

ANALISIS TERAPI DO'A DALAM MENYELESAIKAN MASALAH PESERTA DIDIK MADRASAH MELALUI LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL

Tina Musyofah
MAN Rejang Lebong
musyofah@tina@gmail.com
Idi Warsah
Pasca BKPI Institut Agama Islam Negeri Curup
Hartini
Pasca BKPI Institut Agama Islam Negeri Curup

Abstrak

Perkembangan peserta didik tidak terlepas dari pengaruh lingkungan baik itu fisik, psikis maupun sosial. Maka dari itu terapi do'a sangat penting untuk diberikan kepada peserta didik yang bermasalah, yang salah satunya bisa diberikan melalui layanan konseling individual pada tahap pembinaan. Konseling individual merupakan jenis layanan yang diberikan oleh konselor kepada klien untuk membantu menyelesaikan masalah klien yang berlangsung secara individual baik secara online maupun offline. Jurnal ini menggunakan jenis penelitian studi kepustakaan (library research). Yakni berkaitan dengan kajian teoritis dan beberapa referensi yang tidak lepas dari literatur- literatur ilmiah. Hasil dari penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa terapi do'a sangat tepat diberikan untuk membantu peserta didik menyelesaikan masalahnya melalui layanan konseling individual. Dalam bentuk setelah peserta didik menerapkan terapi do'a, maka dapat menumbuhkan auto-sugesti yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang keduanya merupakan hal yang mendasar bagi penyembuhan suatu penyakit maupun penyelesaian masalah. Penelitian ini berkontribusi terhadap layanan bimbingan konseling berbasis spiritual.
Kata Kunci: Psikoterapi do'a, Menyelesaikan Masalah Peserta didik, Konseling Individual.

Abstract

The development of students is inseparable from the influence of the environment, be it physical, psychological or social. Therefore prayer therapy is very important to be given to students with problems, one of which can be provided through individual counseling services at the coaching stage. Individual counseling is a type of service provided by counselors to clients to help resolve client problems that take place individually both online and offline. This journal uses the type of library research. Namely related to theoretical studies and several references that cannot be separated from the scientific literature. The results of the research that has been done show that prayer therapy is very appropriate to be given to help students solve their problems through individual counseling services. In the form after students apply prayer therapy, it can grow auto-suggestion that can generate self-confidence and optimism, both of which are fundamental to healing a disease or solving problems. This research contributes to spiritual-based counseling services.
Keywords: Prayer Psychotherapy, Solving Student Problems, Individual Counseling.

PENDAHULUAN

Setiap peserta didik memiliki potensi (kecerdasan, bakat, minat, kepribadian, kondisi fisik), latar belakang, serta pengalaman belajar yang berbeda- beda. Hal ini menyebabkan peserta didik memerlukan layanan BK yang berbeda- beda. Upaya mewujudkan potensi peserta didik menjadi

kompetensi dan prestasi hidup memerlukan sistem pendidikan yang terintegratif., dengan mengisi kompetensi hidup yang ditumbuhkan secara isi- mengisi atau komplementer antara guru pembimbing atau konselor dengan guru piket, guru mata pelajaran, wali kelas, wakil kepala sampai dengan kepala, serta semua unsur pendidik serta kependidikan di satuan pendidikan.

Bimbingan konseling di sekolah diselenggarakan untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik agar mampu mengaktualisasikan potensi dirinya atau mencapai perkembangan secara optimal. Fasilitas yang dimaksud untuk mencapai memperlancar proses perkembangan peserta didik, karena secara kodrati semua peserta didik berpotensi tumbuh dan berkembang untuk mencapai kemandirian secara optimal. Perkembangna peserta didik tidak terlepas dari pengaruh lingkungan baik itu fisik, psikis maupun sosial. Pada dasarnya peserta didik tingkat SMA/ MA memiliki penyesuain diri, baik dengan diri maupun lingkungannya.

Proses penyesuain diri akan optimal jika difasilitasi oleh pendidik, terutama oleh guru pembimbing. Dengan penyesuain diri yang optimal maka akan mendorong peserta didik mampu menghadapi masalah- masalah pribadi, sosial, belajar dan karir, terutama oleh peserta didik di tingkat SMA/ MA. Pada peserta didik tingkat SMA/ MA pencapain tujuan pendidikan nasional dalam konteks bimbingan dan konseling termuat dalam Standar Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) mencakup 11 aspek perkembangan yang seharusnya dimiliki oleh semua peserta didik tingkat SMA/ MA, yakni landasan hidup religius, landasan prilaku etis, kematangan emosi, kematangan intelektual, kesadaran tanggung jawab sosial, kesadaran gender, pengembangan diri, prilaku kewirausahaan, wawasan dan kesiapan karir, kematangan hubungan dengan teman sebaya, dan kesiapan diri untuk menikah dan berkeluarga.¹

Namun kondisi lapangan ditemukan belum semua peserta didik mampu mandiri untuk mengamalkan 11 kompetensi yang dimaksud di SKKPD BK tersebut, hal ini terwujud dalam bentuk prilaku yang bermasalah seperti pelanggaran tata tertib sekolah yang tidak sesuai dengan norma kehidupan yang ditunjukkan dalam prilaku bolos dan tidak masuk sekolah. Hal ini membuktikan bahwa peserta didik belum secara keseluruhan mampu mengamalkan SKKPD BK yakni landasan religius dan landasan prilaku etis. Selain itu perilaku melanggar tata tertib juga menunjukkan bahwa peserta didik belum bisa mengamalkan ilmu yang sudah dipelajari di kelas, dimana peserta didik sudah belajar banyak ilmu - ilmu agama yang mengajarkan tentang keagamaan serta dalam menyikapi prilaku tersebut sudah seyogyanya guru BK sebagai komponen penting dalam madrasah berperan penting dalam penyelesaian masalah tersebut dengan cara memberikan layanan BK, salah satunya dengan memberikan layanan konseling individual dalam bentuk terapi

¹ Kementerian pendidikan dan kebudayaan direktorat jendral guru dan tenaga kependidikan, Panduan Oprasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling sekolah menengah atas (SMA), jakarta, 2016, hal. 1-2.

kejiwaan (psikoterapi).² Menurut James P. Chaplin lebih jauh membagi psikoterapi dalam dua sudut pandang, yakni psikoterapi diartikan sebagai teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari, secara luas psikoterapi mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan atau personal dengan guru atau teman. Pada pengertian di atas psikoterapi selain digunakan untuk penyembuhan penyakit mental, juga dapat digunakan untuk membantu mempertahankan dan mengembangkan integritas jiwa, agar ia tetap tumbuh secara sehat dan memiliki kemampuan penyesuaian diri lebih efektif terhadap lingkungannya³.

Setelah mempelajari teks - teks Al-Qur'an, Muhammad Abd Al - Aziz Al - Khalidi membagi obat (syifa) dengan dua bagian yaitu obat bisi, yaitu obat yang menyembuhkan penyakit fisik, seperti berobat dengan air, madu, buah-buahan yang disebutkan dalam Al-Qur'an. Dan obat ma'nawi, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit ruh dan kalbu manusia, seperti do'a-do'a dan isi kandungan dalam Al-Qur'an.⁴ Do'a merupakan bentuk ibadah yang orientasinya meminta pertolongan Allah atas apa saja yang menimpanya. Karena jika Allah sudah berkehendak maka semua akan sesuai harapan kita. Sehingga dapat disimpulkan bahwa untuk penyelesaian masalah peserta didik yang berupa perilaku melanggar tatib madrasah sangat membutuhkan peran penting guru BK, salah satunya melalui layanan konseling individual. Menurut prof. Yahya Jaya konseling individual adalah jenis pelayanan yang diberikan untuk membantu individu maupun kelompok yang memecahkan masalahnya berlangsung secara individual dan tatap muka.⁵

Untuk memperkuat pembahasan pada jurnal ini, penulis memakai beberapa literatur terdahulu yang dijadikan acuan namun dengan masalah penelitian yang berbeda. Diantaranya, penelitian yang dilakukan oleh Dahlia Menteng dengan judul "Implikasi do'a terhadap kesehatan jiwa (analisis penafsiran ayat-ayat do'a dalam tafsir al-syarawi)", yang memaparkan bahwa spiritualitas sangat berpengaruh terhadap kondisi kejiwaan seseorang. Kesadaran untuk menemukan metode terbaik membentuk jiwa yang sehat, salah satunya dengan ibadah dan do'a. Tafsir al-syarawi memberikan gambaran yang relatif cukup mengenai anjuran Allah agar manusia mengupayakan kondisi jiwa sedemikian rupa saat berdo'a (khauf, raja, tawakkal, tawadhu), dan pasca berdo'a (optimis, lapang dada, ikhlas). Dengan tata cara berdo'a yang baik dan benar menurut ajaran agama Islam serta khusyuk akan membawa jiwa menjadi lapang dada menghadapi semua realitas hidup.

²Yanita Vanela, "Doa Sebagai Metode Psikoterapi Islam Untuk Kesehatan Mental Pasien Di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi. Abdul Moeloek Bandar Lampung," *Skripsi (Bandar Lampung: Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 2016.

³Abdul Mujib, Yusuf Mudzakir, Nuansa- Nuansa Psikologi Islam, PT Raja Grafindo Persada:Jakarta. 2021, hal. 207- 208.

⁴Ibid, hal. 209.

⁵Yahyajaya. BimbinganKonseling Agama Islam, Angkasa Raya, 2004.

Penelitian selanjutnya yang berjudul “*Do'a sebagai suatu terapi dalam pengobatan islam*”, oleh martin, hasil penelitian ini adalah do'a tidak dimaknai sebagai sesuatu yang tekstual semata, tetapi dimaknai sebagai suatu pembersihan jiwa atau sering disebut sebagai pikiran yang terletak pada kesadaran yang bersifat non lokal (ruang dan waktu). Sehingga do'a dimaknai memberikan efek sugesti kedalam pikiran manusia, sebab berangkat dari pemahaman bahwa timbulnya penyakit itu dikarenakan oleh sistem tubuh yang lemah. Adapun tujuan agar do'a mempunyai akibat dapat menyembuhkan adalah pembersihan jiwa dan makrifah kepada realitas yang lebih tinggi (Allah) dengan memiliki kesadaran yang diwujudkan dalam semangat do'a yang berisi kepasrahan (menerima) tanpa menjadi pasif, bersyukur tanpa harus menyerah kalah. Sehingga dengan berdo'a akan terwujud kepribadian yang sehat, yakni kepribadian yang memadukan sikap kontemplatif dengan bekerja giat secara fungsional.

Jurnal ini menggunakan jenis penelitian studi kepustakaan (*library research*). penelitian kepustakaan dilaksanakan dengan cara membaca, menelaah dan mencatat berbagai literatur atau bahan bacaan yang sesuai dengan pokok bahasan, kemudian disaring dan dituangkan dalam kerangka pemikiran secara teoritis.⁶Studi pustaka berkaitan dengan kajian teoritis dan beberapa referensi yang tidak lepas dari literatur- literatur ilmiah. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mencari data mengenai hal- hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal dan sebagainya. Jurnal ini disusun atas prinsip kesederhanaan dan kemudahan. Prinsip tersebut dipilih mengingat keterbatasan kemampuan peneliti yang belum mampu melakukan kajian pustaka secara mendalam dan lebih detail. Selain itu tujuan dari penggunaan asas kesederhanaan adalah mempermudah pembaca memahami inti isi jurnal ini mengenai terapi do'a dalam menyelesaikan masalah peserta didik melalui layanan konseling individual.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *library research* dengan jenis penelitian kajian teks kewahyuan. Data dikumpulkan dengan menginventarisir buku-buku dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan kajian penelitian dan kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik *content analysis* sehingga ditemukan hasil penelitian yang kemudian dinarasikan oleh peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Terapi Do'a

⁶Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Research*, ALUMNI, Bandung, 1998, hlm.78

a. Defenisi Terapi Do'a

Menurut kamus besar bahasa indonesia online, terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit; pengobatan penyakit atau perawatan penyakit. Sedangkan penyakit yang dimaksud bisa berbentuk penyakit fisik maupun penyakit psikis. Secara terperinci menurut James P. Chaplin membagi psikoterapi dalam dua sudut pandang, yakni psikoterapi diartikan sebagai teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan menyesuaikan diri setiap hari, secara luas psikoterapi mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan atau personal dengan guru atau teman.

Sedangkan pada hakekatnya doa adalah adab (kesopanan) yang disebabkan karena dalam keadaan bagaimanapun kita akan selalu membutuhkan segala-galanya dari Allah swt. harus dilakukan seorang hamba pada penciptanya. Hal ini disebabkan karena dalam keadaan bagaimanapun kita akan selalu membutuhkan segala-galanya dari Allah swt.

Do'a adalah harapan dan permohonan kepada Allah swt. selama seorang masih memuja dan mau berdoa (atas sakitnya) berarti memiliki harapan kuat untuk hidup lebih lama (dengan kesehatan). Dalam pujian atau do'a dapat menumbuhkan auto-sugesti yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang keduanya merupakan hal yang mendasar bagi penyembuhan suatu penyakit.⁷

Dipandang dari sudut kesehatan jiwa, do'a mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Psikoreligius terapi ini tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik karena ia mengandung kekuatan spiritual kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme (harapan kesembuhan). Dua hal ini, yaitu rasa percaya diri (self konfident) dan optimisme, merupakan dua hal yang amat essential bagi penyembuhan suatu penyakit di samping obat-obatan dan tindakan medis yang diberikan. Dalam doa terkandung juga unsur memiliki pengaruh terapi terhadap jiwa. Secara umum do'a adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya dalam bentuk yang meliputi hampir semua bentuk ibadah, seperti perbuatan baik, memohon, membaca AlQur'an, mematuhi orang tua, menolong teman dalam kesusahan dan menghindarkan diri dari kejahatan serta perbuatan zalim. dalam arti khusus do'a adalah menyebut nama Allah sebanyak-banyaknya dalam permohonan dengan memenuhi tata tertib, metode, rukun dan syarat sesuai yang diperintahkan Allah dan Rasul-Nya. Salah satu petunjuk Al- Qur'an tentang pelaksanaan do'a adalah : dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai. Bagaimana penjelasan do'a akan melahirkan penghayatan tenang dan tentram? Melongok pada tinjauan psikologis, dalam buku Integrasi Psikologi dengan Islam,

⁷ Farida, Bimbingan Rohani Pasien, h.131

dijelaskan bahwa do'a dengan penuh kekhusyuan dan terus menerus akan membiasakan sanubari kita senantiasa dekat dan akrab dengan Allah SWT. Selanjutnya, secara tak disadari akan berkembanglah kecintaan yang mendalam kepada Allah SWT (hubbullah) dan semakin mantaplah hubungan hamba dengan Rabbnya (hablun minAllah).

Secara psikologis akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Allah SWT dalam setiap gerak gerik kehidupan. Ia tak merasa hidup sendirian di dunia, karena ada dzat yang maha mendengar segala kesusahan yang dihadapi. Ketenangan dari do'a akan menghasilkan dampak relaksasi yang bermakna bagi seseorang yang menjalani proses penyembuhan).

Dari berbagai uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terapi do'a merupakan usaha untuk memulihkan kesehatan psikologis seseorang lewat keyakinan agama melalui pembicaraan atau personal dengan guru atau teman dengan cara berharap dan memohonan kepada Allah swt untuk kesembuhannya.

a. Berbagai pengaruh yang ditimbulkan oleh do'a

Ada beberapa pengaruh yang dapat dipetik dari do'a yang dipanjatkan oleh seseorang kepada Allah SWT, yakni:

1. Zikir

Zikir (mengingat dengan menyebut nama Allah) adalah peringkat do'a yang paling tinggi, karena dengan berzikir, Allah akan mengingat hambanya yang berzikir kepada-Nya. Diantara pengaruh yang ditimbulkan oleh zikir ialah:

- a. ketenangan hati, dan jika hati seseorang tenang, maka akan tenang pula jiwanya dan sembuhlah semua penyakitnya, terutama penyakit psikis, seperti tidak bolos dan tidak terlambat lagi.
- b. Zikir dapat menghapuskan dosa- dosa yang dilakukan oleh seorang hamba.
- c. Zikir dapat mencegah dari kelalaian dan kelupaan.
- d. Zikir bisa menjadi senjata yang mendatangkan kemenangan bagi orang- orang yang dizalimi.
- e. Zikir merupakan pencegah terbesar dari perbuatan keji dan mungkar.

2. Istigfar

Dengan istigfar (mohon ampun kepada Allah), maka seseorang akan mendapatkan keutamaan sebagai berikut:

- a. Allah akan menghapuskan semua kesalahan seseorang serta menghapus dosanya.
- b. Segala keburukan akan sirna berganti kebaikan.
- c. Jalan keluar dari segala kesempitan dan kelapangan dari segala kesusahan.
- d. Pertambahan rezeki.

3. Sabar

Kesabaran merupakan kekuatan menahan diri dan kemampuan untuk menerima sesuatu yang tidak disenangi olehnya. Dengan berdo'a maka seseorang akan menjadi lebih sabar dalam menghadapi semua masalahnya.

4. Tasbih

Tasbih adalah bahasa semua benda yang ada dialam semesta ini, dalam rangka pengakuan terhadap keesaan Allah.⁸ Dengan bertasbih maka Allah akan memberi petunjuk untuk meniti jalan dan mengetahui solusi dari masalahnya.

b. Masalah Yang Bisa Diselesaikan Dengan Terapi Do'a

Dalam ajaran islam do'a merupakan obat yang paling mujarab untuk menyembuhkan semua penyakit, terutama penyakit psikis. Sebagaimana dalam hadis yang diriwayatkan oleh al-hakim dalam shahih- nya dari ali bin abi thalib r. a, rasullullah S.A.W bersabda, yang artinya:” Do'a adalah senjata orang mukmin, tiang agama, dan cahaya langit dan bumi”⁹.

Dari hadis di atas dijelaskan bahwa do'a merupakan senjata yang ampuh bagi semua orang mukmin untuk dijadikan obat dari segala masalah yang dihadapi. Maka terapi do'a bisa digunakan untuk semua masalah yang dihadapi peserta didik.

c. Syarat- Syarat Dikabulkannya Do'a

Agar do'a kita dikabulkan oleh Allah, maka kita harus tahu syarat- syarat dikabulkannya do'a yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Makanan, minuman, dan pakaian orang yang sedang berdo'a harus halal, sebagaimana rasullullah S.A.W bersabda yang artinya” perbaikilah (halalkanlah) makananmu, maka niscaya do'amumu akan dikabulkan”¹⁰.

2. Tidak terburu- buru meminta do'a dikabulkan

Hal ini sesuai dengan sabda rasullullah S.A.W yang artinya:”Dan salah seorang di antara kamu akan dikabulkan selama dia tidak terburu- buru dan meminta segera dikabulkan do'anya, seraya mengatakan, ‘aku telah berdo'a tetapi do'aku belum dikabulkan’”. (HR Bukhari dari Abu Hurairah).

- 3 .Memilih waktu- waktu yang tepat untuk berdo'a.

Rasullullah S.A.W dalam sunnahnya menyebutkan waktu- waktu dikabulkannya do'a sebagai berikut:

- a. Sepertiga malam yang terahir
- b. Ketika azan
- c. Antara azan dan iqamah
- d. Setelah shalat- shalat fardhu

⁸ Muhammad Mahmud Abdullah, Terapi Doa Al- Qur'an, Mizan Pustaka: Bandung, 2006, hal:75.

⁹ Ibid, hal.:21

¹⁰ Ibid, hal: 92.

- e. Pada malam lailatul qadar
- f. Bulan ramadhan
- g. Hari arafah
- h. Malam jum'at
- i. Ketika imam naik ke atas mimbar pada hari jum'at hingga selesai shalat
- j. Akhir waktu asar pada hari jum'at
- k. Ketika sujud
- l. Ketika menamatkan bacaan alQur'an
- m. Pada majelis- majelis zikir.¹¹

d. Tata Cara Berdo'a

Sebagaimana telah dijelaskan pada pembahasan yang lalu bahwa do'a itu mesti dikabulkan seperti apa yang diharapkan oleh sipendo'a, sekalipun dalam al-Qur'an sangat tegas menyebutkan bahwa siapa saja yang berdo'a akan dikabulkan do'anya. Hanya masalahnya adalah karena manusia dengan sifatnya yang tergesa-gesa, acapkali mengharapkan do'anya dikabulkan dengan segera, ber-isti'jal kepada Allah.

Ibnu Qayyim al-Jauziah memberikan kritik terhadap tata cara berdo'a yang mendesak-desak Allah (muzahamah). Menurutny bahwa cara seperti ini adalah sangat tidak baik dalam kedudukan sebagai hamba Allah, karena keadaan semacam itu berarti merongrong rencana Allah. Pada dasarnya, sesungguhnya do'a seorang hamba pasti dikabulkan, selama kaifiyat berdo'a itu terpenuhi. Di dalam al-Qur'an diungkapkan tentang tata cara berdo'a yang baik.¹²

1. Merespon seruan Allah dan berkeyakinan

Yang tertuang dalam firman Allah dalam AlQur'an surat al- baqarah ayat 186, yakni:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ١٨٦

"Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran" (QS.AlBaqarah:2/186)

Kata "dekat" dalam ayat di atas tidak dapat dipahami dalam arti dekat dari segi ukuran manusia (tempat dan waktu). Allah dekat dalam arti Maha Mengetahui, Maha Mendengar, Maha Memelihara. Allah itu adalah sangat dekat dengan manusia, hanya saja kedekatan Allah pada manusia boleh jadi ketika memohon kepadaNya tidak terkabulkan. Oleh karenanya, respon permohonan seseorang itu tergantung pra syarat yang harus dimiliki oleh pemohon. Syarat yang pertama adalah merespon seruan Allah dan meyakini akan diterimanya do'a. Betapa banyak orang

¹¹ . Ibid, hal: 30

¹²Do'a dalam Perspektif Al-qur, "No Title" (2011): 63–78.

berdo'a akan tetapi do'anya tidak terkabulkan, karena mereka tidak merespon seruan Allah atau tidak melaksanakan tugasnya sebagai hamba. Jadi harus ada perimbangan antara penuntutan hak dengan pelaksanaan kewajiban. QS. Al-Fatihah/1:5,

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝

Artinya: "Hanya Engkaulah yang kami sembah, dan hanya kepada Engkaulah kami meminta pertolongan" (QS. Al-Fatihah/1: 5).

Karena tidak wajar seseorang lebih banyak menuntut haknya akan tetapi kewajibannya terbengkalai, semestinya harus sejajar.

2. Meyakini akan diterimanya do'a oleh Allah.

Ini berarti bukan saja dalam arti mengakui keesaan-Nya, akan tetapi juga percaya bahwa Dia akan memilihkan yang terbaik untuk si pemohon. Dia tidak akan menyalahkan do'a itu, akan tetapi boleh jadi Allah s.w.t. memperlakukan si pemohon seperti seorang ayah kepada anaknya. Sesekali diberi sesuai dengan apa yang diminta dan kali lain diberinya yang tidak dia minta tetapi baik untuknya dan tidak jarang pula Allah menolak permintaannya, namun memberi sesuatu yang lebih di masa akan datang. Kalau tidak di dunia maka di akhirat. Oleh karenanya, percayalah kepada Allah dengan keyakinan penuh bahwa Allah akan memperkenankan semua do'a kita.

3. Sesuatu yang diminta harus yang realistis dan logis.

Artinya adalah hal-hal yang diminta sesuai dengan kebutuhannya dan kapasitas si pemohon serta sesuatu yang punya nilai manfaat. Oleh karenanya tidak jarang seseorang yang berdo'a akan tetapi do'anya tidak terkabul. Menurut Mutawalli al-Sya'rawi bahwa penolakan itu, oleh Allah merupakan rahmat, kasih sayang, dan kebaikan bagi si hamba itu sendiri. Kita diperintahkan untuk berdo'a dalam segala kesempatan, dan do'a itu hanya berhak ditujukan kepada Allah. Hal ini adalah karena Dia adalah Tuhan Yang Maha Esa yang menjadi tumpuan segala harapan. Tiada usaha kecuali usaha-Nya, dan tidak ada kekuatan kecuali kekuatan-Nya.

e. Adab Berdo'a

Ada beberapa hal berkaitan dengan adab dalam berdo'a:

1. Orang yang berdo'a hendaknya menghadap ke kiblat, mengangkat kedua tangannya setinggi pundaknya ketika sedang berdo'a.
2. Memulai do'anya dengan memanjatkan pujian kepada Allah SWT dan bersholawat kepada Rasulullah SAW.
3. Do'a yang dipanjatkan tidak mengandung suatu permusuhan.
4. Do'a yang dipanjatkan sebaiknya disertai kekhusyukan, kerendahan hati di hadapan Allah SWT, serta bertawasul dengan nama dan sifat-Nya.

5. Orang yang berdo'a hendaknya merendahkan suaranya di hadapan Allah SWT, dengan suara yang sedang. Tidak terlalu rendah dan tidak terlalu keras.
6. Orang yang berdo'a hendaknya meyakini bahwa do'anya akan dikabulkan.
7. Mengulang- ulangi do'anya sebanyak tiga kali.
8. Tidak memanjatkan do'a untuk suatu perbuatan dosa atau untuk memutuskan tali silaturahmi.
9. Mengakhiri do'anya dengan sholawat atas nabi SAW.¹³

f. Tahap-Tahap Pelaksanaan Terapi Doa

Agar semua do'a kita dikabulkan oleh Allah S.W.T, maka tahap- tahap yang harus dilaksanakan meliputi:

1. Tahap kesadaran sebagai hamba Allah S. W. T

Inti dari terapi ini adalah pembangkitan kesadaran, kesadaran terhadap kehambaan dan kesadaran akan kelemahan sebagai manusia. Bentuk kesadaran ini akan menghantarkan seseorang yang berdo'a berada pada keadaan lemah. Tanpa adanya kesadaran akan kelemahan diri ini maka kesungguhan dalam berdo'a sulit dicapai. Hakikat berdo'a adalah meminta, yang meminta derajatnya harus lebih rendah dari pada yang dimintai. Untuk itu sebelum seseorang berdo'a diharuskan untuk merendahkan diri dihadapan Allah. Bentuk kesadaran diri ini dapat dilakukan dengan melihat kepada diri sendiri misalnya melihat jantung bahwa jantung itu bergerak bukan kita yang menggerakkan, darah yang mengalir bukan atas kehendak kita, atau juga dapat melihat masalah yang sedang dihadapi, ketidak berdayaan, ketidak mampuan mengatasi hal ini dimunculkan dalam kesadaran sehingga bukan nantinya dapat menimbulkan sikap menerima dan sikap pasrah. Pada tahap ini seseorang juga disadarkan akan gangguan kejiwaan atau penyakit yang dialami. Penyakit tersebut bukan ditolak namun diterima sebagai bagian dari diri kemudian dimintakan sembuh kepada Allah.

2. Tahap penyadaran akan kekuasaan Allah S. W. T

Selanjutnya setelah diri sadar akan segala kelemahan dan segala ketidakmampuan diri maka pengisian dilakukan yaitu dengan menyadari kebesaran Allah, kasih sayang dan terutama adalah Allah yang maha menyembuhkan. Tahap ini juga menimbulkan pemahaman tentang hakikat sakit yang dialami bahwa sakit berasal dari Allah dan yang akan menyembuhkan adalah Allah. Penyadaran akan kekuasaan Allah ini dapat dilakukan dengan melihat bagaimana Allah menggerakkan segala sesuatu, menghidupkan segala sesuatu. Tahap ini juga dapat menumbuhkan keyakinan kita kepada Allah atas kemampuan Allah dalam menyembuhkan. Seseorang tidak dapat berdo'a kalau dirinya tidak mengenal atau meyakini bahwa Sang Penyembuh tidak dapat menyembuhkan.

¹³ Muhammad Mahmud Abdullah, Terapi Doa Al- Qur'an, Mizan Pustaka: Bandung, 2006, hal:95

Keyakinan juga merupakan syarat mutlak dari suatu doa karena Allah sesuai dengan prasangka hambanya, jika hambanya menyangka baik maka Allah baik demikian pula sebaliknya. Kegagalan utama terhadap jawaban Allah atas doa yang kita panjatkan kepada Allah adalah keraguan kita. Seringkali ketika berdo'a namun hati mengatakan "dikabulkan tidak ya" atau mengatakan "mudah-mudahan dikabulkan" kalimat ini maksudnya tidak ingin mendahului Allah tapi sebenarnya adalah meragukan Allah dalam mengabulkan doa kita. Ada perbedaan antara mendahului kehendak Allah dengan keyakinan yang tujukan kepada Allah. Jika mendahului biasanya menggunakan kata seharusnya begini, harus begini, tapi jika yakin kita optimisme akan kehendak Allah dan tidak masuk pada kehendak Allah.

3. Tahap Komunikasi

Setelah sadar akan kelemahan dan penyakit yang dialami, dan sadar akan kebesaran Allah maka selanjutnya adalah berkomunikasi dengan Allah sebagai bagian penting dari proses terapi. Tahap ini juga disertai dengan sikap pasrah total kepada Allah mengikuti apa maunya Allah dan apa kehendak Allah, sikap ini akan dapat menangkap jawaban Allah.

Instruksi ringkas untuk proses terapi :

- 1) Tumbuhkan niat dalam diri untuk minta disembuhkan Allah. Rilekskan tubuh, kendorkan dari mulai kaki hingga kepala, jangan ada ketegangan otot.
- 2) Sadari keluhan yang dirasakan, amati keluhan itu, ikuti dengan kesadaran bahwa kita lemah, tidak berdaya dan tidak memiliki kemampuan apa apa. Sadari kebesaran Allah, lihat alam semesta, bagaimana Allah menggerakkan alam ini, menghidupkan alam ini, Dia Allah yang memberi hidup dan memberi mati, dia yang memberi sembuh dan memberi sakit.
- 3) Ungkapkan seluruh keluhan yang dirasakan kepada Allah Mintakan kesembuhan kepada Allah. Tetap relaks dan masih pada posisi memohon kepada Allah Pasrah kepada Allah disertai dengan keyakinan bahwa Allah menjawab doa yang dipanjatkan.
- 4) Menunggu jawaban doa, diam namun tetap ingat memohon kepada Allah.

g. Berbagai Hal yang Menghalangi Terkabulkannya Do'a

Di antara perkara yang dapat menghalangi terkabulnya do'a seorang hamba ialah:

1. Do'a tidak disenangi oleh Allah SWT, karena mengandung permusuhan di dalamnya.
2. Hati yang lemah, dan tidak menghadapkan diri sepenuhnya kepada Allah SWT ketika dia berdo'a.
3. Memakan makanan yang haram dan berbuat kezaliman sehingga dosa- dosa itu menutupi hati mereka.

2. Konseling individual

a. Defenisi Konseling Individual

Menurut prof. Yahya jaya konseling individual adalah jenis pelayanan yang diberikan untuk membantu individu maupun kelompok yang memecahkan masalahnya berlangsung secara

individual dan tatap muka.¹⁴ Sedangkan menurut Prayitno konseling individual merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien.¹⁵

Jadi konseling individual yakni jenis layanan BK yang diberikan dengan kontak langsung antara konselor kepada klien baik secara online maupun offline untuk menyelesaikan masalah klien secara individual.

b. Tujuan Konseling Individual

Menurut Prayitno dan Erman Amti, tujuan layanan konseling individual adalah sebagai berikut:

1. Agar klien dapat mencapai perkembangan yang semakin baik dan semakin maju.
2. Untuk memudahkan perubahan tingkah laku klien.
3. Untuk mengatasi suatu masalah/ gangguan.
4. Agar klien dapat menyesuaikan dirinya, baik dengan dirinya sendiri maupun masyarakat.
5. Mewujudkan kesejahteraan, baik bagi pribadi maupun masyarakat.
6. Agar individu dapat memahami dirinya sendiri, dapat memberikan reaksi (tanggapan) terhadap pengaruh- pengaruh lingkungan dan dapat mengembangkan serta memperjelas tujuan- tujuan hidupnya.¹⁶

c. Tahap- Tahap Konseling Individual

Tahap-tahap yang harus di tempuh dalam konseling individual yaitu:

- 1) tahap pengantaran, 2) tahap penjajagan, 3) tahap penafsiran, 4) tahap pembinaan dan 5) tahap penilaian.¹⁷

1) Tahap Pengantaran

Pada tahap proses pengantaran ini konselor harus bersikap hangat kepada klien. Agar klien merasa nyaman dan dapat mengikuti proses selanjutnya dengan baik.

2) Tahap Penjajagan

Proses penjajagan ini klien mulai masuk dalam permasalahannya. Ia mulai menceritakan hal-hal yang selama ini terpendam

3) Tahap Penafsiran

Hal-hal yang terungkap dari klien melalui panjajagan merupakan berbagai hal yang perlu diartikan keterkaitannya dengan masalah klien. Hasil proses penafsiran ini pada umumnya adalah aspek-aspek realita dan harapan klien dengan berbagai variasi dinamika psikisnya.

¹⁴ Yahya jaya. Bimbingan Konseling Agama Islam, Angkasa Raya, 2004.

¹⁵ Hartini, Fadila, Teknik Labor Konseling 1, Lp2 STAIN Curup: Curup, 2013, hal:4.

¹⁶ Ibid, hal:5.

¹⁷ Humaniora, Strategi Jitu Guru BK, Kompasiana, 2017

4) Tahap Pembinaan

Proses pembinaan ini mengacu pada pengentasan masalah dan pengembangan diri klien. Dalam tahap ini disepakati strategi dan intervensi yang dapat memudahkan terjadinya perubahan. Sasaran dan strategi terutama ditentukan oleh sifat masalah, gaya dan teori yang dianut konselor, serta keinginan klien. Dalam langkah ini konselor dan klien mendiskusikan alternatif pengentasan masalah dengan berbagai konsekuensinya, serta menetapkan rencana tindakan selanjutnya. Pada tahap inilah terapi do'a diberikan oleh konselor kepada klien.

5) Tahap penilaian

Pada tahap pembinaan melalui konseling diharapkan menghasilkan terselesaikannya masalah klien. Ada tiga jenis penilaian yang perlu dilakukan dalam konseling perorangan, yaitu penilaian segera, penilaian jangka pendek, dan penilaian jangka panjang. Penilaian segera dilaksanakan pada setiap akhir sesi layanan, sedang penilaian pasca layanan selama satu minggu sampai satu bulan, dan penilaian jangka panjang dilaksanakan setelah beberapa bulan.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa, Pada hakekatnya doa adalah adab (kesopanan) yang disebabkan karena dalam keadaan bagaimanapun kita akan selalu membutuhkan segala-galanya dari Allah swt. Do'a adalah harapan dan permohonan kepada Allah swt.

Konseling individual adalah layanan bimbingan dan konseling yang diberikan untuk membantu individu maupun kelompok untuk menyelesaikan masalah yang dilakukan secara individual dengan tatap muka langsung maupun secara online menggunakan berbagai media. Ada tahap-tahap yang harus di tempuh dalam konseling individual, yaitu, tahap pengantaran, tahap penjajagan, tahap penafsiran, tahap pembinaan dan tahap penilaian. Dari berbagai tahap tersebut terapi do'a diberikan pada tahap pembinaan. Melalui tahap pembinaan inilah seorang konselor dapat membuat klien terarah kepada tujuan konseling. Dengan cara konselor bisa mengajak/ mengarahkan dengan halus sehingga klien terasa tersugesti untuk berbuat sesuatu sesuai arahan konselor. Sehingga klien mempraktekan terapi do'a tanpa paksaan sebagai solusi penyelesaian masalahnya. Karena Dalam pujian atau do'a dapat menumbuhkan auto-sugesti yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang keduanya merupakan hal yang mendasar bagi penyembuhan suatu penyakit maupun masalah.

Dipandang dari sudut kesehatan jiwa, do'a mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Psikoreligius terapi ini tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik karena ia mengandung kekuatan spiritual kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme (harapan kesembuhan). Agar do'a mampu memberikan manfaat sesuai

dengan tujuannya, yakni bisa membantu menyelesaikan masalah peserta didik, maka do'a harus dilakukan dengan memenuhi syarat- syarat dikabulkannya do'a, tata cara berdo'a, adab berdo'a, tahap- tahap pelaksanaan do'a, yang sesuai dengan ajaran Allah dan Rasulnya, serta tidak mengerjakan berbagai hal yang menghalangi terkabulnya do'a.

Dengan demikian guru BK harus responsif dengan kebutuhan peserta didik yang membutuhkan bantuan untuk menyelesaikan masalahnya. Sudah seharusnya guru BK mengarahkan peserta didik untuk menerapkan terapi do'a sebagai solusi atas semua masalah yang dialami, terutama bisa dilakukan melalui konseling individual tepatnya ditahap pembinaan. Karena terapi do'a bisa memberikan pengaruh yang positif bagi seseorang yakni ketenangan hati, jika hati seseorang tenang, maka akan tenang pula jiwanya dan sembuhlah semua penyakit psikis, serta mudahnya menyelesaikan masalah seperti tidak terlambat dan tidak bolos lagi. Selain ketenangan hati terapi doa juga mampu menumbuhkan auto-sugesti yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang keduanya merupakan hal yang mendasar bagi penyembuhan suatu penyakit maupun penyelesaian masalah, sehingga peserta didik tidak akan terlambat dan bolos lagi. Dengan demikian peserta didik akan memiliki kepribadian yang religius sehingga mampu berperilaku sesuai dengan aturan yang berlaku dan bisa menyelesaikan semua masalahnya dengan bijak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Yusuf Al-Hajj. Panduan Pengobatan Islami. Solo: PT. Aqwam Media Profetika. 2016
- Alang, Sattu. Kesehatan Mental. Makassar: Alauddin University Press. 2011
- Hikmawati, Fenti. Bimbingan dan Konseling Perspektif Islam. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2015
- Rahayu, Iin Tri. Psikoterapi, Perspektif Islam dan Psikologi kontemporer. Malang: UIN Malang Press. 2009
- Ridwan. Konseling dan Terapi Qur'ani. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2018
- Sattu, Alang M. Kesehatan Mental dan Terapi Islam. Makassar: CV. Berkah Utami Makassar. 2006
- Simanjuntak, Julianto. Konseling Gangguan Jiwa & Okultisme: Membedakan Gangguan Jiwa dan Kerasukan Setan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2008
- Sholikhin, M. Terapi Sufistik Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf. Bandung: CV Pustaka Setia. 2003.
- Suranto, Adji. Terapi Madu. Bogor: Penebar Swadaya. 2007
- Vanela, Yanita. Doa Sebagai Metode Psikoterapi Islam untuk Kesehatan Mental Pasien di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi. Abdul Moeloek Bandar Lampung. Skripsi. Bandar Lampung: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2016
- W, Ahsin. Fiqih Kesehatan. Jakarta: Amzah. 2010

Tina Musyofah, Hartini, Ida Warsah : Analisis Terapi Do'a Dalam Menyelesaikan Masalah Peserta Didik Madrasah Melalui Layanan Konseling Individual

Hartini, Fadila, Teknik Labor Konseling 1, Lp2 STAIN Curup: Curup, 2013

SofyanS. Willis, Konseling Individual Teori dan Praktek, Alfabeta: Bandung, 2013