sebuah kesempurnaan, menghukum dengan keras kesalahan ego dalam mengendalikan Id jika itu bertentangan dengan nilai-nilai yang selama ini didapat.⁶

Ketiga konsep Frued diatas menjelaskan bahwa dalam kehidupan sehari-hari manusia, hal yang mempunyai andil cukup besar dalam bertindak atau mengambil keputusan adalah apa yang ada dalam manusia itu sendiri, terutama yang berada dalam wilayah alam bawah sadar. Jadi apabila ketiga aspek tersebut selaras dan harmonis, maka manusia tersebut dapat mengoptimalkan dirinya dan menjadi pribadi yang sehat.⁷

Pendekatanpsikoanalisisdigunakan pada klien dengan menggali hal – hal

yang tersimpan dalam alam bawah sadarnya. Membantu klien menyadari hal-hal yang selama ini terpendam dalam alam bawah sadar dan segera dapat mengambil keputusan atas masalahnya. Dalam pandangan beberapa ahli, pandangan Frued dianggap terlalu menyederhanakan sisi kompleksitas manusia, yang mengarah pada penghapusan faktor-faktor lain seperti kebutuhan spiritual. Prof. Dr. Malik Badri mengatakan bahwa bagi Frued, konsep tentang Tuhan adalah sebuah delusi hasil ciptaan manusia.⁸ Frued merasa manusia salah dengan menghadirkan sebuah ilusi tentang ketuhanan, yang nantinya akan berakibat pada hadirnya sebuah konflik batin dalam manusia itu sendiri.

Oleh karena itu, hal tersebut menarik perhatian penulis untuk mengembangkan pendekatan psikoanalisis Frued menjadi pendekatan bimbingan dan konseling islami. Bimbingan dan konseling islam psikoanalisis bertujuan untuk membantu klien untuk menjadi pribadi yang memahami hal yang terpendam dalam dirinya dengan tanpa menghapus keyakinan tentang Keesaan Allah SWT.

⁵*Ibid*, hal. 15

⁶Alwisol, *Psikologi Kepribadian*..... hal. 16

⁷Gantika Komalasari, *Teori dan Teknik*..... hal. 62

⁸Malik B. Badri, *Dilema Psikologi Muslim*, (Pustaka Firdaus: Jakarta, 1989), hal.19

B. Pembahasan

1. Teori Psikoanalisis Sigmund Frued

Pendekatan Psikoanalisis dikembangkan oleh Sigmund Freud (1856-1939). Sigmund Freud lahir pada tanggal 6 Mei 1856 di kota kecil bernama Freiberg, Moravia, Republik Ceko. Ia berasal dari keluarga Yahudi yang kemudian pindah dan menetap di Wina, ibu kota Austria. Di kota Wina inilah Freud memulai pendidikan, karier dan minatnya pada bidang penelitian. Ia menempuh pendidikan di bidang kedokteran di Universitas Wina, bekerja di laboratorium Prof. Bruecke dan menjadi dokter di rumah sakit Wina pada bagian anatomi otak.⁹ Pengalaman dan pendidikan Freud yang dekat dengan bidang kedokteran tersebut akan membawa pengaruh terhadap penemuan teorinya.

Pandangan Freud tentang manusia adalah manusia dideterminasi oleh kekuatan-kekuatan irasional, motivasi-motivasi tak sadar, kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan biologis dan naluri, serta oleh peristiwa – peristiwa psikoseksual yang terjadi selama lima tahun pertama dari

kehidupan.¹⁰ Selain itu Freud juga menekankan pada peran insting yang bersifat bawaan dan biologis. Yaitu insting seksual dan implus – implus agresif. Ia menjelaskan bahwa tingkah laku manusia adalah wujud dari hasrat memperoleh kesenangan dan menghindari kesakitan.

Sigmund Freud juga melihat bahwa manusia pada dasarnya adalah setan (*evil*) dan korban (*victim*) dari insting yang harus menyeimbangkan dengan kekuatan sosial untuk memberi struktur dimana manusia tersebut dapat berfungsi.¹¹ Untuk mencapai keseimbangan, manusia harus memiliki pemahaman mendalam tentang kekuatan yang memotivasi mereka untuk bertingkah laku.

Konsep kejiwaan yang pertama kali dikenalkan psikoanalisis adalah tentang kesadaran dan ketidaksadaran. Dalam psikoanalisis jiwa manusia terdiri dari tiga tahapan yaitu *Uncunscious* (Kesadaran), *Subcunscious* (prakesadaran) dan *Cunscious* (kesadaran). *Cunscious* atau kesadaran adalah bagian terkecil dari jiwa manusia. Konsep kesadaran dan ketidaksadaran tadi diasumsikan seperti gunung es, dimana yang

⁹K. Bertens, *Psikoanalisis Sigmund Freud*, (Gramedia: Jakarta, 2006), hal. 10

¹⁰Gerald Corey, *Teori dan Praktek*..... hal, 15

¹¹Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik* hal, 60

berada pada daerah terluas (paling bawah) adalah *uncunscious* atau ketidaksadaran.

Unconscious tersebut menyimpan pengalaman - pengalaman, ingatan-ingatan, dan bahan-bahan yang selama ini direperesi. Wilayah *unconscious* adalah yang paling luas dari kepribadian manusia, dorongan-dorongan yang ada didalamnya mendesak dan ingin keluar ke kesadaran, mempengaruhi tingkah laku. Sedangkan tempat di *conscious* sangatlah terbatas.

Dalam dunia ilmiah wilayah *unconscious* atau ketidaksadaran akan sangat sulit dibuktikan secara klinis, karena hal tersebut dianggap samar. Kemudian Frued menunjukkan bukti-bukti tentang adanya *unconscious* melalui penelitian dan pengobatannya terhadap klien. Yaitu tentang mimpi dan materi – materi yang ia dapat selama teknik psikoanalisis ia gunakan.

Secara keseluruhan, pandangan psikoanalisis terbagi menjadi tiga bahasan yaitu tentang srtuktur kepribadian yaitu Id, Ego dan Superego. Dinamika kepribadian yaitu dinamika pergerakan antara Id, Ego dan Superego. Dan perkembangan kepribadian yang menjelaskan tentang perkembangan seksual manusia.

Konsep Id, Ego dan Superego Sigmund Frued merupakan tiga bagian kepribadian manusia yang berada dalam wilayah *Unconscious* dan *conscious*. Ketiganya berhubungan saling mendorong dan menahan yang kemudian menghasilkan sebuah tingkah laku. Id yang berasal dari *unconscious* dan sama sekali tidak mengetahui alam sadar, berisi tentang dorongan-dorongan untuk mendapatkan kebahagiaan dan menghindari sesuatu yang menyakitkan. Ego menjadi sebuah pintu masuk antara dorongan-dorongan tersebut dan dunia luar. Sedangkan superego adalah nilai-nilai moral yang memberikan pertimbangan terhadap Ego sebelum membukakan pintu pada Id.

Penjelasan tentang Id, Ego dan Superego dapat dilihat dari perbedaan yang terdapat dalam tabel dibawah ini.¹²

¹²Alwisol, *Teori.....* hal. 17

ID	EGO	SUPEREGO
- Sistem asli, asal muasal dari sistem yang lain. - Berisi insting dan penyedia energi psikis untuk dapat beroperasinya sistem yang lain. - Hanya dunia dalam, tidak berhubungan dengan dunia luar. Tidak memiliki pengetahuan mengenai realitas objektif.	- Berkembang dari Id untuk menangani dunia eksternal. - Diperoleh energi dari ID. - Memiliki pengetahuan baik mengenai dunia dalam maupun realitas obyektif.	- Berkembang dari Ego yang berperan sebagai tangan – tangan moral kehidupan. - Merupakan wujud internalisasi nilai – nilai orang tua. - Dikelompokkan menjadi dua <i>conscience</i> (menghukum tingkah laku yang salah) dan Ego ideal (yang menghadiahi tingkah laku yang benar. Seperti Id Superego tidak berhubungan dengan dunia luar, tidak memiliki pengetahuan mengenai realitas objektif.

- Mengikuti prinsip kenikmatan dan bekerja dalam bentuk proses primer. - Tujuan tunggalnya yakni mengenali kenikmatan dan menghindari sakit.	- Mengikuti prinsip realita dan bekerja dalam bentuk proses sekunder. - Tujuannya untuk membedakan antara fantasi dan realita sehingga dapat memuaskan kebutuhan organisme. Harus dapat mengkoordinasi kebutuhan ID, Superego dan dunia eksternal. Tujuan umumnya adalah reproduksi.	- Mengikuti prinsip <i>conscience</i> dan Ego Ideal. - Tujuannya membedakan antara benar dan salah dan menuntut bahwa diri telah mematuhi ancaman moral dan memuaskan kebutuhan kesempurnaan.
- Mencari kepuasan insting segera.	- Menunda kepuasan insting sampai kepuasan itu dapat dicapai tanpa mengalami konflik dengan Superego dan dunia eksternal.	- Menghambat kepuasan insting.
Tidak rasional	Rasional	Tidak rasional

- Beroperasi di daerah <i>Unconscious</i>	- Beroperasi di daerah <i>Unconscious, Subconscious, dan Conscious.</i>	- Beroperasi di daerah <i>Unconscious, Subconscious, dan Conscious.</i>
--	--	--

Pandangan kedua Frued adalah tentang dinamika kepribadian. Frued meyakini bahwa dalam dirinya, manusia memanfaatkan sebuah energi untuk melakukan aktifitas, seperti bernafas, makan, berjalan, berbicara, belajar dan lain-lain. Energi tersebut terbentuk dari insting atau naluri manusia untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia.

Tujuan dari sebuah insting adalah keseimbangan, pemenuhan keseimbangan tersebut akhirnya menghasilkan sebuah objek insting. Objek insting adalah sesuatu yang menjembatani antara kebutuhan yang timbul dengan pemenuhannya.¹³ Contoh ketika manusia haus (kebutuhan tubuh), maka akan timbul sebuah keinginan untuk melegakan rasa haus tersebut. Objek insting haus bukan hanya sebatas pada air atau minuman, melainkan mencangkup usaha – usaha yang dibutuhkan untuk mendapatkan air tersebut, seperti mencari uang untuk membeli air, berjalan untuk mengambil gelas dan lain-lain. insting juga mempunyai daya

dorongan, mereka tidak bersifat konstan melainkan berubah-ubah sesuai dengan intensitas kebutuhan yang mendasarinya.¹⁴

Dinamika kepribadian adalah berarti gerak hidup atau mobilitas energi tubuh dan energi psikis untuk semua pemenuhan kebutuhan kegiatan manusia, baik kegiatan yang nampak atau yang tersembunyi, sehingga tidak terlihat oleh mata. Mobilitas energi disini, tidak hanya menyalurkan atau memindahkan energi saja, tetapi juga memperbesar dan memperkecil energi, mempertahankan lama atau sebentar, menunda, menghilangkan atau menetralkan tegangan energi, menyediakan dan menyimpan energi.¹⁵

Berdasarkan uraian – uraian tentang insting tersebut, pemenuhan insting berarti menghilangkan tegangan psikis karena munculnya insting yang bersangkutan. Jadi, keseimbangan yang menjadi tujuan dari insting harus terpenuhi jika manusia yang bersangkutan ingin menghilangkan tekanan pada dirinya. Pada teori Frued hal ini dinamakan teori reduksi tegangan.¹⁶ Dalam teori ini Frued menjelaskan bahwa tingkah laku

¹⁴Kifudyartanta, *Psikologi Kepribadian: Paradigma Filosofis, Tipologis, Psikodinamik dan Organismik-Holistik*, (Pustaka Pelajar: Yogyakarta, 2012), hal.127

¹⁵*Ibid*, hal.145

¹⁶*Ibid*, hal.147

¹³Alwisol,..... hal, 18

manusia terjadi karena diaktifkan oleh rangsangan yang ada dalam dirinya dan rangsangan tersebut harus dipenuhi jika menginginkan jiwa manusia kembali pada keseimbangannya. Permainan insting dan manajemen energi tersebut diperankan oleh tiga aktor yaitu Id, Ego dan Superego. Dengan kata lain, dinamika kepribadian sebenarnya adalah dinamika Id, Ego dan Superego.

Keseimbangan, yang menjadi tujuan insting, yang tidak dapat terpenuhi atau rangsangan – rangsangan berlebihan yang tidak dapat diatasi oleh Id, Ego dan Superego menimbulkan sebuah tegangan yang berupa kecemasan. Kecemasan dalam teori Freud terbagi menjadi tiga, yaitu kecemasan realistik, kecemasan neuritik dan kecemasan moral atau rasa bersalah.¹⁷ Pada kesempatan kali ini, penulis hanya akan fokus pada kecemasan moral, yaitu kecemasan yang dihasilkan dari hati nurani. Seseorang yang memiliki kata hati yang mantap dan mudah merasa bersalah jika melanggar norma nilai masyarakat.¹⁸

Kecemasan moral terjadi akibat adanya perselisihan antara ego dan superego. Setelah superego terbentuk, yang mungkin berkembang selama usia 3-5 tahun, seseorang mulai

mengalami kecemasan karena adanya konflik antara kebutuhan realistik dan tuntutan superego.¹⁹ Kecemasan moral dalam pandangan Freud berasal dari ketergantungan seseorang terhadap superego.

2. Bimbingan dan Konseling Psikoanalisis Berbasis Islami

Bimbingan dan Konseling Islam Psikoanalisis merupakan sebuah modifikasi dari pendekatan psikoanalisis Sigmund Freud yang dalam pemahasan – pembahasan ahli sebelumnya dianggap sebagai pendekatan psikologis yang menganut paham Ateis. Pandangan Freud yang menganggap agama sebagai reaksi manusia atas ketakutan dalam dirinya dan anggapan bahwa Tuhan hanyalah refleksi dari *oedipus complex*, serta tentang agama adalah ilusi yaitu kepercayaan yang dasar utamanya adalah angan – angan. Hal tersebut membawa psikoanalisis sebagai pendekatan yang berbahaya bagi manusia beragama, yang nantinya dianggap akan mengarahkan manusia pada anggapan tidak adanya Tuhan.

Modifikasi pendekatan psikoanalisis dalam bimbingan dan konseling islam yang dimaksud adalah dengan memasukkan konsep *fitrah* dalam islam. Secara tekstual *fitrah* berarti

¹⁷ Alwisol, hal. 22

¹⁸ Gantika Komalasari, hal 67

¹⁹ Yustinus Semiun, hal. 88

penciptaan, perpecahan, dan sifat pembawaan sejak lahir.²⁰ Penciptaan dapat diartikan sebagai bentuk asli yang masih sama dengan keadaan semua. Sedangkan makna perpecahan memberikan arti yang telah berubah atau yang menerima perubahan. Penjelasan mengenai fitrah tersebut mengarah pada dua jenis *fitrah*, yaitu *fitrah ashliyyah* yang asli dan cenderung terhadap kebenaran dan *fitrah 'ariyah* yang berarti datang dari luar.²¹

Konsep *fitrah* dalam islam didasarkan pada Al-Quran, salah satunya adalah QS. Ar-Rum ayat 30 :²²

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ
ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

030. Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah); (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui. (QS. Ar-Rum : 30)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah menciptakan manusia berdasarkan pada *fitrah* yang kembali kepada *fitrah* Nya.²³ Penjelasan tentang *fitrah* yang terdapat dalam ayat tersebut terbagi menjadi dua, yaitu bahwa manusia diciptakan oleh Allah SWT dengan *fitrah* milik-Nya (*fitrah* yang berhubungan dengan Allah), dan *fitrah* yang berhubungan dengan manusia atau *fitrah* yang menjadi pola dasar atas penciptaan manusia.²⁴

Konsep *fitrah* yang dijelaskan dalam ayat Al-Quran tersebut memberikan pengertian bahwa sejatinya Allah SWT menciptakan manusia berdasarkan dengan pola dasar yang hakiki pada manusia. Pola dasar yang merupakan *fitrah* manusia tersebut berbentuk sebuah pengakuan tentang Tauhid. Hal ini dijelaskan kembali dalam Al-Quran QS. Al-A'raf ayat 172 :²⁵

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِن بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ
فَالْوَابِلُ أَتَىٰ شَهِدْنَا أَن تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَمَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَٰذَا غَافِلِينَ ﴿١٧٢﴾

172. Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): “Bukankah Aku ini Tuhanmu?”

²⁰Ahmad Warson Munawwir. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, (Pustaka Progresif: Surabaya, 1997), hal.1063

²¹Baharuddin, *Aktualisasi Psikologi Islami*, (Pustaka Pelajar: Yogyakarta, 2005), hal.17

²²Kementrian Agama, *Alquran dan Terjemahnya*, (Sygma Exagrafika: Bandung, 2009), hal. 407

²³Baharuddin, *Aktualisasi*.....hal.20

²⁴*Ibid*, hal. 21

²⁵Kementrian Agama, *Alquran*.....hal.173

Mereka menjawab: “Betul (Engkau Tuhan kami), kami menjadi saksi”. (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari kiamat kamu tidak mengatakan: “Sesungguhnya kami (bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap ini (keesaan Tuhan)”. (QS. Al-A’raf : 172)

Pengakuan manusia tentang Tauhid tersebut berupa kesaksian Adam yang diceritakan Allah SWT dalam Al-Quran. Kesaksian Adam menjelaskan bahwa manusia telah bersaksi sebagai makhluk yang bertuhan yaitu Allah SWT. Oleh karena itu dalam pandangan islam, manusia mempunyai *fitrah* bahwa mereka menyembah Allah SWT.

Kandungan dalam Surat Al-A’raf ayat 172 juga pernah dikaji oleh Lalu Heri Afrizal, ia menjelaskan bahwa dalam ayat tersebut kesaksian manusia tentang Tauhid terjadi sebagai sesuatu yang tidak dapat diingat oleh akal melainkan dirasakan oleh jiwa karena semua terjadi sebelum ruh manusia ditiupkan dalam rahim seorang ibu.²⁶

Konsep *fitrah* dalam bimbingan dan konseling islam ini diharapkan akan memberikan kesadaran klien tentang potensi dasar manusia, yaitu

menyembah Allah SWT. Hal ini dapat menjadikan klien selalu mengingat bahwa manusia diciptakan oleh Allah SWT dan akan selalu membutuhkan Nya. Kesadaran bahwa manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT akan memberikan dampak pada perasaan sabar, ikhlas dan bersyukur akan semua perintah, larangan dan nikmat yang diberikan oleh Nya.

Kesadaran akan *fitrah* manusia juga akan mengakibatkan manusia merasa membutuhkan pada Allah SWT, sebagai tempat kembali.²⁷ Ketika manusia mengalami sebuah masalah yang membuatnya buntu maka ada keyakinan bahwa Allah SWT akan selalu membantunya, manusia hanya perlu ikhtiyar dan kemudian pasrah terhadap kehendak Nya. Rasa tanggung jawab, perasaan aman, bersabar, dan tetap berusaha mengembangkan kemampuan dirinya, diharapkan akan dimiliki dengan bertahap setelah konsep *fitrah* ini diberikan kepada klien.

Strategi bimbingan dan konseling psikoanalisis berbasis islam ini adalah bimbingan kelompok dan konseling individual. Konsep *fitrah* dalam bimbingan dan konseling islam ini akan diberikan melalui

²⁶Lalu Heri Afrizal, *Psikoanalisa Islam, Menggali Struktur Psikis Manusia Perspektif Islam*, (Jurnal KALIMAH, Vol. 12, No.2, September 2014), hal.256

²⁷Baharuddin, Mulyono, *Psikologi Agama dalam Perspektif Islam*, (UIN Malang Press: Malang, 2008), hal.92

bimbingan kelompok dengan metode *Mirror*. Metode tersebut diadopsi dari Terrence L Gargiulo. Gargiulo menggunakan metode *Mirror* dalam diskusi kelompok yang bertujuan untuk membuka pengetahuan dengan beberapa perspektif.²⁸

Metode *Mirror* dalam bimbingan dan konseling psikoanalisis berbasis islam ini bertujuan untuk membuka pengetahuan yang ada dalam diri masing-masing individu dengan beberapa pertanyaan yang diberikan. Pertanyaan-pertanyaan tersebut adalah 1) darimanakah kamu berasal? 2) mengapa kamu dilahirkan ? 3) dan siapa kamu?. Metode *Mirror* menuntut klien untuk masuk lebih dalam ke dalam dirinya masing-masing dan memberikan pengetahuan bahwa pada dasarnya ia dan teman-temannya yang lain, yang berada dalam kelompok tersebut mempunyai asal dan *fitrah* yang sama. Meskipun hal yang sama tersebut dijelaskan dengan berbagai perspektif. Jawaban dari pertanyaan ketiga adalah jawaban akhir tentang hakikat hidup individu tersebut.

Strategi kedua adalah konseling individu dengan teknik – teknik yang ada dalam konseling pendekatan psikoanalisis. Yaitu Analisis Kepribadian

(*Case Histories*), Asosiasi Bebas (*Free Association*), Analisis Resistensi (*Analysis of Resistance*), Analisis Tranferensi (*Analysis of Transference*) dan interpretasi (*Interpretation*).

Individu yang sehat secara psikologis menurut bimbingan konseling psikoanalisis berbasis islam adalah individu yang memiliki kesadaran tentang potensi dirinya. Yaitu tentang fitrah hidupnya sebagai manusia yang beragama. Kesadaran yang dimiliki akan membuat individu lebih mengenal dirinya, baik tentang masa lalu keluarga, hal – hal yang selama ini dipendam dan potensi – potensi dasar yang ia miliki. Individu yang sehat mampu menyelesaikan masalahnya dengan terbuka dan tidak bertentangan dengan norma-norma agama yang telah diajarkan dalam Al-Quran dan Hadist Rasulullah SAW. Kemampuan untuk mengembangkan kemampuan yang ada dalam dirinya dengan maksimal dengan tanpa adanya rasa cemas akan kegagalan. Pada akhirnya individu yang sehat menurut psikoanalisis berbasis islam adalah individu yang sanggup mengenal potensi diri dan mengembangkan kemampuan dengan kreatif dengan keyakinan bahwa semuanya adalah wujud ibadah kepada Allah SWT.

²⁸Terrence L Gargiulo, *Unce Upon A Time*, E-Book dalam www.Pfeiffer.Com, diakses tanggal 10 November 2016

3. Kompetensi Konselor

Tujuan dari konseling dalam pendekatan psikoanalisis adalah membawa hal-hal yang tidak disadari konseli kepada wilayah sadar. Hal – hal yang selama ini berada dalam wilayah *unconscious*, yang selama ini ditekan oleh klien dimunculkan kembali. Maka harapannya adalah masalah yang dihadapi dapat diselesaikan dengan rasional. Kesadaran awal yang akan dimunculkan kembali adalah kesadaran tentang *fitrah* manusia. Hal ini diharapkan akan memberikan solusi selanjutnya yang tidak bertentangan dengan norma-norma agama islam, seperti yang selama ini ditakutkan oleh para ahli lainnya tentang bahaya psikoanalisis.

Untuk mewujudkan tujuan konseling tersebut, keterampilan konseling adalah salah satu aspek penting yang berpengaruh terhadap kesuksesan proses konseling yang dibangun oleh konselor. Oleh karena itu, kemampuan konselor terhadap keterampilan – keterampilan tersebut merupakan kunci dari terbangunnya komunikasi yang efektif antara konselor dan konseli, yang nantinya akan mengarah pada terpenuhinya perkembangan konseli ke arah yang lebih baik dan optimal. Keterampilan konseling oleh konselor dapat didapat dengan adanya pendidikan

atau pelatihan, baik pelatihan mandiri, terbimbing maupun dengan memanfaatkan kemampuan rekan kerja sesama konselor.

Merujuk pada Standar Kompetensi Konselor yang dirumuskan oleh Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN). Konselor harus mempunyai kemampuan dasar yang menunjukkan integritas dan stabilitas kepribadian yang kuat, dengan kompetensi sebagai berikut:²⁹

- a. Menampilkan keoribadian dan perilaku yang terpuji (seperti wibawa, jujur, sabar, ramah dan konsisten).
- b. Menampilkan emosi yang stabil.
- c. Peka, bersifat empati serta menghormati keragaman dan perubahan.
- d. Menampilkan toleransi tinggi terhadap konseli yang menghadapi stres dan frustrasi
- e. Menampilkan tindakan yang cerdas, kreatif, inovatif dan produktif.
- f. Bersemangat, disiplin dan mandiri.
- g. Berpenampilan menarik dan menyenangkan
- h. Berkomunikasi secara efektif.

²⁹Suwarjo, *Modul Pelatihan Praktik Keterampilan Konseling*, Universitas Negeri Yogyakarta, 2008, hal.4

Psikoanalisis juga mempunyai kompetensi yang harus dimiliki oleh konselornya. Keterampilan tersebut adalah pemahaman konselor tentang ketidaksadaran.³⁰ Pada bimbingan dan konseling islam ini, konsep tentang kesadaran konselor juga harus dimodifikasi dengan konsep *fitrah* dalam islam. Konselor sebelumnya harus telah memiliki kesadaran penuh tentang pola dasar manusia sebagai makhluk Allah SWT dan keyakinan akan Allah SWT sebagai Tuhan yang ia sembah. Hal tersebut akan berdampak pada kemampuan untuk merasakan apa yang ada di balik pembicaraan, tingkah laku dan pemikiran konseli. Ia di harapkan dapat mendengarkan apa yang diungkapkan klien dengan jelas, tetapi juga harus menangkap hal – hal tersembunyi dan tidak disadari yang mengiringinya.

Kemampuan selanjutnya adalah kemampuan untuk menyampaikan. Tugas konselor psikoanalisis adalah menyampaikan apa yang diperoleh kepada konseli. Dalam proses ini, ia harus dapat menentukan dengan baik dan benar apa, kapan dan bagaimana hasil tersebut disampaikan.³¹ Hal ini menyebabkan peran konselor dalam konseling psikoanalisis sangat dominan.

C. Penutup

Bimbingan dan konseling psikonalisis berbasis islam adalah modifikasi dari konseling pendekatan psikoanalisa dengan memasukkan konsep *fitrah* didalamnya. Praktek Bimbingan dan Konseling ini menggunakan bimbingan kelompok *small grup* dan konseling individual. Bimbingan kelompok dilakukan dengan metode *Mirror*. sedangkan dilakukan konseling individu dengan teknik asosiasi bebas, analisis kepribadian, analisis resistansi, analisis transferensi dan interpretasi.

Tujuan bimbingan dan konseling ini adalah untuk membantu klien menjadi individu yang mempunyai kesadaran akan *fitrah* manusia, memahami tentang tanggung jawab, mempunyai rasa percaya diri dan aman, bersyukur dan tidak mudah putus asa ketika menghadapi kesulitan, serta dapat mengatasi masalahnya dengan cara yang tidak bersebrangan dengan ajaran agama.

³⁰Yustinus Semiun, *Teori*hal, 382

³¹*Ibid*, hal, 385

Daftar Pustaka

- Afrizal, Lalu Heri. "Psikoanalisa Islam, Menggali Struktur Psikis Manusia Perspektif Islam," *Jurnal KALIMAH*. Vol. 12, No.2, September 2014.
- Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press. 2006.
- Badri, Malik B. *Dilema Psikologi Muslim*. Jakarta: Pustaka Firdaus. 1989.
- Baharuddin. *Aktualisasi Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2005.
- Baharuddin dan Mulyono. *Psikologi Agama dalam Perspektif Islam*. Malang: UIN Malang Press. 2008.
- Beters, K. *Psikoanalisis Sigmund Frued*. Jakarta: Gramedi. 2006.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Eresco. 2005.
- Kementrian Agama. *Alquran dan Terjemahnya*. Bandung: Sygma Exagrafika. 2009.
- Kifudyartanta. *Psikologi Kepribadian: Paradigma Filosofis, Tipologis, Psikodinamik dan Organismik-Holistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2012.
- Komalasari, Gantina. *Teori dan Teknik Konseing*. Jakarta: Indeks: Jakarta. 2011.
- Munawwir, Ahmad Warson. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. Surabaya: Pustaka Progresif. 1997.
- Suwarjo. *Modul Pelatihan Praktik Keterampilan Konseling*. Universitas Negeri Yogyakarta. 2008.
- Semiun, Yustinus. *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Frued*. Yogyakarta: Kanisius. 2006.