

MENGUATKAN PSYCHOLOGYCAL WELL-BEING KONSELOR DENGAN PRAKTIK PERILAKU SUFI AMALI

Casmini¹, Firda Amrina Fitri², Faiz Muaddibi³

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email : casmini@uin-suka.ac.id

Abstract: This aims to explore the efforts of counselors in strengthening their personality that is characterize by psychological well-being (PWB) by practicing the values contained in Sufism. The study is a qualitative literature study using a transpersonal psychology approach. The results of the study describe that counselors with psychological well-being characters can synergize intellectual, emotional, and spiritual competence. Efforts are being made to character PWB by applying the values of Sufism amali, namely the devine value, insaniyah and around the globe. Behavior practices conducted by the counsellor are wara', repentance, praying, dhikr, praying tahajjud, and fasting 6 days in Shawwal, spending wealth in the way of Allah, making friends with the needy and poor and istiqomah in His way. The practice of Sufism practiced by the counsellor has implications for the personality aura of the counselor that becomes a habit in the pre, during, and post counselling services

Keywords: counselor, psychological well-being, amali sufism practice, counseling

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menggali upaya para konselor dalam memperkuat kepribadian yang dicirikan oleh kesejahteraan psikologis (PWB) dengan mengamalkan nilai-nilai yang terkandung dalam tasawuf. Penelitian ini merupakan studi literatur kualitatif dengan menggunakan pendekatan psikologi transpersonal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konselor yang memiliki karakter kesejahteraan psikologis dapat mensinergikan kompetensi intelektual, emosional, dan spiritual. Upaya yang dilakukan terhadap karakter PWB dengan mengaplikasikan nilai-nilai tasawuf amali yaitu nilai ketuhanan, insaniyah dan nilai duniawi. Amalan tingkah laku yang dilakukan oleh konselor adalah wara ', taubat, sholat, dzikir, sholat tahajud, dan puasa 6 hari syawal, membelanjakan harta di jalan Allah, berteman dengan fakir miskin dan istiqomah di jalan-Nya. Praktik tasawuf yang dipraktikkan oleh konselor berimplikasi pada aura kepribadian konselor yang menjadi kebiasaan pada masa pra, selama, dan pasca pelayanan konseling.

Kata kunci: konselor, kesejahteraan psikologis, praktik sufisme amali, konseling

A. Pendahuluan

Konselor adalah tenaga profesional yang bergulat dengan berbagai permasalahan klien, seperti permasalahan pribadi, sosial, belajar, karir.¹ Secara personal, seorang konselor bertanggungjawab dalam memberikan layanan konseling secara profesional. Kualitas konselor adalah totalitas keunggulan meliputi pribadi, pengetahuan, wawasan, keterampilan dan nilai-nilai yang dimiliki konselor.² Kualitas penguasaan konselor dilandasi oleh sikap, nilai dan kecenderungan pribadi yang mendukung.³ Kualitas konselorlah yang menentukan efektifitas serta keberhasilan pelaksanaan bimbingan dan konseling, dan salah satunya adalah kualitas kepribadian konselor⁴ yang perlu disiapkan dengan wellness counselor.⁵

Unjuk layanan bimbingan dan konseling oleh konselor dilakukan dengan psychological well-being (PWB) yang menjadi karakter kepribadiannya. PWB ditunjukkan oleh perasaan bahagia, memiliki kepuasan hidup serta terhindar dari gejala depresi yang menjadi identitas melekat pada diri seorang konselor. Dalam perspektif eudaimonic, PSB adalah memberikan makna dari hidup dan kehidupan dengan melakukan pemfungsian psikologis dan pengembangan potensi diri.⁶ PSB mengacu pada pemfungsian positif, yang terdiri atas evaluasi individu terhadap kondisi kesejahteraan psikologis diri sendiri, melalui pengusahaan target-target jangka lama,⁷ yang dipenuhi

¹ P.P. Hepner, B.E. Wampold, and D.M. Kivlinghan, *Research Desain in Counseling* (California: Thomson Brooks/Cole, 2008).

² Muskinul Fuad, "Kualitas Pribadi Konselor: Urgensi Dan Pengembangannya," *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 3, no. 2 (2009): 247–54.

³ Laelatul Anisah, "Kompetensi Profesional Konselor Dalam Penyelenggaraan Penelitian Tindakan Bimbingan Dan Konseling," *Jurnal Konseling Gusjigang* 2, no. 1 (2016): 59–64, dikatakan bahwa kompetensi akademik dan profesional konselor secara terintegrasi untuk membangun keutuhan kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional.

⁴ Willis Sofyan S., *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2007).

⁵ Cheryl Pence Wolf, Isabel A. Thompson, and Smith-Adcock, "Wellness in Counselor Preparation: Promoting Individual Well-Being," *The Journal of Individual Psychology* 68, no. 2 (2012): 164–81.

⁶ C.D Ryff, "Happiness Is Everything or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (1989): 1069–1081.

⁷ Miriam F. Grossbaum and Glen W. Bates, "Correlates of Psychological Well-Being at Midlife: The Role of Generativity, Agency and Communion, and Narrative Themes," *International Journal of Behavioral Development* 26, no. 2 (2002): 120–27, <https://doi.org/10.1080/01650250042000654>.

dengan usaha, disiplin diri, dan pengorbanan.⁸ Aspek-aspek kesejahteraan psikologis meliputi self-acceptance (penerimaan diri), personal growth (pertumbuhan diri), positive relations with others (relasi yang positif dengan orang lain), autonomy (otonomi), purpose in life (tujuan dalam hidup), dan environmental mastery (penguasaan diri).^{9, 10, 11} Sebagai alternatif upaya menguatkan kepribadian konselor dalam konteks PWB dibutuhkan media dan salah satunya adalah praktik sufistik.

PWB berproses seiring dinamisasi perkembangan manusia,¹² maka latihan secara kontinyu perlu dilakukan oleh seorang konselor. Berbagai ragam klien yang dilayani konselor, akan dapat membuat dirinya mengalami ketidakstabilan emosi, sehingga dirinya merasa jenuh, lelah, dan kurang bersemangat. Masalah pribadi dalam konteks sebagai manusia, tentu terkadang pula dirinya mengalami masalah. Permasalahan personal konselor terkadang dapat mengganggu optimalisasi layanan konseling. Praktik Islamic-sufistik memberikan tawaran yang dapat diterapkan oleh konselor dalam upaya tetap stabil PWBnya. Tasawuf dalam kehidupan konselor berkontribusi signifikan dalam menuntun ke arah nilai-nilai moral positif,¹³ serta media dan pencegahan penyakit mental dan fisik.¹⁴ Praktik ajaran-ajaran tasawuf dapat mempengaruhi kondisi batin atau psikologis,¹⁵ dan salah satunya adalah tasawuf amali.

⁸ Ibid.

⁹ Ryff, "Happiness Is Everything or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being."

¹⁰ C.D Ryff and C.L.M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," *Journal of Personality and Social Psychology* 69, no. 4 (1995): 719–27, <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.

¹¹ C.D Ryff and B.H. Singer, "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research," *Psychother Psychom* 65 (1996): 14–23, <https://doi.org/10.1159/000289026>.

¹² F.A. Huppert, "Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences," *Applied Psychology: Health and Well-Being Mental Capital and Well-Being* 1, no. 2 (2009): 137–64, <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>.

¹³ Sokhi Huda, *Tasawuf Kultural Fenomena Shalawat Wahidiyah*, Revisi 1 (Surabaya: Imtiyaz, 2015).

¹⁴ M. Amin Syukur, "Sufi Healing: Terapi Dalam Literatur Tasawuf," *Walisongo* 20, no. 2 (2012): 391–412.

¹⁵ M. Agus Wahyudi, "Psikologi Sufi: Tasawuf Sebagai Terapi. Esoterik," *Jurnal Ahlak Dan Tasawuf* 04, no. 02 (2018): 387–97.

Tasawuf amali merupakan salah satu jenis tasawuf yang lebih menekankan amalan-amalan rohaniyah dibandingkan dengan amalan teori.¹⁶ Tasawuf amali bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan upaya menghapus segala sifat tercela serta menghadap sepenuhnya kepada Allah SWT dengan berbagai amaliahnya yang dilakukan, seperti memperbanyak wirid, mujahaddah serta amalan-amalan lainnya. Tasawuf amali lebih menekankan nilai amaliah dari pada teori, mengedepankan berthariqah dalam mendekatkan diri kepada sang Khaliq.¹⁷ Ajaran tasawuf menjadi media untuk membersihkan jiwa serta emosi negatif, sehingga bagi konselor dapat menjaga stabilitas spiritualitas dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling.

Tulisan ini mengeksplorasi upaya konselor dalam menguatkan kepribadiannya untuk tetap memiliki PWB (rasa bahagia dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling dengan mempraktikkan nilai-nilai yang terkandung dalam tasawuf amali. Fokus tulisan pada bentuk-bentuk dan nilai-nilai perilaku tasawuf amali yang dapat dipraktikkan oleh seorang konselor.

Penelitian sebelumnya mengatakan bahwa bimbingan dan konseling berkaitan dengan kesejahteraan manusia sebagai tujuan utama kehidupan individu. Nilai-nilai yang berlaku dan berkembang mendasari pencapaian kesejahteraan di tengah-tengah masyarakat yang berbudaya.¹⁸ Penelitian tentang PWB dalam konseling dan praktik tasawuf amali masih sangat minim dilakukan. Pertama, kajian pada PWB untuk penyelesaian masalah konseling. Penelitian ditemukan bahwa upaya konseling kebermaknaan hidup dengan konsep logoterapi memberikan pengaruh pada kesejahteraan difabel.¹⁹ Penelitian lain menemukan bahwa model konseling kesejahteraan dapat

¹⁶ Nia Indah Purnamasari, "Tasawuf 'amali Sebagai Model Tasawuf Sosial," *Mukammil Jurnal Kajian Keislaman* 1, no. 2 (2020): 168–93, Retrieved from <http://ejournal.alkhoziny.ac.id/index.php/mukammil/article/view/52>.

¹⁷ Ahmad Ahmad, "Epistemologi Ilmu-Ilmu Tasawuf," *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin* 14, no. 1 (2015): 59–66.

¹⁸ Rezki Hariko, "Ilmu Bimbingan Dan Konseling Nilai Dan Kesejahteraan Individu: Studi Literatur," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 4, no. 2 (2016): 118–23, <https://doi.org/DOI> <https://doi.org/10.29210/116000>.

¹⁹ Farah Perwitasari and Sofia Retnowati, "Pengaruh Konseling Kebermaknaan Hidup Terhadap Kesejahteraan Psikologia Difabel" (Repository UGM, 2012), URL: http://etd.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_deta...

diandalkan sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling agar mahasiswa dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dan menemukan hidup yang bermakna.²⁰ Pelaksanaan konseling membutuhkan kualitas personal, profesional serta sarana yang mendukung konselor dalam menjalankan fungsi layanan bimbingan dan konseling.²¹

Kedua, kajian PWB masuk dalam bagian dari spiritualitas atau sufistik dalam konseling telah dilakukan. Spiritualitas dalam konteks konseling memiliki potensi yang sama baik positif maupun negatif. Seorang konselor perlu memiliki kompetensi standar untuk mengintegrasikan dimensi spiritual dan keagamaan dalam proses konseling.²² Kajian spiritualitas dalam konseling mendorong munculnya kajian sufistik yang bersifat spiritual theistic.^{23, 24} Penelitian lain juga mengkaji psikologi konseling dengan metode sufistik untuk kesejahteraan spiritual,²⁵ dilandasi dengan integrasi dalil naqli dan aqli²⁶ yang menjadi penggerak dalam dimensi kesejahteraan,²⁷ spiritualitas dan kesejahteraan,²⁸ *wellness Counseling*,^{29, 30} serta kontribusi

²⁰ Idat Moqodas, "Konseling Kesejahteraan Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa," 2019.

²¹ Muhammad Arsyad, "Maksimalisasi Fungsi Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Menciptakan Kesejahteraan Siswa (Student Well-Being) Di Sekolah" (ULM Repository, 2017), URI: <http://eprints.ulm.ac.id/id/eprint/5582>.

²² Aam Imaduddin, "Spiritualitas Dalam Konteks Konseling," *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 1, no. 1 (2017): 1–8.

²³ Syamsu I.N. Yusuf, "Konseling Spiritual Theistik (Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar Tetap Ilmu Pendidikan Bidang Bimbingan Dan Konseling Pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia)" (Bandung: UPI, 2007).

²⁴ P. Scott Richards et al., "A Theistic Spiritual Treatment for Women with Eating Disorders," *Journal of Clinical Psychology* 65, no. 2 (2009): 172–84, <https://doi.org/10.1002/jclp.20564>.

²⁵ Alfi Mu'awanah, "Psychology Counseling of Sufistic Method for an EX-Hoodlum and Prostitute to Be Islamic Behaviour Shift (Quran Memorizer)," *Psychology Research* 8, no. 11 (2018): 558–66, <https://doi.org/doi:10.17265/2159-5542/2018.11.003>.

²⁶ Dini Farhana Baharudin et al., "Potential Integration of Naqli and Aqli Knowledge in Counseling by Understanding the Concept of Wellness," *'Ulum Islamiyyah The Malaysian Journal of Islamic Science* 20 (2017): 1–9.

²⁷ Jane E. Myers and Thomas J. Sweeney, "Wellness Counseling: The Evidence Base for Practice," *Journal of Counseling and Development* 86 (2008): 482–93.

²⁸ Craig S. Cashwell and J. Scott Young, *Integrating Spirituality and Religion into Counseling* (John Wiley & Sons, 2014).

²⁹ Wolf, Thompson, and Smith-Adcock, "Wellness in Counselor Preparation: Promoting Individual Well-Being."

³⁰ Jane E. Myers and Thomas J. Sweeney, "Wellness Counseling: The Evidence Base for Practice," *Journal of Counseling and Development* 86, no. 4 (2011): 482–83, <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2008.tb000536.x>.

mendorong munculnya kajian sufistik yang bersifat spiritual theistic.^{31, 32} Penelitian lain juga mengkaji psikologi konseling dengan metode sufistik untuk kesejahteraan spiritual,³³ dilandasi dengan integrasi dalil naqli dan aqli³⁴ yang menjadi penggerak dalam dimensi kesejahteraan,³⁵ spiritualitas dan kesejahteraan,³⁶ *wellness Counseling*,^{37, 38} serta kontribusi.

B. Metode

Penelitian merupakan penelitian kualitatif literatur kepustakaan dengan pendekatan interpretif. Pola berpikir mendasarkan pada pola berpikir deduktif-induktif yang sifat reflektif. Sumber data primer adalah artikel penelitian yang memfokuskan studi tentang kepribadian konselor dengan PWB dan artikel yang membahas tentang praktik tasawuf dalam konseling. Sumber sekunder berupa data-data komplementer yang mendukung, yaitu kajian tentang kebahagiaan, subjective well-being dalam konseling, kajian tasawuf yang bersifat umum, dan praktik-praktik terapi yang dilakukan para sufi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Psikologi Transpersonal, yaitu mengkaji sisi pengalaman subjektif³⁹ berupa praktik kebatinan^{40, 41} dari sufi

³¹ Syamsu I.N. Yusuf, "Konseling Spiritual Theistik (Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar Tetap Ilmu Pendidikan Bidang Bimbingan Dan Konseling Pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia)" (Bandung: UPI, 2007).

³² P. Scott Richards et al., "A Theistic Spiritual Treatment for Women with Eating Disorders," *Journal of Clinical Psychology* 65, no. 2 (2009): 172–84, <https://doi.org/10.1002/jclp.20564>.

³³ Alfi Mu'awanah, "Psychology Counseling of Sufistic Method for an EX-Hoodlum and Prostitute to Be Islamic Behaviour Shift (Quran Memorizer)," *Psychology Research* 8, no. 11 (2018): 558–66, <https://doi.org/doi:10.17265/2159-5542/2018.11.003>.

³⁴ Dini Farhana Baharudin et al., "Potential Integration of Naqli and Aqli Knowledge in Counseling by Understanding the Concept of Wellness," *'Ulum Islamiyyah The Malaysian Journal of Islamic Science* 20 (2017): 1–9.

³⁵ Jane E. Myers and Thomas J. Sweeney, "Wellness Counseling: The Evidence Base for Practice," *Journal of Counseling and Development* 86 (2008): 482–93.

³⁶ Craig S. Cashwell and J. Scott Young, *Integrating Spirituality and Religion into Counseling* (John Wiley & Sons, 2014).

³⁷ Wolf, Thompson, and Smith-Adcock, "Wellness in Counselor Preparation: Promoting Individual Well-Being."

³⁸ Jane E. Myers and Thomas J. Sweeney, "Wellness Counseling: The Evidence Base for Practice," *Journal of Counseling and Development* 86, no. 4 (2011): 482–83, <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2008.tb000536.x>.

³⁹ Fattah Hanurawan, "Kajian Psikologi Transpersonal Terhadap Tradisi Sufisme Islam Indonesia," *Psikologika Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 4, no. 8 (1999): 15–22.

⁴⁰ C.T. Tart, *Introduction Dalam C.T. Tart (Ed). Transpersonal Psychologies* (New York: Harper & Row Publishers, 1975).

amali dalam mengembangkan potensi psikologis dirinya serta menarik pada kebutuhan pengembangan PSW konselor. Pengumpulan data dilakukan dengan metode dokumentasi berupa artikel dalam jurnal serta beberapa buku yang mendasari. Analisis data digunakan analisis isi untuk mendapatkan inferensi yang valid dan dapat diteliti ulang berdasarkan konteksnya.⁴² Proses analisis secara bertahap dilakukan dengan memilih, membandingkan, menggabungkan dan memilah berbagai makna dari temuan yang relevan.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik Konselor Berjiwa PWB

Bimbingan konseling merupakan interaksi yang di dalamnya terjadi hubungan saling menguatkan antara konselor dengan klien. Konselor mempunyai tugas untuk membantu dan klien sebagai pihak yang dibantu, maka pribadi konselor harus memiliki kemampuan kapasitas atau kualitas sebagai konselor. Karakteristik konselor yang berkualifikasi PWB adalah memiliki kecerdasan, keterampilan dan kepribadian yang kuat. Ketiganya harus diejawantah dalam konseling dengan sinergitas yang saling menguatkan.⁴³ Pertama, kualifikasi kecerdasan, di dalamnya seorang konselor memiliki kecerdasan intelektual, emosional dan spiritual. Ketiga kecerdasan saling bersinergi sehingga dalam pelaksanaan konseling, dapat memfasilitasi kesuksesan seorang konselor dalam pelaksanaan konseling.⁴⁴

Kedua, karakteristik konselor berjiwa PWB adalah konselor yang memiliki kerampilan. Keterampilan yang dimiliki konselor ditandai oleh penguasaan penguasaan teori konseling, dan melakukan kerja konselor dengan kemampuan dalam memberikan pelayanan kepada klien. Ketiga, karakteristik kepribadian yaitu beriman dan bertakwa, empati, objektif, rasional

⁴¹ R. Walsh, "Transpersonal Movement: A History and State of the Art," *The Journal of Transpersonal Psychology* 25, no. 2 (1993): 123–40.

⁴² Klaus Krippendorff, *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology (Second Edition)*, California: Sage Publication, 2004. (California: Sage Publication, 2004).

⁴³ Sofyan S., *Konseling Individual Teori Dan Praktek*.

⁴⁴ Imaduddin, "Spiritualitas Dalam Konteks Konseling."

dan logis, fleksibel tenang atau sabar, memiliki pengetahuan yang luas.⁴⁵ Komponen standar yang harus dimiliki seorang konselor yakni meliputi beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME, menunjukkan integrasi, komitmen terhadap etika (profesional), mengimplementasi antara lain di tempat tugas, berperan dalam organisasi (kegiatan berprofesi).⁴⁶

Paparan tentang karakteristik konselor yang berjiwa PWB menjadi elemen yang abstrak pada diri konselor namun menjadi faktor yang sangat menentukan keberhasilan konseling. Kriteria yang harus dipenuhi dan amanah yang harus dijalankan konselor berdampak pada psikis konselor, penguatan kualitas pribadi dan mental harus dilakukan. Pelatihan disiplin diri yang terfokus kepada spiritual-religius dengan meluruskan kehidupan pribadi agar sesuai dengan syariat agama menjadi upaya penguatan kualifikasi diri konselor.⁴⁷ Praktik sufistik amali menjadi alternatif dalam penguatan karakter konselor yang berjiwa PWB.

2. Upaya Konselor Menguatkan PWB dengan Nilai-nilai Tasawuf Amali

Mempersiapkan pribadi konselor agar berkualitas perlu dipersiapkan, yang dalam konteks wellness, konselor harus mempersiapkan untuk memiliki kualitas pribadi yang *good health*. Persiapan *wellness* dalam konseling akan membantu konselor dalam menggunakan teori konseling, mengetahui perkembangan diri konselor dan akan melakukan persiapan yang sebaik-baiknya untuk pelaksanaan proses konseling.⁴⁸ Inilah yang menjadikan konselor menjalankan tugas dengan penuh kebahagiaan. Kualifikasi konselor yang *wellness* dan bahagia perlu dipersiapkan dengan cara meningkatkan pelatihan disiplin diri yang lebih berorientasi spiritual-religius serta berfokus pada syari'at keagamaan. Perilaku memperbanyak berdzikir dan shalat

⁴⁵ Sofyan S., *Konseling Individual Teori Dan Praktek*.

⁴⁶ ABKIN, *Penataan Pendidikan Profesional Konselor Dan Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Jalur Pendidikan Formal* (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2007).

⁴⁷ Hariko, "Ilmu Bimbingan Dan Konseling Nilai Dan Kesejahteraan Individu: Studi Literatur."

⁴⁸ Wolf, Thompson, and Smith-Adcock, "Wellness in Counselor Preparation: Promoting Individual Well-Being."

merupakan upaya agar dapat meningkatkan kedekatan kepada sang Khaliq Allah SWT serta mendapat bimbingan-Nya.⁴⁹

Merujuk pada ahli psikologi tentang kebahagiaan dalam konteks konselor merupakan keadaan psikologis positif yang ditandai dengan tingginya derajat kepuasan hidup, afek positif, dan rendahnya derajat afek negatif.⁵⁰ Keadaan jiwa yang bahagia nampaknya sangat dibutuhkan bagi para konselor yang memiliki tugas sebagai pendengar para kliennya. Kebahagiaan konselor sebagai kondisi psikologis yang biasanya ditandai oleh kemampuan mengembangkan emosi positif, memiliki rasa keterlibatan, memiliki hubungan sosial positif, mampu memaknai kehidupan serta mampu menumbuhkan prestasi yang baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Pekerjaan konselor yang menuntut untuk bertemu dan berinteraksi dengan individu atau kelompok yang memiliki kebutuhan tertentu, serta dilingkari dengan beberapa aturan, dapat menimbulkan beberapa resiko: 1) burnout yang disebabkan rutinitas yang berkepanjangan, 2) terpengaruh oleh apa yang menjadi pengalaman dan kesulitan klien, 3) kepenatan yang berlebihan 4) melemahnya fungsi diri sebagai profesional apabila tidak diimbangi dengan pengembangan emosi positif dalam diri yang disertai dengan kebahagiaan.⁵¹ Inilah argumen yang melandasi pengembangan penguatan kualitas kepribadian konselor.

Nilai-nilai tasawuf amali yang syarat spiritualistik menjadi wahana untuk menguatkan PWB konselor. Tasawuf Amali menekankan pada pendekatan diri kepada Allah, baik melalui amalan lahiriyah maupun batiniah yang dilakukan dengan menjauhkan segala sifat yang tercela serta menghadap Allah dengan sepenuhnya dengan berbagai amaliyah atau riyadhah seperti wirid atau amalan lainnya.⁵² Para ahli mistik dalam tradisi keagamaan yang bermacam-macam memiliki kecenderungan menggambarkan langkah-langkah

⁴⁹ Zamzami Sabiq, "Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi Dan Tasawuf Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental," *'Anil Islam: Jurnal Kebudayaan Dan Ilmu Keislaman* 9, no. 2 (2016): 328–52, <http://jurnal.instika.ac.id/index.php/AnilIslam/article/view/20>.

⁵⁰ Alan Carr, *Positive Psychology The Science of Happiness and Human Strengths* (New York: Brunner-Routledge, 2004).

⁵¹ Ribut Purwaningrum, "Urgensi Psychological Well-Being Bagi Konselor Sekola" (Prosiding Seminar ASEAN Psikologi dan Kemanusiaan kedua, 2016).

⁵² M Solikhin, *Tasawuf Aktual* (Semarang: Pustaka Nuun, 2004).

yang membawa kehadiran Tuhan sebagai “jalan”, jalan tersebut dalam Islam disebut sebagai syari’at, tarekat, dan hakekat. Tiga Jalan menuju kepada Tuhan tersebut telah dijelaskan oleh Rasulullah SAW, “Syari’at adalah perkataanku (Aqwali), tarekat adalah perbuatanku (A’mali), dan Hakekat adalah keadaan batinku (Ahwali).” Dari tiga hal tersebut, jika di dalam Agama Kristen disebut *via purgative, via contemplativa, dan via illuminative*.⁵³

Seorang konselor juga mempunyai pegangan tersendiri dalam proses bersosialnya. Karena memang konselor harus memiliki relasi yang baik dengan orang maupun lingkungannya. Dalam kajian tasawuf, juga terdapat cabang ilmu yaitu tentang tasawuf sosial. Tasawuf jenis ini dapat dipahami sebagai ajaran tasawuf yang menjunjung tinggi keseimbangan antara hablu minan nas dengan hablu minallah dan hablu minal alam. Atau dengan pengertian yang lain, keseimbangan saleh individu dan saleh sosial, keseimbangan hakikat dan syari’at, kehidupan dunia dan akhirat, juga Asyik-Mansyuk bersama Allah dan menjalankan kewajiban sosial.

Ketiga bentuk hubungan manusia, Allah dan alam menciptakan sebuah nilai dalam tasawuf yang dapat dipraktekkan. Hubungan intensional yang diwujudkan melalui nilai tersebut, diharapkan mampu membimbing seorang konselor untuk menemukan kesejahteraan psikologi dalam hidupnya. Diantara nilai tersebut, ialah nilai ilahiyah (ketuhanan) yang memiliki koherensi religius antara manusia dengan penciptanya secara religius, nilai insaniyah (kemanusiaan) yang meliputi nilai material dan spiritual antar sesama manusia, dan nilai alamiyah (alam) yang meliputi hubungan antara manusia dalam melestarikan alam disekitarnya.

Nilai ilahiyah merupakan bentuk implementasi yang menghubungkan jalinan komunikasi religius antara Tuhan dengan konselor. Nilai ini mencakup nilai religiusitas keimanan dan peribadatan kepada Allah SWT yang menjadi pondasi dan menggerakkan seorang konselor melakukan amanah dan tugasnya berdasar pada keilahian. Nilai ilahiyah ini dapat menopang kehidupan spiritual seorang konselor dengan mengutamakan nilai ketauhidan,

⁵³ Annemarie Schimmel, *Dimensi Mistik Dalam Islam, Penerjemah Supardi Djoko Damono, et.Al*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2003).

kemaslahatan, keadilan, dan amar ma'ruf mahi munkar. Pengaplikasian nilai ilahiyah dalam kehidupan sehari-hari dapat dipraktikkan seperti melalui dzikir, puasa, shalat tepat waktu, dan mengerjakan syariat islam yang lainnya. Dengan demikian, melalui aplikasi tersebut mampu menjadi pengingat bagi konselor untuk tidak melupakan Tuhannya. Semakin dekat dengan Tuhannya, maka seorang konselor akan semakin tenang kehidupannya dan semakin memberikan kenyamanan dalam layanan konseling.

Nilai insaniyah adalah implementasi dari hubungan antar manusia dengan sesamanya. Manusia merupakan makhluk sosial, yang berarti mereka tidak mampu untuk hidup sendiri. Hubungan antara konselor dengan masyarakat, konselor dengan keluarga serta secara khusus hubungan konselor dengan klien merupakan perwujudan nilai insaniyah. Bagaimanapun, seorang konselor juga tetaplah seorang manusia yang membutuhkan sosialisasi terhadap sesamanya. Beberapa ajaran tasawuf yang mengenai nilai insaniyah seperti kemurahan hati, kasih sayang, al ishlah atau perdamaian dan ta'awun atau rasa tolong menolong terhadap sesamanya.

Praktik nilai tasawuf yang dilakukan tidak hanya berkutat dengan sesuatu antara hubungan Tuhan dan sesama manusia. namun, juga mengacu terhadap hubungannya dengan alam semesta. Tasawuf alam dipandang sebagai tanda-tanda Tuhan yang merupakan petunjuk untuk mengenal- Nya. Melalui pemahaman tersebut, maka seorang konselor yang perhatian terhadap alam sekitar, baik hewan, tumbuhan, dan alam semesta sesungguhnya telah melaksanakan perintah Tuhan untuk beramal saleh. Praktik nilai-nilai tasawuf mengantar konselor memiliki jiwa kasih sayang, ketenangan dan mampu memberi ketenangan pada klien dikala pelaksanaan konseling. Jiwa konselor tertuju bahwa klien adalah makhluk Allah yang harus dihargai.

3. Praktik Perilaku Konselor dengan Nilai-nilai Tasawuf Amali

Praktik amalan-amalan tasawuf amali dapat menjadikan pribadi arif seorang konselor. Orang Arif adalah insan kamil (manusia paripurna).^{54,55} Pengertian insan kamil menggambarkan citra Tuhan yang definitif dan utuh dan merupakan sintesis dari makrokosmos yang permanen dan aktual dalam miniatur realitas (Tuhan dan alam).⁵⁶ Insan Kamil paling sempurna adalah pada diri Nabi Muhammad SAW.⁵⁷

Orang arif adalah orang yang telah mencapai kesempurnaan yang ditandai oleh capaian makrifatullah. Kesempurnaan capaian makrifat menjadi tanda bahwa telah dicapainya insan kamil. Orang Arif, insan kamil merupakan manusia utuh (kaffah), yang tubuhnya menjalankan syari'at, hati menjalankan tarekat, serta roh menggapai hakikat dan rasa mencapai makrifat".⁵⁸ Bagi konselor, menjadi pribadi dengan praktik menjalankan syari'at dan tarekat untuk mencapai hakikat dan makrifat. Konselor memiliki niat yang kuat dalam dirinya, semua tugas dan amanah sebagai konselor dijalankan dengan niat untuk mencapai makrifatullah.

Pencapaian makrifatullah diperoleh melalui sebuah proses. Dalam praktik amaliah tasawuf amali pencapaian makrifatullah dalam konteks implementasi bagi konselor dilakukan dalam kehidupan kesehariannya. Pada saat pelaksanaan konseling, jiwa kebiasaan yang akan mewarnai pribadi konselor. Praktik amal seperti yang dilakukan Rasulullah SAW yang kemudian diaplikasikan oleh tasawuf amali adalah wara', taubat, berdoa, dzikir, shalat tahajjud, dan berpuasa 6 hari di bulan Syawal, menafkahkan harta di jalan Allah, berteman dengan fakir dan miskin serta istiqamah di jalan-Nya.⁵⁹

⁵⁴ A.N. As-Sarraj, *Al-Luma' Rujukan Lengkap Ilmu Tasawuf* (Surabaya: Risalah Gusti, 2007).

⁵⁵ Sementara itu, para ahli tasawuf telah sepakat bahwa konsep insan kamil dikemukakan oleh Ibnu 'Arabi (w, 1111 M), telah mengemukakan istilah An-Nafs Al-Kamilah (diri yang sempurna), sebagai urutan diri (nafs) paling tinggi. Mencapai An-Nafs Al-Kamilah berarti juga menjadi manusia paripurna dalam M Rahmat, "Implikasi Konsep Insan Kamil Dalam Pendidikan Umum Di Pondok Sufi POSMODA'. Disertasi" (Bandung: Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia., 2010).

⁵⁶ Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlak* (Yogyakarta: Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam (LPPI), t.th).

⁵⁷ Schimmel, *Dimensi Mistik Dalam Islam, Penerjemah Supardi Djoko Damono, et.Al.*.

⁵⁸ Rahmat, "Implikasi Konsep Insan Kamil Dalam Pendidikan Umum Di Pondok Sufi POSMODA'. Disertasi."

⁵⁹ Rifyal Luthfi MR and Gunawan Anjar, "Konsep Pendidikan Tasawuf Amali Menurut Syaikh Utsman Ibn Hasan Ibn Ahmad Syakir Al-Khaubawi Dalam Kitab Durrah An-Nasihin Dan

Amalan yang dianggap paling cocok untuk tingkat awal ketakwaan seseorang yaitu wara'. Wara' adalah suatu sikap kehati-hatian terhadap sesuatu.⁶⁰ Amaliyah wara' bagi konselor dilakukan dengan membiasakan berhati-hati dalam menjalankan tugas dan amanah konseling. Kualitas pribadi konselor dari buah wara' didapatkan yang memiliki kemampuan berperilaku tulus, ikhlas, kesehajaan, sikap sosial yang positif dan menjauhkan dari sifat egois, israf, kesombongan dan materialisme⁶¹ dalam melayani klien dari problem hidup apapun, dari kasta, suku, ras dan agama.

Amaliyah dzikir dilakukan konselor secara lisan, pikiran dan hati menyatu tertuju kepada Allah SWT. Ragam metode atau kalimat yang dilafadzkan, salah satunya lafadz subhanallah yang dibaca berulang kali dengan penuh penghayatan (khusyu'). Pembacaan kalimat subhanallah berdasar pada upaya untuk mensucikan hati atau jiwa dari kepentingan dunia serta untuk menguatkan kembali akan kepentingan Akhirat. Pemaknaan ini diambil dari kalimat subhanallah sendiri yang memiliki arti maha suci Allah. Ketika pikiran manusia memandang bahwa hanya Allah yang Maha Suci, maka semua pikiran tentang duniawi akan dianggap sebagai hal yang biasa saja atau bahkan tidak penting.⁶² Demikian juga pada amalan-amalan shalat wajib dan sunah serta amalan sedekah bermuara pada jalan Allah SWT dan menjadi tampilan aura kepribadian konselor pada kehidupan sehari-hari serta saat menjalankan layanan bimbingan dan konseling.

Implementasinya Dalam Pembelajaran PAI," *Journal Civics & Social Studies* 3, no. 2 (2019): 53–59, <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.31980/2655-7304.v3i2.697>.

⁶⁰ A. Mustaqim, *Akhlak Tasawuf: Jalan Menuju Revolusi Spiritual* (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2007).

⁶¹ Ibid.

⁶² Daimul Ikhsan, Muhamad Irsyadi Fahmi, and Asep Mafan, "Model Psikoterapi Zikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental," *Academica Journal of Multidisiplinary Studies* 1, no. 2 (2017): 271–80.

D. Kesimpulan

Keberhasilan konseling ditentukan oleh kualitas pribadi konselor, maka dibutuhkan kekokohan PWB. Konselor yang berkualifikasi PWB bercirikan memiliki kecerdasan, keterampilan dan kepribadian yang kuat, dan berproses membangun kekokohan pribadi konselor dalam menjalankan tugas dan amanahnya. Sebagai sebuah upaya yang dapat dilakukan adalah mempertautkan nilai ilahiyah, insaniyah dan alamiyah dalam konsentrasi mendekatkan diri kepada Allah SWT. Amalan sufistik amali menjadi pendorong seorang konselor melakukan perbaikan, dan pelatihan diri. Praktik wara', taubat, berdoa, dzikir, shalat tahajjud, dan berpuasa 6 hari di bulan Syawal, menafkahkan harta di jalan Allah, berteman dengan fakir dan miskin serta istiqamah di jalan-Nya dijalankan dalam kehidupan sehari-hari konselor. Laku sufistik amali oleh konselor berpengaruh pada kepribadian konselor saat dan pasca menjalankan proses layanan konseling.

Anknowledment

Terima kasih kepada Kaprodi Psikologi Fakultas Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atau dukungannya hingga artikel ini dipublikasikan.

Author Contributions Statement

Penulis pertama sekaligus penulis utama dan korespodensi berperan dalam gagasan dari menyusun sistematisasi berpikir, literatur hingga penyelarasan tulisan. Penulis kedua dan ketiga membantu menambahkan literatur dan memperkuat narasi praktis dari pengalaman praktik tasawuf amali.

Daftar Pustaka

ABKIN. *Penataan Pendidikan Profesional Konselor Dan Layanan Bimbingan Dan*

Konseling Dalam Jalur Pendidikan Formal. Jakarta: Departemen Pendidikan

Nasional, 2007.

Ahmad, Ahmad. "Epistemologi Ilmu-Ilmu Tasawuf." *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin* 14, no. 1 (2015): 59–66.

Anisah, Laelatul. "Kompetensi Profesional Konselor Dalam Penyelenggaraan Penelitian Tindakan Bimbingan Dan Konseling." *Jurnal Konseling Gusjigang* 2, no. 1 (2016): 59–64. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.24176/jkg.v2i1.557>.

Arsyad, Muhammad. "Maksimalisasi Fungsi Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Menciptakan Kesejahteraan Siswa (Student Well-Being) Di Sekolah." ULM Repository, 2017. URI: <http://eprints.ulm.ac.id/id/eprint/5582>.

As-Sarraj, A.N. *Al-Luma'. Rujukan Lengkap Ilmu Tasawuf*. Surabaya: Risalah Gusti, 2007.

Baharudin, Dini Farhana, Zuria Mahmud, Salleh Amat, and Mohd Rushdan Mohd Jailani. "Potential Integration of Naqli and Aqli Knowledge in Counseling by Understanding the Concept of Wellness." *'Ulum Islamiyyah The Malaysian Journal of Islamic Science* 20 (2017): 1–9.

Carr, Alan. *Positive Psychology The Science of Happiness and Human Strengts*. New York: Brunner-Routledge, 2004.

Cashwell, Craig S., and J. Scott Young. *Integrating Spirituality and Religion into Counseling*. John Wiley & Sons, 2014.

Fuad, Muskinul. "Kualitas Pribadi Konselor: Urgensi Dan Pengembangannya." *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 3, no. 2 (2009): 247–54.

Grossbaum, Miriam F., and Glen W. Bates. "Correlates of Psychological Well-Being at Midlife: The Role of Generativity, Agency and Communion, and

- Narrative Themes.” *International Journal of Behavioral Development* 26, no. 2 (2002): 120–27. <https://doi.org/10.1080/01650250042000654>.
- Hanurawan, Fattah. “Kajian Psikologi Transpersonal Terhadap Tradisi Sufisme Islam Indonesia.” *Psikologika Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 4, no. 8 (1999): 15–22.
- Hariko, Rezki. “Ilmu Bimbingan Dan Konseling Nilai Dan Kesejahteraan Individu: Studi Literatur.” *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 4, no. 2 (2016): 118–23. <https://doi.org/DOI> : <https://doi.org/10.29210/116000>.
- Hepner, P.P., B.E. Wampold, and D.M. Kivlinghan. *Research Desain in Counseling*. California: Thomson Brooks/Cole, 2008.
- Huda, Sokhi. *Tasawuf Kultural Fenomena Shalawat Wahidiyah*. Revisi 1. Surabaya: Imtiyaz, 2015.
- Huppert, F.A. “Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences.” *Applied Psychology: Health and Well-Being Mental Capital and Well-Being* 1, no. 2 (2009): 137–64. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008..x>.
- Ikhsan, Daimul, Muhamad Irsyadi Fahmi, and Asep Mafan. “Model Psikoterapi Zikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental.” *Academica Journal of Multidisciplinary Studies* 1, no. 2 (2017): 271–80.
- Ilyas, Yunahar. *Kuliah Akhlak*. Yogyakarta: Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam (LPPI), t.th.
- Imaduddin, Aam. “Spiritualitas Dalam Konteks Konseling.” *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 1, no. 1 (2017): 1–8.
- Ismail, Mahani, Melati Sumari, and Shahrir Jamaluddin. “The Counselor’ Spiritual Well Being.” *International Journal of Academic Research in Business & Social Sciences* 8, no. 11 (2018): 1680–87. <https://doi.org/DOI: 10.6007/IJARBS/v8-i11/5341>.
- Krippendorff, Klaus. *Content Analysis: An Introductions to Its Methodology (Second Edition)*, California: Sage Publication, 2004. California: Sage Publication, 2004.

- Moqodas, Idat. "Konseling Kesejahteraan Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa," 2019.
- MR, Rifyal Luthfi, and Gunawan Anjar. "Konsep Pendidikan Tasawuf Amali Menurut Syaikh Utsman Ibn Hasan Ibn Ahmad Syakir Al-Khaubawi Dalam Kitab Durrah An-Nasihin Dan Implementasinya Dalam Pembelajaran PAI." *Journal Civics & Social Studies* 3, no. 2 (2019): 53–59. <https://doi.org/DOI>: <https://doi.org/10.31980/2655-7304.v3i2.697>.
- Mu'awanah, Alfi. "Psychology Counseling of Sufistic Method for an EX-Hoodlum and Prostitute to Be Islamic Behaviour Shift (Quran Memorizer)." *Psychology Research* 8, no. 11 (2018): 558–66. <https://doi.org/doi:10.17265/2159-5542/2018.11.003>.
- Mustaqim, A. *Akhlak Tasawuf: Jalan Menuju Revolusi Spiritual*. Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2007.
- Myers, Jane E., and Thomas J. Sweeney. "Wellness Counseling: The Evidence Base for Practice." *Journal of Counseling and Development* 86 (2008): 482–93.
- . "Wellness Counseling: The Evidence Base for Practice." *Journal of Counseling and Development* 86, no. 4 (2011): 482–83. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2008.tb000536.x>.
- Perwitasari, Farah, and Sofia Retnowati. "Pengaruh Konseling Kebermaknaan Hidup Terhadap Kesejahteraan Psikologia Difabel." *Repository UGM*, (2012). URL: http://etd.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_deta...
- Purnamasari, Nia Indah. "Tasawuf 'amali Sebagai Model Tasawuf Sosial." *Mukammil Jurnal Kajian Keislaman* 1, no. 2 (2020): 168–93. Retrieved from <http://ejournal.alkhoziny.ac.id/index.php/mukammil/article/view/52>.
- Purwaningrum, Ribut. "Urgensi Psychological Well-Being Bagi Konselor Sekola." Prosiding Seminar ASEAN Psikologi dan Kemanusiaan kedua, 2016.
- Rahmat, M. "Implikasi Konsep Insan Kamil Dalam Pendidikan Umum Di Pondok Sufi POSMODA". (Disertasi., Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia, 2010).

- Richards, P. Scott, Melissa H. Smith, Michael E. Berrett, Kari A. O'Grady, and Jeremy D. Bartz. "A Theistic Spiritual Treatment for Women with Eating Disorders." *Journal of Clinical Psychology* 65, no. 2 (2009): 172–84. <https://doi.org/10.1002/jclp.20564>.
- Ryff, C.D. "Happiness Is Everything or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (1989): 1069–81.
- Ryff, C.D, and C.L.M. Keyes. "The Structure of Psychological Well-Being Revisited." *Journal of Personality and Social Psychology* 69, no. 4 (1995): 719–27. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
- Ryff, C.D, and B.H. Singer. "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research." *Psychother Psychom* 65 (1996): 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>.
- Sabiq, Zamzami. "Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi Dan Tasawuf Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental." *Anil Islam: Jurnal Kebudayaan Dan Ilmu Keislaman* 9, no. 2 (2016): 328–52. <http://jurnal.instika.ac.id/index.php/AnilIslam/article/view/20>.
- Schimmel, Annemarie. *Dimensi Mistik Dalam Islam, Penerjemah Supardi Djoko Damono, et.Al.*. Jakarta: Pustaka Firdaus, 2003.
- Sofyan S., Willis. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, 2007.
- Solikhin, M. *Tasawuf Aktual*. Semarang: Pustaka Nuun, 2004.
- Syukur, M. Amin. "Sufi Healing: Terapi Dalam Literatur Tasawuf." *Walisongo* 20, no. 2 (2012): 391–412.
- Tart, C.T. *Introduction Dalam C.T. Tart (Ed). Transpersonal Psychologies*. New York: Harper & Row Publishers, 1975.
- Wahyudi, M. Agus. "Psikologi Sufi: Tasawuf Sebagai Terapi. Esoterik." *Jurnal Ahlak Dan Tasawuf* 04, no. 02 (2018): 387–97.

- Walsh, R. "Transpersonal Movement: A History and State of the Art." *The Journal of Transpersonal Psychology* 25, no. 2 (1993): 123–40.
- Wolf, Cheryl Pence, Isabel A. Thompson, and Smith-Adcock. "Wellness in Counselor Preparation: Promoting Individual Well-Being." *The Journal of Individual Psychology* 68, no. 2 (2012): 164–81.
- Yusuf, Syamsu I.N. "Konseling Spiritual Theistik (Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar Tetap Ilmu Pendidikan Bidang Bimbingan Dan Konseling Pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia." Bandung: UPI, 2007.