

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Bimbingan Islam

1. Pengertian Bimbingan Islam

Dalam konseling agama, bimbingan konseling Islami merupakan proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar individu dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadits Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan hadits.¹

Apabila umat Islam menjadikan al-Qur'an sebagai pedoman hidup, niscaya umat Islam akan maju, cerdas, sejahtera lahir dan batin. Sebaliknya jika umat Islam jauh dari al-Qur'an maka kemunduranlah yang akan dialami.² Menurut Aunur Rahim Faqih, istilah bimbingan Islami diartikan sebagai proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat menapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.³

¹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2015), hlm 23.

² Abdur Razzaq dan Methy Meilani, *Strategi Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Minat Anak Untuk Membaca Al-Qur'an Di Tk/Tpa Unit 134 Al-Ittihad Di Komplek Way Hitam Pakjo Palembang*, Vol 1 No 2 (2017). Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan, hlm 1.

³ Aunur Rahim Faqih dalam M Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Deepublish, 2019), hlm 16.

Hakikat bimbingan konseling Islam adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah atau kembali kepada fitrah. Dengan cara memberdayakan (*empowering*) iman, akal dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan rasul-nya, agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai tuntunan Allah SWT.⁴

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan Islam adalah layanan bimbingan dalam membantu individu yang terarah, sistematis, dan kontinu, dengan berlandaskan Al-Qur'an dan Hadits sehingga tercapainya kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

2. Ciri-Ciri Bimbingan Islam

Bimbingan Islam mempunyai ciri-ciri yang membedakannya dengan bimbingan lain pada umumnya. Ciri-ciri bimbingan Islam yang sangat mendasar adalah:⁵

- a. Berparadigma kepada wahyu dan ketauladanan para nabi, rasul dan para ahli warisnya
- b. Hukum konselor memberikan konseling kepada konseli atau klien yang meminta bimbingan kepada konselor adalah wajib dan suatu keharusan bahwa konseling merupakan ibadah

⁴ Anwar Sutoyo, *Bimbingan Dan Konseling Islami (Teori & Praktik)*, (Yogyakarta :Pustaka Pelajar, 2014), hlm 22.

⁵ Willia Wahyuni Panjaitan, *Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis Siswa Kelas VIII-G MTS Pondok Pesantren Waridussalam Kecamatan Batang Kuis, Kabupaten Deli Serdang*, (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2017), hlm 56-56.

- c. Akibat konselor menyimpang dari wahyu dapat berakibat fatal bagi dirinya sendiri maupun konseli/klien dan Allah menghukum mereka sebagai orang yang mendustakan agama (*kafir*), melanggar agama dengan sengaja, dan terang-terangan (*dzalim*), mengaggap mudah dan mengabaikan agama (*fasiq*)
- d. Sistem konseling Islam dimulai dengan pengarahan kepada kesadaran rohani dengan membacakan ayat-ayat Allah setelah itu baru melakuakn proses terapi dengan membersihkan dan mesucikan sebab-sebab terjadinya penyimpangan-penyimpangan. Setelah tampak cahaya kesucian di dalam dada, akal fikiran dan kejiwaan, baru proses pembinaan dilakukan dengan mengajarkan pesan-pesan Al-Qur'an dalam mengantarkan individu kepada perbaikan-perbaikan secara esensial dan diiringi dengan Al-Hikmah, yaitu rahasia-rahasia dibalik segala peristiwa yang terjadi didalam hidup dan kehidupan.
- e. Konselor sejati dan utama adalah mereka yang didalam konseling dibawah bimbingan atau pimpinan Allah dan Al-Qur'an.

Dari ciri-ciri di atas, bimbingan Islam merupakan bimbingan yang tak bisa terlepas dari Al-Qur'an dan hadits. Konselor/pembimbing yang menangani klien dalam konseling Islam haruslah konselor yang mengerti juga dengan Islam. Agar tidak terjadi penyimpangan pada proses bimbingan. Proses bimbingan ini dimulai dengan membacakan ayat-ayat Allah dan diakhiri dengan proses Al-Hikmah.

3. Tujuan Bimbingan Islam

Tujuan yang ingin dicapai melalui bimbingan konseling Islam adalah agar fitrah yang dikaruniakan Allah kepada individu bisa berkembang dan berfungsi dengan baik. Sehingga menjadi pribadi *kaaffah*, dan secara bertahap mampu mengaktualisasikan apa yang diimaninya itu dalam kehidupan sehari-hari, yang tampil dalam bentuk kepatuhan terhadap hukum-hukum Allah dalam melaksanakan tugas kekhalifahan di bumi, dan ketaatan dalam beribadah dengan mematuhi segala perintahnya dan menjauhi segala larangannya. Dengan kata lain tujuan konseling model ini adalah meningkatkan iman, Islam dan ikhsan individu yang dibimbing hingga menjadi pribadi yang utuh. Pada akhirnya diharapkan mereka bisa hidup bahagia didunia dan akhirat.⁶

4. Prinsip-Prinsip Bimbingan Islam

Berdasarkan pada hasil studi tafsir tematik tentang manusia dalam perspektif Al-Qur'an. Utamanya berkaitan dengan tema-tema (a) Allah yang menciptakan manusia (status dan tujuan diciptakannya manusia), (b) karakteristik manusia, (c) musibah yang menimpa manusia, dan (d) pengembangan fitrah manusia. maka disusunlah prinsip-prinsip konseling sebagai berikut:⁷

a. Prinsip Dasar Bimbingan Konseling Islami

- 1) Manusia ada di dunia ini bukan ada dengan sendirinya, tetapi ada yang menciptakan yaitu Allah SWT. Ada hukum-hukum atau ketentuan Allah

⁶ Anwar Sutoyo, *Op.Cit.*, hlm 207.

⁷ *Ibid.*, 208-214.

(*sunnatullah*) yang pasti berlaku untuk manusia sepanjang masa. Oleh sebab itu manusia harus menerima ketentuan Allah dengan ikhlas.

- 2) Manusia adalah hamba Allah yang harus selalu beribadah kepada Allah sepanjang hayat. Oleh sebab itu, dalam membimbing individu perlu diingatkan bahwa, agar segala aktivitas yang dilakukan bisa mengandung makna ibadah, maka dalam melakukannya harus sesuai dengan cara Allah dan diniatkan untuk mencari ridha Allah.
- 3) Allah menciptakan manusia dengan tujuan agar manusia melaksanakan amanah dalam bidang keahlian masing-masing sesuai ketentuannya (*khalifah fil ardh*). Oleh sebab itu dalam membimbing individu perlu diingatkan bahwa, ada perintah dan larangan Allah yang harus dipatuhi, yang pada saatnya akan dimintai tanggung jawab dan mendapat balasan dari Allah SWT.
- 4) Manusia sejak lahir dilengkapi dengan fitrah berupa iman. Iman sangat penting bagi kehidupan manusia di dunia dan akhirat. Oleh sebab itu, kegiatan konseling sepatutnya difokuskan pada membantu individu memelihara dan menyuburkan iman.
- 5) Iman perlu dirawat agar tumbuh subur dan kukuh, yaitu dengan selalu memahami dan menaati aturan Allah. Oleh sebab itu, dalam membimbing individu sepatutnya diagarkan agar ia mampu memahami Al-Qur'an dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari.
- 6) Islam mengakui bahwa pada diri manusia ada sejumlah dorongan yang perlu dipenuhi, tetapi dalam pemenuhannya diatur sesuai tuntunan Allah.

- 7) Dalam bimbingan klien seharusnya diarahkan agar klien secara bertahap mampu membimbing dirinya sendiri. karena, rujukan utama dalam membimbing adalah ajaran agama. Maka dalam membimbing individu seharusnya dibantu agar secara bertahap mereka mampu memahami dan mengamalkan ajaran agama secara benar.
 - 8) Islam mengajarkan agar umatnya saling menasehati dan tolong menolong dalam hal kebaikan dan taqwa. Oleh karena itu, segala aktivitas membantu individu yang dilakukan dengan mengacu pada tuntunan Allah tergolong ibadah.
- b. Prinsip yang Berhubungan dengan Konselor
- 1) Konselor dipilih atas dasar kualifikasi keimanan, ketaqwaan, pengetahuan tentang konseling dan syariat Islam, keterampilan dan pendidikannya.
 - 2) Ada peluang bagi konselor untuk membantu individu mengembangkan dan kembali kepada fitrahnya. Namun diakui bahwa hasil akhirnya masih tergantung pada izin Allah. Oleh sebab itu pembimbing tidak perlu menepuk dada jika sukses dan berkecil hati ketika gagal.
 - 3) Ada tuntunan Allah agar pembimbing mampu menjadi teladan yang baik bagi klien yang dibimbingnya. Perlu diingat bahwa pembimbing bukan hanya ucapannya, tetapi lebih dari itu adalah amaliahnya.
 - 4) Ada keterbatasan pada diri konselor untuk mengetahui hal-hal yang gaib. Oleh sebab itu dalam membimbing klien, seharusnya ada bagian-bagian tertentu yang diserahkan kepada Allah,

- 5) Konselor harus menghormati dan memelihara informasi berkenaan dengan rahasia (*confidential*) mengenai klien yang dibimbingnya.
 - 6) Dalam merujuk ayat-ayat Al-Qur'an, konselor harus menggunakan penafsiran para ahli. Agar tidak keliru dan lebih terpercaya.
 - 7) Dalam menghadapi hal-hal yang konselor sendiri kurang memahami, seharusnya ditanyakan atau diserahkan kepada orang lain yang dipandang lebih ahli.
- c. Prinsip yang Berhubungan dengan Konseli yang dibimbing
- 1) Dalam membimbing individu atau sekelompok individu perlu dimantapkan kembali hakikat "*laa ilaha illallah*" dan konsekuensi ucapan "*asyhadu alla ilaha illallah*".
 - 2) Kehidupan individu secara pribadi maupun keseluruhan pasti berakhir dalam waktu yang tidak diketahui. Setiap orang akan diperhitungkan amalnya dan mendapat balasannya. Dalam membimbing individu perlu diingatkan bahwa ia perlu mempersiapkan bekal sebelum ajal tiba dan tidak perlu terlalu sakit bila ada yang *mendhalimi*-nya sebab semua akan berakhir dan mendapatkan balasannya.
 - 3) Akal dan hati manusia adalah potensi penting dalam kehidupan yang sehat bagi individu. Oleh sebab itu, dalam membimbing individu seharusnya akal dan hati nurani tidak diabaikan.
 - 4) Manusia ada bukan ada dengan sendirinya, tetapi ada yang mengadakannya yaitu Allah melalui perantara kedua orang tua. Dalam membimbing perlu

diingatkan bahwa ia harus selalu bersyukur kepada Allah SWT, dan hormat serta patuh kepada kedua orang tua.

- 5) Ada tujuan penciptaan manusia, yaitu sebagai *khalifah* Allah dan sekaligus beribadah kepadanya. Oleh sebab itu dalam membimbing individu perlu diingatkan bahwa ia harus melaksanakan amanah sesuai tuntunan Allah, dan hanya beribadah kepada Allah sepanjang hayatnya.
- 6) Ada tujuan Allah menciptakan setiap bagian dari organ tubuh manusia. Oleh sebab itu dalam membimbing individu perlu diingatkan bahwa ia harus menjaga dan memanfaatkannya sesuai tuntunan Allah.
- 7) Pembawaan manusia sejak lahir adalah bersih, suci dan cenderung ke hal-hal yang positif. Jika terjadi penyimpangan itu adalah karena kelalaian individu tidak merawatnya dengan baik, belajar dari lingkungan yang salah, atau karena individu tidak mampu menghadapi godaan setan.

d. Prinsip yang Berhubungan dengan Layanan Konseling

- 1) Ada perbedaan kewajiban dan tanggung jawab individu dihadapan Allah SWT. Lantaran perbedaan kemampuan dan usia. Oleh sebab itu, dalam membimbing individu perlu memilih kata-kata yang tepat (seperti: harus, sepatutnya, sebaiknya, tidak, kalau bisa dihindari, atau tidak boleh).
- 2) Ada hal-hal yang diciptakan Allah secara langsung, tetapi ada pula yang melalui sebab-sebab tertentu. Kewajiban manusia adalah berikhtiar sekuat tenaga kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah SWT.

- 3) Ada hikmah dibalik ibadah dan syariah yang ditetapkan Allah kepada manusia. kewajiban manusia adalah menerima dengan ikhlas apa yang ditetapkan Allah dan melaksanakan sesuai tuntunannya.
- 4) Musibah yang menimpa individu tidak selalu dimaknai sebagai hukuman. Tetapi mungkin saja peringatan atau ujian dari Allah untuk meningkatkan ketakwaan seseorang.
- 5) Untuk menunjang keimanan dan ketaatan manusia kepada Allah, Allah telah membekali manusia dengan potensi berupa alat-alat indra, hati, pikiran, perasaan dan diutusny para rasul dengan membawa kitab suci.
- 6) Jika ada individu yang mengingkari Allah, sebenarnya pengingkaran itu bersifat sementara, dan pada saat tertentu lazimnya dalam keadaan sempit mereka akan kembali kepada fitrah atau aqidah yang benar.
- 7) Fitrah manusia tidak berkembang karena manusia tidak merawat dan menyuburkannya dengan beribadah sesuai tuntunan Allah.
- 8) Ada kewajiban bagi individu dan keluarganya untuk membimbing setiap anggota keluarganya agar setiap diri anggota keluarga mudah menerima petunjuk Allah.
- 9) Hal pertama yang harus ditanamkan pada anak adalah “keimanan” yang benar, yaitu *aqidah tauhid*.
- 10) Konselor hendaknya tidak terlalu cepat mengambil kesimpulan hanya dengan melihat orang tuanya. Sebab sekalipun anak dari orang musyrik mereka juga dikaruniai fitrah untuk beriman dan berbuat baik.

- 11) Memahami dan menaati kandungan Al-Qur'an dan Sunnah rasul secara baik adalah kunci utama bagi pemeliharaan dan pengembangan fitrah manusia.
- 12) Individu yang selalu mengasah dan mengasuh jiwanya dengan tuntunan Allah, imannya akan semakin kuat dan peluang untuk digoda setan semakin kecil.
- 13) Ada faktor internal yang menyebabkan individu mudah digelincirkan setan, yaitu: kesediaan diri individu untuk berlindung dan mendengarkan bisikan setan, yang pada akhirnya muncul dalam perbuatan maksiat.
- 14) Jika ada individu yang bisa disesatkan setan, maka hal itu adalah karena izin, kehendak dan kebijaksanaan Allah untuk menguji manusia melalui rayuan setan.
- 15) Jika ada individu yang mampu menolak rayuan setan, maka hal itu juga karena Allah. Sebab Allah telah menganugerahkan potensi berupa akal pikiran dan perasaan kepada manusia, dan memberi peringatan bahwa setan adalah musuh yang nyata.
- 16) Setiap perilaku negatif (maksiat) yang dilakukan manusia adalah karena kelemahan manusia dalam menghadapi bujuk rayu setan.
- 17) Dampak perbuatan maksiat bukan hanya mengenai pelakunya tetapi juga bagi orang disekitarnya. Bukan hanya di dunia tetapi juga di akhirat.
- 18) Perlu menanamkan *aqidah* yang benar pada anak sejak dini, menjauhkan anak dari syirik, dan membiasakan setiap anggota keluarga melaksanakan ibadah serta beramal saleh secara benar dan *istiqamah*.

- 19) Suatu keharusan bagi individu dalam memelihara dan mengembangkan fitrahnya, menjadikan ajaran agama sebagai rujukan utama dalam setiap langkah.
- 20) Agar bisa menjadikan ajaran agama sebagai rujukan dalam setiap langkah, maka setiap individu perlu memahami “*syariat Islam*” secara benar dan utuh. Kemudian berupaya dengan sungguh-sungguh untuk melaksanakannya dalam kehidupan sehari-hari.
- 21) Dalam menyapa individu yang dibimbing, konselor hendaknya memanggil dengan panggilan nama yang disenangi.
- 22) Dalam menilai keimanan seseorang tidak cukup jika hanya dilihat dari pengakuannya saja. Tetapi perlu dilihat pula bagaimana kesungguhannya dalam mewujudkan apa yang diimani itu dalam kehidupan sehari-hari.

Prinsip bimbingan Konseling Islam ini terbagi menjadi empat bagian yaitu: prinsip dasar bimbingan Konseling Islam, prinsip yang berhubungan dengan konselor, prinsip yang berhubungan dengan konseli yang dibimbing, serta prinsip yang berhubungan dengan layanan konseling. Dalam prinsip-prinsip ini membahas mengenai kesalahan yang dibuat manusia, hubungan manusia dengan Allah (*hablumminaulah*) dan hubungan manusia dengan manusia (*hablumminannas*), yang mana semuanya harus sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan Allah SWT.

5. Tahap-Tahap Bimbingan Islam

Tahap-tahap layanan bimbingan Islam merupakan langkah-langkah yang harus dilaksanakan dalam bimbingan Islam. Ada tiga tahapan yang harus dilalui dalam penyelenggaraan layanan bimbingan Islam secara umum yaitu: ⁸

a. Tahap pembukaan

- 1) Menerima subjek secara terbuka dan mengucapkan terimakasih atas kehadirannya, dilanjutkan dengan do'a pembuka.
- 2) Saling mengenalkan diri antara pembimbing/peneliti dengan subjek penelitian (jika belum saling mengenal).
- 3) Menjelaskan tujuan pelaksanaan layanan bimbingan Islam.
- 4) Mengadakan kesepakatan waktu
- 5) Menciptakan permainan untuk menghangatkan suasana

b. Tahap kegiatan

- 1) Implementasi bentuk dan teknik layanan bimbingan Islami (jika ada)
- 2) Membawa subjek pada topik bahasan. Pembimbing/peneliti menstimulasi subjek dengan pertanyaan apa, mengapa, dan bagaimana, difokuskan kepada materi layanan.
- 3) Membahas materi layanan secara mendalam dan tuntas. Pembimbing/peneliti terus mengontrol peran anggota bimbingan sehingga

⁸ Ulul Azam, *Bimbingan Dan Konseling Perkembangan di Sekolah (Teori Dan Praktik)*, (Yogyakarta: Deepublish, 2016), hlm 141-143.

masing-masing diantara mereka memiliki kesempatan yang sama untuk menyampaikan pendapatnya.

c. Tahap pengakhiran

- 1) Subjek menyampaikan kesimpulan hasil kegiatan secara tuntas dan baik.
- 2) Pembimbing/peneliti mengatur subjek dalam menyampaikan kesimpulannya, agar masing-masing subjek memiliki kesempatan yang sama.
- 3) Pembimbing/peneliti memberikan penilaian melalui pengungkapan pesan dan kesan baik secara lisan maupun tertulis dengan memfokuskan pada kondisi UCA (*Understanding, Comfort and Action*).
- 4) Mengajak subjek untuk membahas kegiatan/pertemuan lanjutan (jika diperlukan).
- 5) Mengakhiri kegiatan layanan bimbingan dengan doa serta mengucapkan salam.

Berbeda dengan bimbingan pada umumnya, bimbingan Islam merujuk pada tahap bimbingan konseling islami. Bimbingan konseling Islam bisa dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut:⁹

⁹ Anwar Sutoyo, *op.cit.*, hlm 216-127.

- a. Meyakinkan individu tentang hal-hal berikut (sesuai kebutuhan)
- 1) Posisi manusia sebagai makhluk ciptaan Allah, bahwa ada hukum-hukum atau ketentuan Allah (*sunnatullah*) yang berlaku bagi semua manusia. (seperi: kelengkapan tubuh, batas-batas kemampuan fisik dan psikis, rezekinya, musibah yang menimpanya, kapan hidupnya akan berakhir, dan dimana masing-masing individu hendak diakhiri semua tergantung pada ketentuan Allah SWT)
 - 2) Statas manusia sebagai hamba Allah yang harus selalu tunduk dan patuh kepadanya. Ada perintah dan larangan Allah yang harus di patuhi oleh semua manusia sepanjang hidupnya, dan pada saatnya harus dimintai tanggung jawab oleh Allah tentang apa yang pernah dilakukan selama hidup di dunia.
 - 3) Tujuan Allah menciptakan manusia adalah agar manusia melaksanakan amanah dalam bidang keahlian masing-masing sesuai ketentuan Allah dan sekaligus beribadah kepadanya.
 - 4) Ada *fitrah* yang dikaruniakan Allah kepada manusia, bahwa manusia sejak lahir dilengkapi dengan *fitrah* berupa iman dan taat kepadanya. Tugas manusia adalah memelihara, mengembangkan dan ketika menjauh segera kembali kepada *fitrah*-nya.
 - 5) Iman yang benar sangat penting bagi keselamatan hidupnya di dunia dan akhirat. Tugas manusia adalah memelihara dan menyuburkannya dengan selalu mempelajari dan mentaati tuntunan agama.

- 6) Iman bukan hanya pengakuan dengan mulut, tetapi lebih dari itu. Maksudnya adalah membenarkan dengan hati dan mewujudkan apa yang diimaninya itu dalam kehidupan sehari-hari.
 - 7) Ada hikmah dibalik musibah, ibadah dan *syari'ah* yang ditetapkan Allah untuk manusia. Kewajiban manusia adalah menerima dengan ikhlas apa yang ditetapkan Allah untuknya dan melaksanakan sesuai *syari'at*-Nya.
 - 8) Adalah suatu keharusan menanamkan *aqidah* yang benar pada anak sejak dini, menjauhkan anak dari *syirik* dan membiasakan setiap anggota keluarga melaksanakan ibadah dan beramal shaleh secara benar dan *istiqamah*.
 - 9) Ada setan yang selalu berupaya menyesatkan manusia dari jalan Allah. Agar manusia selamat dari bujuk rayu setan, Allah telah menganugerahkan potensi berupa akal pikiran, perasaan dan tuntunan agama kepada manusia.
 - 10) Ada hal manusia untuk berikhtiar, atau berusaha semaksimal mungkin, tetapi perlu diingat bahwa sebagian dari keberhasilannya masih tergantung pada izin Allah.
 - 11) Tugas konselor hanyalah membantu, individu sendiri yang harus berupaya sekuat tenaga dan kemampuannya untuk hidup sesuai tuntunan agama.
- b. Mendorong dan membantu individu memahami dan mengamalkan ajaran agama secara benar.

Pada tahap ini konselor mengingatkan individu bahwa:

- 1) Agar individu hidupnya selamat di dunia dan akhirat, maka ia harus menjadikan ajaran agama sebagai pedoman dalam setiap langkahnya. Untuk itu individu harus memahami ajaran Islam secara baik dan benar.
- 2) Mengingat ajaran agama Islam itu amat luas, maka individu perlu menyisihkan sebagian waktu dan tenaganya untuk mempelajari ajaran agama secara rutin dengan memanfaatkan berbagai sumber dan media.

Peran konselor pada tahap ini adalah sebagai pendorong dan sekaligus pendamping bagi individu dalam mempelajari dan mengamalkan ajaran agama. Dengan demikian, diharapkan secara bertahap individu mampu membimbing dirinya sendiri. Oleh sebab itu maka konsekuensinya konselor sendiri harus lebih dahulu memahami, bahkan sebisa mungkin telah mengamalkan apa yang dipahaminya dari ajaran agama itu dalam kehidupan sehari-hari. Dari tahap ini terlihat pula bahwa agar individu bisa mandiri, maka individu perlu belajar sepanjang hayat. Bahkan lebih dari itu adalah mengamalkan apa yang dipelajarinya itu sebagai ibadah sepanjang hayat.

- c. Mendorong dan membantu individu memahami dan mengamalkan iman, islam dan ikhsan.

Mengingat iman bukan hanya ucapan, tetapi harus diaktualisasikan dalam kehidupan sehari-hari dalam bentuk ibadah, maka individu perlu didorong dan dibantu untuk mengamalkan apa yang dipelajarinya itu secara benar dan

istiqamah. Maka konselor perlu mendorong dan membantu individu memahami hal-hal berikut beserta aktualisasinya dalam kehidupan sehari-hari.

- 1) Aktualisasi rukun iman dalam kehidupan sehari-hari.
 - a) Hanya beribadah kepada Allah dan tidak kepada yang lain
 - b) Beribadah dengan niat yang tulus hanya semata-mata karena Allah
 - c) Menyerahkan hasil usahanya hanya kepada Allah
 - d) Yakin bahwa Allah memiliki makhluk gaib berupa malaikat
 - e) Mematuhi apa yang diajarkan Allah dalam Al-Qur'an
 - f) Ikhlas menerima ketentuan Allah atas dirinya
 - g) Yakin bahwa akan datang hari pembalasan, dan setiap manusia akan mendapatkan balasan dari apa yang dilakukannya selama hidup di dunia.
- 2) Aktualisasi rukun Islam dalam kehidupan sehari-hari
 - a) Meninggalkan segala macam bentuk syirik
 - b) Mengamalkan *syari'at* yang dibawa oleh Rasulullah SAW
 - c) Mendirikan shalat wajib dan sunnah secara benar
 - d) Ikhlas mengeluarkan sebagian hartanya untuk *infak, zakat dan shadaqah*.
 - e) Melaksanakan puasa wajib dan sunnah secara benar.
 - f) Menunaikan ibadah haji sesuai dengan ajaran agama
- 3) Aktualisasi *ikhshan* dalam kehidupan sehari-hari

- a) Selalu menjaga lidah (selalu berbicara dengan baik, berbicara hanya yang bermanfaat, tidak berdusta, tidak mengadu domba, tidak gibah, dll)
- b) Menjauhkan diri dari penyakit hati (tidak buruk sangka, hasud, iri hati, sombong, dendam, riya', mudah marah, dll)
- c) Menjauhkan diri dari perbuatan yang membahayakan (tidak merokok, mubadzirkan harta, makan dan minum secara berlebihan, dll)
- d) Selalu menjaga kesehatan (jika sakit berobat, tidak berobat dengan sesuatu yang diharamkan Allah, menjaga diri dari perbuatan yang membahayakan tubuh dan mental, dll)
- e) Sikap terhadap sesama muslim (jika bertemu teman memberi salam dan berjabat tangan, bermuak manis, menghormati, dan berkasih sayang)
- f) Sikap terhadap orang tua (ayah dan ibu), senantiasa berbuat baik, tidak mendurhakai, bertutur kata lembut, mendoakan orang tua, dan menjaga hubungan baik dengan sahabat orang tua.

Pada bimbingan Islam kegiatan pada tahap-tahapnya mengandung nilai-nilai keislaman, yang bertujuan untuk meningkatkan iman, islam, ihsan serta mengembalikan manusia kepada fitrahnya.

B. Empati

1. Pengertian Empati

Dalam kehidupan sehari-hari empati sangatlah dibutuhkan untuk menunjang terwujudnya keselarasan hidup bermasyarakat. Tidak semua orang dapat mengekspresikan empatinya dengan baik. Bahkan, sebagian orang belum

memahami apa itu empati. Empati merupakan salah satu cara dalam berinteraksi dengan orang lain. Empati adalah kemampuan seseorang untuk memahami, merasakan, dan merespon orang lain yang tengah tertimpa kesusahan dengan melibatkan emosinya secara tulus. Seorang yang empatik bisa menerima resonansi emosi penderitaan orang lain.¹⁰

Empati adalah kemampuan seolah-olah menjadi diri orang lain. Kita mampu menyelaraskan diri dengan orang lain. Walaupun sebenarnya keinginan kita berbeda dengannya. Berempati berarti kita berusaha melakukan adaptasi dengan orang lain.¹¹ Sejalan dengan pendapat ini menurut Goleman empati adalah kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, memahami perasaan dan masalah orang lain. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan tentang apa yang dibutuhkan orang lain, sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain, dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.¹²

¹⁰ M. Alfian Alfian, *Menjadi Pemimpin Politik Pembinaan Kepemimpinan Dan Kekuasaan*, (Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama, 2009), hlm. 163.

¹¹ Sumartono, *Komunikasi Kasih Sayang*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2004), hlm 118.

¹² Hendra Surya, *Cara Belajar Orang Genius*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2013), hlm 296.

Mehrabian & Epstein menyatakan pendapatnya bahwa empati merupakan bagian dari perasaan seseorang yang mempengaruhi emosi. Selaras dengan pendapat tersebut, Baron Cohen menyatakan bahwa empati merupakan kemampuan untuk dapat merasakan atau memikirkan apa yang dialami oleh orang lain dan mencoba menyelesaikan masalah dengan sikap yang tepat secara emosional.¹³

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa empati merupakan kemampuan seseorang untuk merasakan atau peka terhadap apa yang dirasakan orang lain terutama rasa kesedihan atau penderitaan secara lebih mendalam, serta mampu menyelaraskan diri dengan orang lain sehingga tercapainya keharmonisan hubungan sosial.

2. Ciri-Ciri Empati

Empati menekankan pentingnya mengindra perasaan orang lain sebagai dasar untuk membangun hubungan sosial yang sehat antara dirinya dengan orang lain. Menurut Goelman dalam Astuti menyatakan ciri-ciri orang yang memiliki empati tinggi yaitu:¹⁴

- a. Mempunyai kemampuan untuk memahami dan mengerti perasaan orang lain sehingga dapat merasakan apa yang dialami oleh orang lain

¹³ Anna Mudarisatus Solekhah, Dkk, *Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Sikap Empati Terhadap Prilaku Prosocial Pada Anak Sekolah Dasar*, (Universitas Negeri Semarang, 2018), hlm 88.

¹⁴ Anna Mudarisatus Solekhah, *op.cit.*, hlm 88.

- b. Mampu memahami diri sendiri, sebelum memahami orang lain, maka kita harus memahami diri sendiri terlebih dahulu.
- c. Emosi seseorang dapat dilihat dari bahasa isyarat. Oleh sebab itu kita harus memahami bahasa isyarat.
- d. Orang yang mempunyai empati dapat dilihat dari peran yang dilakukan oleh seseorang. Karena, empati akan mewujudkan suatu tindakan.
- e. Orang yang mempunyai empati bukan berarti larut dalam masalah yang dialami oleh orang lain.

Menurut Goleman pula, ada 3 ciri-ciri kemampuan empati yang harus dimiliki sebagai bagian dari kecerdasan emosional antara lain: ¹⁵

- a. Mendengarkan pembicaraan orang lain dengan baik. Artinya, seorang individu harus mampu memberikan perhatian dan menjadi pendengar yang baik bagi segala permasalahan yang diungkapkan orang lain kepadanya.
- b. Menerima sudut pandang orang lain. artinya, individu mampu memandangi permasalahan dari titik pandang orang lain sehingga akan menimbulkan toleransi dan kemampuan dalam menerima seanehan perbedaan.
- c. Peka terhadap perasaan orang lain. Artinya, individu mampu membaca perasaan orang lain dari isyarat verbal dan non-verbal, seperti nada bicara, ekspresi wajah, gerak-gerik, dan Bahasa tubuh orang lain.

¹⁵ Raudatul Aniq, *Pengaruh Permainan Tradisional Gobag Sodor Terhadap Tingkat Empati Anak*, (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2012), hlm 27.

Dari pendapat di atas ciri-ciri orang yang mempunyai empati yaitu mampu memahami serta merasakan perasaan diri sendiri dan orang lain, bisa menjadi pendengar yang baik, menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap bahasa isyarat serta mampu mengontrol emosi.

3. Aspek Empati

Davis (dalam Nashori, 2008) menjelaskan 4 aspek empati antara lain, yaitu:¹⁶

- a. *Perspective taking*, yaitu kecenderungan seseorang untuk mengambil sudut pandang orang lain secara spontan.
- b. *Fantasy*, yaitu kemampuan seseorang untuk mengubah diri mereka secara imajinatif dalam mengambil perasaan dan tindakan dari karakter khayal dalam buku, film, dan sandiwara yang dibaca atau ditonton.
- c. *Empathic concern*, yaitu perasaan simpati yang berorientasi kepada orang lain dan perhatian terhadap kemandulan yang dialami orang lain.
- d. *Personal distress*, yaitu kecemasan pribadi yang berorientasi pada diri sendiri serta kegelisahan dalam menghadapi *setting interpersonal* tidak menyangka, *personal distress* bisa disebut empati negatif (*negative empathic*).

¹⁶ Agustyana Murniary Panie, *Jurnal Hubungan Antara Empati Dengan Kecenderungan Prilaku Bullying Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Kupang Timur*, (Proram Studi Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 2015), hlm 7.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Empati

Hoffan mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi seseorang dalam menerima dan memberi empati adalah sebagai berikut.¹⁷

- a. Sosialisasi, untuk membentuk suatu perilaku dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi tentang pengertian atau pentingnya dari perilaku tersebut. Sosialisasi untuk anak-anak sebaiknya dilakukan dengan yang akan membentuk sejumlah emosi, membantu untuk lebih berfikir dan memberikan perhatian kepada orang lain. serta lebih terbuka terhadap kebutuhan orang lain sehingga dapat meningkatkan kemampuan berempati anak.
- b. *Mood* dan *feeling*, seseorang dapat berinteraksi dengan baik apabila mempunyai perasaan yang baik.
- c. Perilaku dapat terbentuk melalui proses belajar salah satunya meniru perilaku orang tua.
- d. Situasi dan tempat. Ketika seseorang dalam situasi yang sibuk atau Teresagea maka kemungkinan orang tersebut tidak mempunyai waktu untuk berempati. Apabila seseorang sedang berada di tempat yang ramai maka akan mempengaruhi perilaku empati seseorang.
- e. Komunikasi dan Bahasa, seseorang dapat mengungkapkan atau menerima empati melalui komunikasi atau Bahasa.

¹⁷ Raudatul Aniq, *op.cit.*, hlm 204.

- f. Pengasuhan, pola asuh orang tua akan mempengaruhi perilaku anak. apabila orang tua mengajarkan atau menanamkan empati sejak kecil maka akan membentuk empati anak ketika dewasa.

Sedangkan menurut Siwi dalam Taufik (2002), beberapa faktor yang mempengaruhi empati yaitu:¹⁸

- a. Pola asuh, orang tua yang menanamkan nilai empati sejak kecil, memberikan contoh kepada anak tentang sifat empati akan mempengaruhi perilaku empati anak ketika dewasa.
- b. Kepribadian, orang yang mempunyai sikap yang tenang dan sering berintrospeksi diri dipastikan akan memiliki kepekaan yang tinggi ketika berbagi dengan orang lain.
- c. Usia, semakin bertambahnya usia maka akan semakin meningkatkan empati seseorang. Karena seseorang yang tua mempunyai perspektif yang lebih matang.
- d. Derajat kematangan, kemampuan seseorang dapat menilai suatu hal secara proposional akan mempengaruhi sikap empati.
- e. Sosialisasi, sosialisasi merupakan upaya untuk menanamkan berbagai nilai kepada orang lain sehingga orang lain mempunyai perilaku yang diharapkan.
- f. Jenis kelamin, empati perempuan lebih besar dari pada empati laki-laki.

¹⁸ *Ibid.*, hlm 34-35.

Berdasarkan uraian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi empati individu adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang terdapat dalam diri individu, berupa cara ia menyikapi serta menghadapi orang lain, usia serta jenis kelaminnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor dari luar diri individu berupa komunikasi dan sosialisasi lingkungan disekitarnya.

5. Manfaat Empati

Empati merupakan keadaan dimana pikiran dan perasaan kamu sama dengan orang lain dan mau turut serta memahami apa yang sedang dirasakan orang tersebut. Empati sangatlah penting dalam kehidupan sehari-hari sebagai jembatan untuk berhubungan baik dengan orang lain. Namun, tidak banyak orang-orang yang faham mengenai manfaat empati ini. Padahal manfaat empati tidak hanya bisa dirasakan oleh diri sendiri tetapi juga bisa dirasakan oleh orang disekelilingnya. Manfaat empati diantaranya yaitu sebagai berikut.¹⁹

a. Membuat Hidup Lebih Bahagia

Ketika individu memiliki rasa empati kepada orang lain, individu akan mampu merasakan apa yang dirasakan orang lain. Jika dalam diri individu memiliki itu, maka dalam diri individu akan tumbuh rasa belas kasih sayang terhadap sesama. Perasaan belas kasih sayang akan menjauhkan individu dari rasa iri, benci maupun permusuhan kepada orang lain. sehingga membuat

¹⁹ Ahmad Dzikran, *Jadilah Diri Sendiri; Panduan Membangun Pribadi Berkarakter Dan Percaya Diri*, (Jakarta: Gemilang (kelompok pustaka alvabet anggota IKPI), 2018), hlm 162-164.

individu menjadi pribadi yang bijaksana serta mampu membuat hidup individu bahagia.

b. Membuat Hidup Menjadi Lebih Sehat

Sebuah *studi* yang diterbitkan dalam *Psychological Science* menunjukkan bahwa emosi positif dan hubungan sosial yang positif mampu meningkatkan kesehatan. Pengamatan yang dilakukan pada peserta penelitian menunjukkan bahwa dengan menumbuhkan emosi positif yang diwujudkan dalam bentuk cinta kasih kepada sesama. Serta dengan mewujudkan hubungan sosial yang positif, para peserta memiliki denyut jantung yang lebih stabil serta terhindar dari berbagai jenis penyakit.²⁰ Pada intinya orang yang memiliki empati kepada orang lain dapat merasakan manfaat empati, yakni memiliki hidup yang lebih lama dan lebih sehat.

c. Membuat Individu Lebih Pintar

Empati akan membuat individu lebih mudah berhubungan baik dengan orang lain. Untuk mampu berhubungan baik dengan orang lain, individu harus mampu menyesuaikan diri dengan orang lain. Empati akan memudahkan itu, membuat individu lebih pintar menyesuaikan diri dan juga tentunya membuat kecerdasan emosional semakin meningkat.

d. Menumbuhkan Rasa Cinta Kasih dalam Diri Individu

Mampu merasakan apa yang orang lain rasakan membuat individu mampu menempatkan diri dalam situasi dan kondisi orang lain. Hal ini akan

²⁰ *Ibid.*, Hlm 162.

menumbuhkan rasa cinta kasih terhadap orang lain dengan sendirinya, sehingga bisa mempererat tali persaudaraan antar sesama manusia.

e. Mendapatkan Kemudahan dalam Hidup

Empati akan membuat individu lebih peduli dan mampu membantu orang lain. Empati juga merupakan kebaikan yang individu berikan kepada orang lain. Dalam setiap kebaikan pastinya akan mendapat balasan, baik itu balasan dari Allah maupun balasan dari individu lainnya. Sehingga, individu akan mendapatkan kemudahan-kemudahan didalam hidupnya.

Dari uraian diatas tentunya empati sangatlah bermanfaat bagi kehidupan manusia. Sehingga sudah seharusnya setiap individu memiliki rasa empati yang tinggi terhadap individu lainnya. Selain dari beberapa manfaat di atas empati juga bisa membuat individu disenangi banyak orang, terhindar dari sikap egois, sombong serta permusuhan. Dengan berempati individu juga berarti tengah membentuk ruang-ruang sosial yang dibutuhkan untuk pembentukan jati diri. Dengan segala empati yang telah dilakukan dampaknya tentu akan dirasakan bagi individu yang melakukannya. Walaupun tidak akan dirasakan saat itu juga.