

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Konseling Islam

##### 1. Pengertian Konseling Islam

Istilah konseling Islam berasal dari kata '*counseling*' adalah kata dalam bentuk mashdar dari '*to counsel*' secara epistemologis berarti '*to give advice*' atau memberikan kata nasehat.<sup>1</sup>

Dalam kamus bahasa Inggris '*Counseling*' dikaitkan dengan kata '*counsel*' yang diartikan sebagai berikut:<sup>2</sup>

- a. Nasehat (*to obtain counsel*)
- b. Anjuran (*to give counsel*)
- c. Pembicaraan (*to take counsel*)

Dengan demikian, konseling akan diartikan sebagai pemberian nasehat, pemberian anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran<sup>3</sup>. Sedangkan menurut Kamal, konseling Islam adalah proses membantu, menyalurkan dan mendorong manusia membuat keputusan dan membimbing kehidupan bagi melakukan apa yang bermanfaat di akhirat, tetapi tidak melupakan bagian di dunia.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2015), h.11.

<sup>2</sup> Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 1997), h.70.

<sup>3</sup> M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Jogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004), h. 179.

<sup>4</sup> Kamal Abd. Manad (Al-Hakam), *Kaunseling Islam Perbandingan Antara Amalan dan Teori Kaunseling Barat*, (Kuala Lumpur: Utusan Publication & Distributor Sdn. Bhd, 1995).

Manakala konseling Islam menurut Aziz adalah satu proses seorang konselor membantu individu dalam memberi bimbingan dan nasehat untuk membuat pilihan atau keputusan sendiri bagi mencapai suatu informasi. Keputusan atau pilihan klien harus berdasarkan kepada ajaran al-Quran, hadits, Sunnah Nabi SAW dan *ijmak* Ulama. Manusia yang lemah membuat keputusan atau pilihan sendiri secara sadar dan terbuka tetapi tidak keluar dari keredhaan Allah SWT<sup>5</sup>.

Konseling Islam menurut Hamdani Bakran pula adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akal fikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al Quran dan As-Sunnah Rasulullah SAW<sup>6</sup>.

Dari pengertian konseling Islam di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling Islam ini merupakan satu metode yang dapat membantu klien agar lebih terarah dan merubah diri di dalam kehidupannya agar bertambah keimanan, keyakinan, sehat akal fikiran serta jasmaninya

---

<sup>5</sup> Aziz Salleh, *Asas Kaunseling Islam*, (Kuala Lumpur: Utusan Publication & Distributor Sdn. Bhd, 1993).

<sup>6</sup> M. Hamdani Bakran, *op.cit.*, h.189.

dengan berlandaskan kepada al-Quran dan as-Sunnah Rasulullah SAW supaya menjadi manusia yang lebih taat kepada Allah SWT.

## 2. Ciri Konseling Islam

Ciri khas konseling Islam yang sangat mendasar menurut Hamdani Bakran adalah sebagai berikut:<sup>7</sup>

- a. Berparadigma kepada wahyu dan ketauladanan para Nabi, Rasul dan ahli warisnya.
- b. Hukum konselor memberikan konseling kepada konseli/klien dan konseli/klien yang meminta bimbingan kepada konselor adalah wajib suatu keharusan bahkan merupakan ibadah.
- c. Akibat konselor menyimpang dari wahyu dapat berakibat fatal bagi dirinya sendiri maupun konseli/klien dan Allah menghukumi mereka sebagai orang yang mendustakan agama (kafir), melanggar agama dengan sengaja dan terang-terangan (zhalim), menggagap enteng dan mengabaikan agama (fasiq).
- d. Sistem konseling Islam dimulai dengan pengarahan kepada kesadaran nurani dengan membacakan ayat-ayat Allah ( **يتلوا عليهم** (آياته), setelah itu baru melakukan proses terapi dengan membersihkan dan mensucikan sebab-sebab terjadinya penyimpangan-penyimpangan, kemudian setelah tampak cahaya kesucian dalam

---

<sup>7</sup> *Ibid*, h.189-190

dada (*qalb*), akal fikiran dan kejiwaan, baru proses bimbingan dilakukan dengan mengajarkan pesan-pesan al-Quran dalam mengantarkan individu kepada perbaikan-perbaikan diri secara esensial dan diiringi dengan *Al-Hikmah*, yaitu rahasia-rahasia dibalik segala peristiwa yang terjadi di dalam hidup dan kehidupan.

- e. Konselor sejati dan utama adalah mereka yang dalam proses konseling selalu di bawah bimbingan atau pimpinan Allah dan al-Quran.

Berdasarkan ciri konseling Islam di atas, dapat disimpulkan bahwa seorang konselor Islam perlu berlandaskan ciri konseling Islam dan berlandaskan al-Quran dan as-Sunnah untuk mendapat hasil yang terbaik di dalam suatu sesi konseling, bahkan ia merupakan ciri konselor Islam sejati jika dapat berlandaskan wahyu dari al-Quran dan as-Sunnah Rasulullah SAW.

### **3. Metode Konseling Islam**

Konsep konseling di dalam Islam memiliki bermacam metode dan memiliki kekhususan dan pengaruh dalam jiwa. Seorang konselor dianggap profesional sekiranya ia bisa memilih metode yang sesuai dengan keadaan klien berdasarkan al-Quran dan as-Sunnah Rasulullah

SAW, serta bisa mengambil model yang telah diterapkan oleh Rasulullah SAW<sup>8</sup>. Diantaranya sebagai berikut<sup>9</sup>:

a. Konseling dengan Metode Pembelajaran Langsung

Metode ini dilakukan dengan cara mengemukakan kesalahan dengan menerangkan penyebabnya dan membutuhkan perbaikan langsung sebelum akhirnya menjadi suatu kebiasaan yang sulit diubah.

Sebagaimana Rasulullah bersabda:

إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه فإن الشيطان يأكل بشماله

Artinya:

*“Apabila seorang dari kalian hendak makan, maka makanlah dengan tangan kanannya. Sesungguhnya setan makan dengan tangan kirinya”*

b. Konseling dengan Metode Peningkaran

Rasulullah SAW bersabda dalam *Shahih Jamush Saghir* 5/5448:

ما بال أقوام قالوا كذا وكذا لكني أصلي وأنام وأصوم وأفطر وأتزوج النساء فمن رغب عن سنتي فليس مني

Artinya:

*“Bagaimana suatu kaum apat mengatakan begini dan begini? Padahal aku adalah orang yang shalat, namun aku pun tidur, berbuka puasa*

h. 37.

<sup>8</sup> Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005),

<sup>9</sup> *Ibid*, h. 38-46

*(makan)dan juga menikahi wanita. Barangsiapa yang membenci sunnahku, maka ia tidak termasuk golonganku”*

Dari hadits di atas, maka didapatkan manfaat pengajaran dan konseling sebagai berikut:

- 1) Membuat individu merasa terjaga wibawa dan harga dirinya di depan kawan-kawannya.
- 2) Makin mengharmoniskan hubungan dan kepercayaan yang ada antara konselor dan klien.
- 3) Menjadi terapi bagi orang yang hadir pada saat itu, dan mereka akan mencoba memperbaikinya dan mengenyahkan perilaku yang tidak disukai.

c. Konseling dengan Metode Canda dan Celoteh

Konseling ini hadir akibat perpaduan antara canda dan pengamatan. Hal ini terlaksana dengan mengoptimalkan pikiran dan membuang kebosanan yang lazim terjadi pada konseling hingga jiwa pun tergerak untuk memahaminya dengan baik.

d. Konseling dengan Metode Pukulan dan Hukuman

Metode ini telah di pertegas kedudukannya dalam Islam sebagai langkah terakhir dari semua langkah yang ada dan bisa digunakan apabila tidak ada cara lain yang efektif. Islam telah menetapkan metode hukuman fisik dan batasan-batasan yang tidak boleh dilanggar, yaitu:

- 1) Tidak memukul pada tempat-tempat yang sensitif dan pukulan tidak boleh sampai menyakiti (berbekas).
  - 2) Bisa diterapkan pada anak yang sudah berumur sepuluh tahun dengan hukuman fisik yang ringan. Jumlah pukulan berkisar antara satu hingga tiga dan bergantung pada kesalahan yang dibuat. Jika anak sudah beranjak dewasa maka pukulan bisa bertambah sehingga sepuluh pukulan.
  - 3) Seorang pendidik tidak layak mendelegasikan hukuman ini kepada orang lain, baik kepada sahabat maupun kerabat, guna menghindari konflik dan permusuhan di antara anak dan sang delegator.
- e. **Konseling dengan Metode Isyarat**

Dalam hadis riwayat Muslim, disebutkan bahwa Abbas berkata kepada Rasulullah, “Aku melihatmu berpaling dari wajah sepupumu!” lalu Rasulullah bersabda:

قال العباس - رضي الله عنه - للرسول الله عليه وسلم: رأيتك تحرض وجه ابن عمك , فقال : رأيت خارية حدثت وغلما حدثا فخشيت ان يدخل بينهما الشيطان

Artinya:

*“Aku melihat seorang budak wanita yang sudah dewasa dan seorang anak lelaki yang sudah dewasa. Aku takut setan masuk di antara keduanya” (HR Muslim: 44,262)*

- f. **Konseling dengan Metode Suri Teladan**

Pengaruh keteladanan sangatlah kuat. Karenanya, hendaknya seorang konselor, pendidik ataupun orang tua mampu menjadi teladan yang baik bagi klien, baik teladan dalam ibadah, zuhud, tawadhu', sikap lemah lembut ataupun sikap pemberani.

g. **Konseling dengan Metode Celaan**

Psikologi modern banyak menggunakan konseling dengan metode celaan untuk mengungkapkan ketidaksetujuan atas suatu sikap tertentu. Metode ini cukup efektif dalam mengubah perilaku apabila diterapkan dengan cara yang baik.

h. **Konseling dengan Metode Pengasingan**

Hukuman dengan cara pengasingan diri orang-orang yang menyimpang cukup efektif dalam menunjukkan kesalahan yang telah mereka lakukan. Hukuman ini dilaksanakan hingga mereka berniat untuk bersungguh-sungguh kembali ke jalan yang benar. Metode ini diaplikasikan untuk melindungi kepentingan individu dan juga masyarakat.

i. **Konseling dengan Metode Hukuman Keras**

Islam sangat menjaga lima hal yang menjadi privasi setiap individu: agama, jiwa, keturunan, akal, dan juga harta. Islam telah menetapkan hukuman qishash atas orang yang membunuh dengan sengaja, hukum potong tangan bagi orang yang mencuri, hukum cambuk

dan juga rajam bagi orang yang berzina dan juga hukuman bagi perompak.

j. **Konseling dengan Metode Dialog**

Dalam sebuah hadits Abdullah bin Amr ibnul-Ash berkata, “Aku mendengar Rasulullah bersabda:

أَتَذَرُونَ مِنَ الْمُسْلِمِ ؟ قَالُوا : اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ . قَالَ : الْمُسْلِمُ مَنْ سَلَّمَ  
الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ

Artinya:

*“Apakah kalian mengetahui siapakah orang muslim itu?” Para sahabat menjawab, “Allah dan rasul-Nya lebih mengetahui.” Lalu beliau berkata, “Muslim adalah membuat kaum muslimin lainnya selamat dari tangan dan lisannya”.*

Ini adalah metode konseling yang sangat efektif bagi jiwa manusia karena fitrah manusia harus berkomunikasi dalam lingkungan sosialnya.

k. **Konseling dengan Metode Aspek Realitas dan Terapi dalam Islam**

Mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan banyak melakukan ibadah kepada-Nya, mampu membuat individu selalu merasa tenang dan selalu berada dalam perlindungan Allah SWT karena iman kepada Allah SWT dan ibadah kepada-Nya merupakan modal dasar guna merealisasikan kesehatan mental.

Dapat disimpulkan bahwa, bermacam metode yang telah ditetapkan oleh Islam kepada konselor-konselor Islam dalam menghadapi klien yang

mempunyai bermacam masalah dan perilaku. Oleh karena itu, sebagai konselor Islam yang profesional, haruslah mengaplikasikan metode-metode tersebut dalam membantu klien-klien yang sedang mengalami masalah-masalah agar kembali kearah jalan yang diridhai oleh Allah SWT.

Sesi Konseling terbahagi kepada 2, konseling secara individu dan kelompok, disini dinyatakan mengenai konseling kelompok:

a) Sekilas Konseling Kelompok

Winkel (dikutip dari Lubis, 2009) menjelaskan konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Sementara itu menurut Gazda (dikutip dari Latipun, 2001) konseling kelompok merupakan hubungan antara beberapa konselor dan beberapa klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari. Ia menyatakan bahwa konseling kelompok ini bertujuan untuk memberikan dorongan dan pemahaman pada klien untuk memecahkan masalahnya.

Sejalan dengan apa yang dinyatakan oleh Gazda tersebut, Awang (dikutip dari Lubis, 2009) juga menjelaskan bahwa ciri utama konseling kelompok adalah berfokus pada pemikiran sadar, tingkah laku, dan menerapkan interaksi terbuka. Ia menambahkan bahwa klien konseling

kelompok adalah individu yang normal dan konselor bertindak sebagai fasilitator yang menggerakkan klien.

Menurut Myrick (dalam Sciarra, 2007, h. 40-41) menjelaskan tipe konseling kelompok dalam lingkup terdapat (3) macam, yakni:

a. *Crisis centered group*

Tipe ini merupakan konseling kelompok yang dibentuk untuk menangani permasalahan-permasalahan yang bersifat *urgent* (mendesak untuk diselesaikan), karena jika tidak segera diselesaikan akan menimbulkan hambatan yang serius bagi siswa. Pada konseling tipe ini, anggota kelompok terdiri atas empat (4) sampai enam (6) peserta agar konseling berjalan lebih efektif, sedangkan pertemuan tidak lebih dari lima (5) sesi, namun dengan pendekatan yang sangat efektif.

b. *Problem centered group*

Tipe ini merupakan konseling kelompok yang dibentuk untuk menangani permasalahan-permasalahan yang bersifat umum dan sedikit kurang *urgent* atau di bawah standar masalah pada *crisis centered group*. Tipe ini biasanya menyelesaikan masalah siswa yang berkaitan dengan masalah pribadi, sosial, karir, atau akademis.

c. *Growth centered group*

Tipe ini merupakan konseling kelompok yang dibentuk untuk meningkatkan pencapaian tahap perkembangan siswa. Pada proses ini konselor akan mengelola dan mengimplementasikan program bimbingan

yang berbasis tahap perkembangan. Konseling ini dilaksanakan untuk semua siswa, baik yang memiliki masalah maupun yang tidak terkait dengan tugas perkembangan, sehingga semua siswa memiliki pengetahuan dan paham terhadap tugas perkembangannya. Selama konseling ini berlangsung konselor akan mengidentifikasi siswa-siswa yang membutuhkan konseling lanjutan yang lebih intensif.

b) Tujuan Konseling Kelompok

Penerapan konseling kelompok untuk membantu klien tentu saja dilakukan berdasarkan tujuan-tujuan khusus yang membedakannya dari konseling individual. Pada bagian “Sekilas Konseling Kelompok” penulis telah mengungkapkan tujuan dari konseling kelompok secara umum. Pada bagian ini penulis kembali menguraikannya berdasarkan pandangan para ahli.

Adapun tujuan konseling kelompok menurut Bariyyah (<http://bariyyah06.blogspot.com>) adalah:

- a. Membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.
- b. Berperan mendorong munculnya motivasi kepada klien untuk merubah perilakunya dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya.
- c. Klien dapat mengatasi masalahnya lebih cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi.
- d. Menciptakan dinamika sosial yang berkembang intensif.

e. Mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat.

c) Jumlah Anggota Kelompok

Yalom (dikuti dari Latipun, 2001) jumlah keanggotaan pada konseling kelompok terdiri dari empat sampai 12 orang klien, karena hasil penelitian menunjukkan bahwa apabila jumlah anggota kelompok kurang dari empat orang dinamika kelompok menjadi kurang hidup, sebaliknya bila anggota kelompok lebih dari 12 orang, maka konselor akan kewalahan mengelola kelompok karena jumlah anggota kelompok terlalu besar.

Dalam menentukan jumlah anggota kelompok, konselor dapat pula menetapkannya berdasarkan kemampuan dan pertimbangan keefektifan proses konseling. Konselor yang terbiasa menangani klien dengan format konseling individual dapat saja mengalami kesulitan ketika harus menangani klien dalam konseling kelompok dengan jumlah klien di atas lima orang. Tetapi hal tersebut tidak berlaku bagi konselor yang terbiasa menangani konseling kelompok dengan jumlah klien di atas lima orang. Oleh karena itu, penetapan jumlah anggota kelompok ini bersifat sangat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kondisi yang ingin diciptakan klien dan konselor.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Namora Lumongga Lubis, Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik, (Jakarta: PT Kharisma Putra Utama, 2011), h. 210

#### 4. Teori-teori Konseling

Menurut M. Hamdani Bakran, yang dimaksud dengan teori konseling dalam Islam adalah landasan berpijak yang benar tentang bagaimana proses konseling itu dapat berlangsung dengan baik dan menghasilkan perubahan-perubahan positif pada klien mengenai cara dan paradigma berfikir, cara menggunakan potensi nurani, cara berperasaan, cara berkeyakinan dan cara bertingkah laku berdasarkan wahyu (Al-Quran) dan paradigma kenabian (As-Sunnah)<sup>11</sup>.

Diantara teori-teori dalam konseling Islam menurut M. Hamdani Bakran adalah sebagai berikut:

a) Teori '*Al-Hikmah*'<sup>12</sup>

*Al-Hikmah* yang dimaksud oleh M. Hamdani Bakran adalah,

- a. Sikap kebijaksanaan yang mengandung asas *musyawarah* dan mufakat, asas keseimbangan, asas manfaat dan menjauhkan mudharat serta asas kasih sayang.
- b. Energi *Ilahiyah* yang mengandung potensi perbaikan, perubahan, pengembangan dan penyembuhan.
- c. Esensi ketaatan dan ibadah.
- d. Wujudnya berupa cahaya yang selalu menerangi jiwa, kalbu, akal fikiran, dan inderawi.

---

<sup>11</sup> M. Hamdani Bakran, *op.cit*, h. 190.

<sup>12</sup> *Ibid*, h. 198-201.

- e. Kecerdasan *Ilahiyah*, yang dengan kecerdasan itu segala persoalan hidup dalam kehidupan dapat teratasi dengan baik dan benar.
- f. Rahasia ketuhanan yang tersembunyi dan gaib.
- g. Ruh dan esensi al-Quran.
- h. Potensi kenabian.

Teori *Al-Hikmah* ialah sebuah pedoman, penuntun dan pembimbing untuk memberi bantuan kepada individu yang sangat membutuhkan pertolongan dalam mendidik dan mengembangkan eksistensi diri hingga ia dapat menemukan jati diri dan citra dirinya serta dapat menyelesaikan atau mengatasi berbagai ujian hidup secara mandiri. Ciri khas dari teori konseling dengan *Al-Hikmah* ialah berupa:

- a. Adanya pertolongan Allah SWT secara langsung atau melalui malaikat-Nya.
- b. *Diagnose* menggunakan metode ilham (intuisi) dan *kasysyaf* (penyingkapan batin).
- c. Adanya ketauladanan dan keshalihan konselor.
- d. Alat terapi yang digunakan adalah nasehat-nasehat dengan menggunakan tehnik *Ilahiyah*, yaitu dengan doa, ayat-ayat al-Quran dan menerangkan esensi dari problem yang sedang dialami.

Teori *Al-Hikmah* ini biasanya khusus dilakukan untuk terapi penyakit yang berat dan klien tidak dapat melakukannya sendiri, tetapi

melalui bantuan terapis, seperti penyimpangan perilaku karena adanya intervensi syetan atau iblis dalam kejiwaan seseorang.

b) Teori '*Mau'izhoh Al-Hasanah*'<sup>13</sup>

Teori bimbingan atau konseling dengan cara mengambil pelajaran-pelajaran atau *i'tibar-i'tibar* dari perjalanan kehidupan para Nabi, Rasul dan para *Auliya* Allah. Konselor harus benar-benar telah menguasai dengan baik sejarah, riwayat hidup dan perjuangan orang-orang agung, pejabat-pejabat Allah dan kekasih-kekasih-Nya, khususnya Rasulullah SAW dalam menghadapi kehidupan untuk membangun ketaatan dan keimanan serta membantu klien untuk menyelesaikan atau menanggulangi *problem* yang sedang dihadapinya.

Diantara sumber-sumber atau materi-materi yang boleh digunakan oleh konselor Islam selama tidak bertentangan dengan norma-norma Islam adalah:<sup>14</sup>

- a. Al-Quran Al-Karim
- b. As-Sunnah (perilaku Rasulullah SAW).
- c. Al-Atsar (perilaku para sahabat Nabi).
- d. Pendapat atau ijtihad para Ulama Muslim.
- e. Pendapat atau penemuan-penemuan para pakar *non Muslim* seperti: terapi psikoanalitik Freud, terapi *eksistensial-humanistik* dari May,

---

<sup>13</sup> *Ibid*, h. 201.

<sup>14</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi* (terjemahan E. Koeswara), (Bandung: PT. Rafika Aditama, 1999), h. 7-8

Maslow, Frangke dan Jourarat, terapi *client-centered* dari Carl Rogers, terapi Gestalt dan lain-lain.

c) Teori '*Mujadalah*' yang baik<sup>15</sup>

Teori *Mujadalah* yang baik ialah teori konseling yang terjadi dimana seorang klien sedang dalam kebimbangan. Teori ini digunakan ketika seorang klien ingin mencari sesuatu kebenaran yang dapat menyakinkan dirinya dan klien mengalami kesulitan mengambil suatu keputusan yang baik buat dirinya. Seorang konselor membantu klien dalam mengambil keputusan yang baik dan benar untuk diri klien.

Prinsip-prinsip dan khas teori *Mujadalah* menurut M. Hamdani Bakran adalah sebagai berikut:

- a. Harus adanya kesabaran yang tinggi dari konselor.
- b. Konselor harus menguasai akar permasalahan dan terapinya dengan baik.
- c. Saling menghormati dan menghargai.
- d. Bukan bertujuan menjatuhkan atau mengalahkan klien, tetapi membimbing klien dalam mencari kebenaran.
- e. Rasa persaudaraan dan penuh kasih sayang.
- f. Tutur kata dan bahasa yang mudah difahami dan halus.
- g. Tidak menyinggung perasaan klien.

---

<sup>15</sup> M. Hamdani Bakran, op.cit., h. 202-205.

- h. Mengemukakan dalil-dalil al-Quran dan as-Sunnah dengan tepat dan jelas. Ketauladanan yang sejati. Artinya apa yang konselor lakukan dalam proses konseling benar-benar telah dipahami, diaplikasikan dan dialami oleh konselor.

Dapat disimpulkan dari teori-teori oleh M. Hamdani Bakran di atas, seorang konselor harus bisa mengaplikasikan teori-teori tersebut karena ia tidak bertentangan dengan al-Quran dan as-Sunnah Rasulullah SAW dan teori ini sangat membantu di dalam proses konseling yang dilakukan oleh konselor Islam untuk membawa klien ke jalan yang diridhai oleh Allah SWT.

## 5. Materi Konseling Islam Tentang Qanaah

### a) Pengertian Qanaah

Menurut bahasa qanaah adalah menerima apa adanya atau tidak serakah.<sup>16</sup> Qanaah diriwayatkan oleh Jabir bin ‘Abdallah bahwa Rasulullah SAW telah bersabda:

القناعة كنز لا يفنى . / اخرجه الطبراني , عن جابر

Artinya: “*Qana‘ah (menerima pemberian Allah) adalah harta yang tidak sirna.*” (HR. Thabrani).<sup>17</sup>

Ada beberapa pengertian yang dikemukakan oleh para ulama mengenai qanaah. Menurut Al-Razi (mengutip pendapat Al-Farra’), bahwa:

(القناعة : إذا رضي بما قسم له وترك السؤال)

<sup>16</sup> Sudarsono, *Etika Islam Tentang Kenakalan Remaja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), h. 57.

<sup>17</sup> Abd Al-Karim Ibn Hawazin Al-Qusyairy, *Risalah Sufi Al-Qusyayri* terj. Ahsin Muhammad, (Bandung: Pustaka, 1994), h.106-107.

Artinya: “*Qanaah adalah kondisi seseorang yang rela dengan bagiannya, dan tidak meminta-minta.*” (*Tafsir Al-Razi, Bab 36, Juz 11, Hal 120*).<sup>18</sup>

Sementara al-Ghazali (dalam kitab *Ihya’ Ulumuddin*), mengatakan bahwa batasan qanaah adalah:

(إن كان صبورا على قدر يسير من الحظوظ)

Artinya : “*bahwa seseorang dikatakan qanaah, jika ia sabar atas bagian yang sedikit.* (*Ihya Ulumuddin, Juz 3 bab qanaah, hal 169*)<sup>19</sup>

Menurut Al-Qusyairi (1998), qanaah adalah pemulaan rela, dan qanaah adalah sikap tenang, karena tidak ada sesuatu yang dibiasakan. Sedangkan Bisyr Al-Hafi (dalam al-Qusyairi, 2002) mengatakan qanaah ibarat raja yang tidak mau bertempat tinggal kecuali di hati orang mukmin. Menurut Abu Sulaiman Ad- Darani (2002), qanaah karena rela, kedudukannya sama dengan wara’ adalah zuhud. Qanaah adalah permulaan ridha sedangkan permulaan wara’ adalah zuhud.<sup>20</sup>

Abu Bakar Al-Maraghi (2002) mengatakan “Orang yang berakal sehat adalah orang yang mengatur dunia dengan sikap qanaah dan memperlambat diri, mengatur urusan akhirat dengan sikap loba dan mempercepat mengatur urusan agama dengan ilmu dan ijtihad”. Muhammad bin Ali At-Tirmidzi (2002), mengatakan bahwa pengertian qanaah adalah jiwa yang redha terhadap pembagian rezeki yang telah ditentukan Allah. Menurut satu

---

<sup>18</sup> Irama Angkat, *Qanaah Dan Mahabbah Peranannya Terhadap Konsep Diri Pada Istri Pasangan Perkahwinan Campur, Skripsi* (Jakarta: Universitas Indonesia, 2009), h 30. td.

<sup>19</sup> *Ibid.*

<sup>20</sup> *Ibid.*

pendapat, qanaah adalah menganggap cukup dengan sesuatu yang ada dan tidak berkeinginan terhadap sesuatu yang tidak ada hasilnya.<sup>21</sup>

Qanaah (sikap menerima) dalam bahasa Inggrisnya ekuivalen dengan *self acceptance*, menurut Allport (Allport, 1961; Feist dan Feist, 1998) *self acceptance* adalah salah satu karakteristik kepribadian yang sehat/matang, yakni sikap mampu menerima diri mereka sendiri sebagaimana adanya, serta memiliki *emotional poise*, dimana orang tersebut tidak akan sedih secara berlebihan bila sesuatu terjadi tidak sesuai dengan apa yang direncanakan, tidak berdiam diri dalam ketidaknyamanan adalah bagian dari kehidupan. Kematangan secara psikologis ini dibutuhkan dalam kehidupan, dan akan cenderung fokus pada *problem focused oriented* dibandingkan *self centered* (Feist dan Feist, 1998). Seseorang yang mempunyai sifat qanaah, maka dia akan ridha atas segala yang telah di tentukan Allah kepadanya.<sup>22</sup>

Branden (1994) menyatakan bahwa *self acceptance* merupakan sebuah penolakan untuk menganggap setiap bagian dari individu sebagai asing/bukan bagian dari individu. Dikatakannya bahwa salah satu bagian dari *self acceptance* yakni adanya kemauan untuk mengalami, dibandingkan untuk tidak mengakui, apapun yang merupakan fakta dari keberadaan individu pada

---

<sup>21</sup> *Ibid*, h. 31

<sup>22</sup> *Ibid*, h.32

situasi khusus, serta untuk memandang dan menghargai realitas serta bagaimana bertindak terhadap diri sendiri.<sup>23</sup>

Menurut Hurlock (1973), penerimaan diri adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya. Individu yang dapat menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dengan dirinya sendiri. Calhoun dan Acocella (1990) menambahkan bahwa individu yang bisa menerima diri secara baik tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri, sehingga lebih banyak memiliki.<sup>24</sup>

*Acceptance* berarti melihat dan mengetahui berbagai macam aspek dari diri tanpa mengurangi nilai diri (Spaniol 1997). Dalam hal ini *acceptance* bukan berarti persetujuan ataupun ketidaksetujuan, melainkan melihat dan mengetahui sesuatu. *Self acceptance* tidak sama dengan kepuasan diri, tetapi lebih kepada kemauan untuk menghadapi kenyataan dan kondisi kehidupan, meski menyenangkan atau tidak menyenangkan, dengan sebaik dan selengkap mungkin (Hurlock 1978).<sup>25</sup>

*Self acceptance* didasarkan pada pengetahuan yang mendalam tentang diri seseorang, serta sikap yang baik terhadap diri sendiri maupun situasi personal, yang mencakup masa lalu, masa kini, serta masa depan yang diantisipasi (Elermen, 2001), berhubungan dengan *emotional well-being*, serta

---

<sup>23</sup> *Ibid*

<sup>24</sup> *Ibid*,

<sup>25</sup> *Ibid*, h. 32

sebagai sumber kesehatan personal pada orang dewasa, sebagai makna penting dari coping, komponen ketahanan diri, prediktor dari *successful aging*, *receptivity* dan kepuasan terhadap diri dan situasi masa kini. (Elermen, 2001).<sup>26</sup>

*Acceptance* (Deegan, 1996; Spaniol, 1997) adalah sebuah proses, yang mencakup aspek emosi, kognisi tubuh, dan perilaku individu. Ditambahkan Spaniol (1997) bahwa *self acceptance* atas harapan yang dia miliki, dan tanpa harapan, *self acceptance* akan terlalu mengerikan (Deegan, 1996; Spaniol, 1997).<sup>27</sup>

*Acceptance* akan membantu individu menemukan solusi untuk menggantikan apatisisme, yang membantu individu untuk bertahan hingga saat akhir (Deegan, 1996; Spanol, 1997). *Acceptance* akan memberikan kekuatan, membantu berdamai dengan rintangan yang nyata yang ada antara diri dan lingkungan.<sup>28</sup>

Berdasarkan penjelasan-penjelasan tersebut, qanaah dalam penelitian ini adalah kondisi dimana individu mampu menerima diri mereka sendiri serta memiliki kemauan untuk menghadapi kenyataan dan kondisi kehidupan mereka sebagaimana adanya, meski menyenangkan ataupun tidak

---

<sup>26</sup> *Ibid*

<sup>27</sup> *Ibid*

<sup>28</sup> *Ibid*, h.32

menyenangkan. Qanaah dapat diukur dengan (1) merasa cukup, (2) merasa puas, dan (3) merasa rela.<sup>29</sup>

Qanaah (sikap puas dengan apa yang ada, pent). Dikatakan juga bahwa *qanaah* adalah sikap tenang dalam menghadapi hilangnya sesuatu yang biasa ada. Muhammad bin ‘Ali at-Tirmidzi menegaskan: qanaah adalah kepuasan jiwa atas rejeki yang dilimpahkan kepadanya.”Dikatakan qanaah adalah menemukan kecukupan di dalam yang ada ditangan.<sup>30</sup>

Rasa cukup terhadap apa yang ada pada diri sendiri, merupakan ungkapan tentang kecukupan diri sehingga membuat seseorang tidak mengerahkan kemampuan dan potensinya untuk memperoleh sesuatu yang diinginkan dan disukainya. Suatu hal yang membuat seseorang kehilangan rasa lapar saat menghadapi sesuatu keinginan yang tidak dapat direalisasikan, atau suatu kebutuhan yang tidak mungkin dia penuhi. Dengan perasaan tersebut dia tidak perlu akan kebutuhan-kebutuhan yang orang lain mungkin sangat mendesak.<sup>31</sup>

Hamka dan Aa-Gym sepakat bahwa qanaah berarti merasa puas dan cukup. Maksudnya rezeki yang diperoleh dari Allah dirasa cukup dan disyukuri. Betapa pun penghasilan yang didapat, ia terima dengan ikhlas

---

<sup>29</sup> *Ibid.*, h. 32

<sup>30</sup> *Ibid*

<sup>31</sup> Abd Al-Karim Ibn Hawazin Al-Qusyairy, *Risalah Sufi Al-Qusyayri* terj. Ahsin Muhammad, (Bandung: Pustaka, 1994), h. 106-107.

sambil terus menerus melakukan ikhtiar secara maksimal di jalan yang diridhai Allah SWT.<sup>32</sup>

Qanaah yaitu rela dengan sekedar keperluan berupa makan, minum, dan pakaian. Maka hendaklah ia merasa cukup sekedar yang paling sedikit dan dengan jenis yang kurang. Tangguhkan keinginan padanya hingga suatu hari atau hingga satu bulan agar dirinya tidak terlalu lama bersabar atas kefakiran. Hal itu dapat mendorong pada ketamakan, meminta-minta dan merendahkan dirinya pada orang-orang kaya.<sup>33</sup>

Menurut kaum sufi qanaah adalah salah satu akhlak mulia yaitu menerima rezeki apa adanya dan menganggapnya sebagai kekayaan yang membuat mereka terjaga statusnya dari meminta-minta kepada orang. Sikap qanaah membebaskan pelakunya dari cemas kecemasan dan memberinya kenyamanan psikologis ketika bergaul dengan manusia.<sup>34</sup>

Jadi orang yang memiliki sifat qanaah akan merasa puas dengan yang diperolehnya dan menjadikan kenikmatan tersebut untuk menghindari dari hal-hal yang buruk, qanaah juga menjadikan seseorang tidak sombong karena berfikir apa yang mereka dapat hanyalah titipan yang kapan saja bisa hilang.

#### b) Ruang Lingkup Qanaah

---

<sup>32</sup> Sulaiman al-Kumayi, *Kearifan Spiritual dari Hamka ke Aa Gym*, (Semarang: Pustaka Nuun, 2004), h. 246

<sup>33</sup> Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' Ulumuddin Cet 1*, terj. Irwan Kurniawan, (Bandung: Penerbit Mizan), 2008, h. 277

<sup>34</sup> Muhammad Fauki Hajjad, *Tasawuf Islam dan Akhlak*. terj. Kamran As'ad Irsyady dan Fakhri Ghazali, (Jakarta: Amzah, 2011), h. 338-339.

Dikatakan pula bahwa qanaah adalah awal dari ridha dengan rezeki yang dibagi oleh Allah SWT, dirasa cukup meskipun sedikit dan tidak mengejar kekayaan dengan cara meminta-minta dan mengemis terhadap manusia.<sup>35</sup>Qanaah ialah menerima dengan cukup. Dalam qanaah itu mengandung lima perkara:

- a. Menerima dengan rela apa yang ada
- b. Memohonkan kepada Tuhan tambahan yang pantas, dan berusaha.
- c. Menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan.
- d. Bertawakal kepada Tuhan.
- e. Tidak tertarik oleh tipu daya manusia.<sup>36</sup>

Itulah yang dinamai qanaah, dan itulah kekayaan yang sebenarnya. Qanaah itu amatlah luas, menyuruh percaya yang betul-betul akan adanya kekuasaan yang melebihi kekuasaan manusia, menyuruh sabar menerima ketentuan Ilahi jika ketentuan itu tidak menyenangkan diri, dan bersyukur jika dipinjami-Nya nikmat, sebab terbang entah terbang pula nikmat itu kelak.<sup>37</sup>

Qanaah, menerimanya dengan hati terhadap apa yang ada, meskipun sedikit, disertai sikap aktif, usaha. Ia adalah perbendaharaan yang tidak akan sirna. Karena orang yang qanaah hatinya menerima kenyataan kaya itu bukan kaya harta, tetapi kayanya hati. kaya raya dengan hati yang rakus, maka akan

---

<sup>35</sup> Muhammad Abdul Qadir Abu Faris, *Tazkiyatun Nafs*, terj. Habiburrahman Saerozi, Jakarta: Gema Insani, 2005, h. 242.

<sup>36</sup> Hamka (Haji Abdul Malik Karim Amrullah), *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1990), h. 231.

<sup>37</sup> *Ibid*, h. 233.

tersiksa dengan sikapnya itu.<sup>38</sup> Dasar qanaah ialah firman Allah SWT dalam surat Al-Baqarah 2:273. Para *mufasir* menafsiri *termahayyatan tayyibatan* (kehidupan yang baik) didunia sebagaimana perasaan menerima terhadap apa yang Allah SWT berikan (qanaah). sendiri merupakan pemberian dari Allah SWT.

Dalam hadist lain Rasulullah Saw juga bersabda: siapapun yang ingin menjadi seorang pemilik, maka Allah SWT cukup baginya. Siapapun juga yang menginginkan ketenangan, maka al-Qur'an akan mencukupinya, dan siapapun yang menghendaki kekayaan, maka cukuplah dengan qanaah. Lalu barang siapa yang menginginkan sebuah nasihat maka cukuplah dengan kematian, dan siapa pun yang merasa tidak cukup dengan keempat perkara tersebut, maka nerakalah yang akan mencukupinya.<sup>39</sup>

Orang yang qanaah adalah menerima apa adanya, dengan meninggalkan kesenangan nafsu dan sesuatu yang mewah, baik berupa makanan, pakaian maupun tempat tinggal, sebagian ulama berkata: budak akan merasa merdeka apabila menerima apa adanya, dan yang menjadi merdeka akan menjadi budak apabila meminta-minta. As-Syafi'i r.a. dalam sebuah syairnya mengatakan: "rejekimu tidak akan pernah berhenti dengan

---

<sup>38</sup> Amin Syukur, *Sufi Healing*, (Semarang: IAIN Walisongo Semarang, 2010), h. 79.

<sup>39</sup> Al-Ghazali, *Samudra Pemikiran Al-Ghozali*, (Yogyakarta: Penerbit Pustaka Sufi, 2002), h.

sebab tidak bersemangat dalam bekerja. Dan rejekimu tidak akan bertambah dengan sebab bersusah payah”.<sup>40</sup>

Yang dimaksud di atas adalah orang yang mempunyai sifat qanaah telah memagar hartanya sekadar apa yang ada di dalam tangannya dan tidak menjaral pikirannya kepada yang lain dan merasakan ketenangan. Bukan berarti seseorang tidak boleh bekerja atau berpangku tangan tetapi yang dimaksud adalah tidak menjadikan pekerjaan untuk mendapatkan harta yang banyak tetapi bekerja lantaran orang hidup tak boleh menganggur.

Qanaah yang sebenarnya ialah qanaah hati, yaitu bukan qanaah ikhtiar. Sebab itu terdapatlah dalam masa sahabat-sahabat Rasulullah SAW, orang kaya-kaya, beruang, berharta banyak, berumah mewah, memperniagakan harta-benda keluar negeri, dan mereka berqanaah juga.

Adapun cara untuk memperoleh sifat qanaah terdiri dari tiga dasar yaitu:

- a. Amal, yaitu kesederhanaan dalam penghidupan dan pembelanjaan. Maka barang siapa yang menghendaki kemuliaan qanaah, hendaklah ia mengurangi pengeluaran dan belanja dengan kata lain hemat, tidak boros seperti yang diterangkan dalam Qur'an surat al-A'raf ayat 31.
- b. Pendek angan-angan sehingga ia tidak bergelut dengan kebutuhan-kebutuhan sekunder.

---

<sup>40</sup> Ridlwan Qoyyum Said, *Suluk Di Jalan Allah Syariat, Tharikat, Hakekat, Ma'rifat*, (Kediri: Mitra Gayatri, t.th), h. 35-36.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم اخوف ما أخاف عليكم إثنان طول الأمل وإتباع الهوى وإن طول الأمل ينسي الآخرة وإتباع الهوى يصدعن الحق.

Artinya:

*Nabi SAW bersabda: Perkara yang paling aku takutkan atas kalian semua ada dua yaitu panjangnya angan-angan dan mengikuti hawa nafsu. Karena sesungguhnya panjangnya angan-angan melalaikan akhirat dan mengikuti hawa nafsu itu menceraikan kebenaran.<sup>41</sup>*

c. Hendaklah ia mengetahui apa yang dikandung di dalam sifat qanaah berupa kemuliaan dan terhindar dari meminta-minta, serta mengetahui kehinaan ketamakan, agar terhindar dari sifat tamak.

c) Indikator Qanaah

Menurut Haqill (dalam Ibrahim, 2008), karakteristik orang yang mempunyai qanaah adalah ialah:<sup>42</sup>

a. Memperkuat keimanan kepada Allah, juga membiasakan hati untuk menerima apa adanya dan merasa cukup terhadap pemberian Allah, karena hakekat kaya ada dalam hati. Barang siapa yang ‘kaya hati’ maka dia mendapatkan nikmat kebahagiaan dan kerelaan walaupun dia tidak makan pada hari itu. Sebaliknya yang ‘hatinya fakir’ maka meskipun dia memiliki dunia dan seisinya kecuali satu dirham saja,

---

<sup>41</sup> Al-Ghazali, *Mukasyafatul Qullub*, (Jeddah: Penerbit Haramain, tth), h. 86.

<sup>42</sup> Irama Angkat, *Loc.Cit.*, h 33

maka dia memandang kekayaannya masih kurang sedirham, dan dia merasa terus miskin sebelum mendapat sedirham itu.

- b. Yakin bahwa rezeki telah tertulis. Sebagaimana di dalam hadis Ibnu Mas'ud, disebutkan sabda Rasulullah SAW diantaranya; *“Kemudian Allah mengutus kepadanya (janin) seorang malaikat lalu diperintahkan menulis empat kalimat (ketetapan), maka ditulislah rezekinya, ajalnya, amalnya, celaka dan bahagiannya.”* (HR Bukhari, Muslim dan Ahmad). Seseorang hamba yang diperintahkan untuk berusaha dan bekerja dengan keyakinan bahwa Allah yang memberi rezeki dan rezekinya telah tertulis.
- c. Memikirkan ayat-ayat suci Al-Quran, terutama yang berhubungan dengan masalah rezeki dan berusaha. Amir bin Abdi Qais pernah berkata: *“Empat ayat dalam kitabullah, apabila aku membacanya di sore hari maka aku tidak peduli apa yang terjadi padaku pada waktu sore itu, dan apabila aku membacanya di pagi hari, maka aku tidak peduli apa yang terjadi padaku pada waktu pagi itu, yaitu ; *“Apa saja yang Allah anugerahkan kepada manusia berupa rahmat, maka tidak ada seorang pun yang dapat menahannya; dan apa saja yang ditahan oleh Allah, maka tidak ada seorang pun yang dapat melepaskannya sesudah itu. Dan dialah yang Maha Perkasa dan Maha Bijaksana”*.* (Q.S. Al-Fathiir: 2), Yunus: 107, Huud: 6; Ath-Thalaq: 7.

- d. Mengetahui hikmah perbedaan rezeki. Diantaranya hikmah Allah menentukan perbedaan rezeki dan tingkatan seorang hamba dengan lainnya agar terjadi dinamika kehidupan manusia di muka bumi, saling tukar manfaat, tumbuh aktivitas perekonomian, serta agar yang satu dan lainnya memberikan pelayanan dan jasa. Az-Zukhruf; 32; Al-An'aam: 162.
- e. Banyak memohon qanaah. Rasulullah adalah manusia paling qanaah, ridha dengan apa yang ada dan yang paling banyak zuhudnya, namun beliau masih meminta kepada Allah agar diberikan qanaah, beliau berdoa; *“Ya Allah berikan aku sikap qanaah terhadap apa yang engkau rezekikan kepadaku, berkahilah pemberian itu, dan gantilah yang hilang dariku dengan yang lebih baik”* (HR. Hakim). Rasulullah tidak meminta kepada Allah kecuali secukupnya untuk kebutuhan hidup, dan meminta disedikitkan dalam harta, sebagaimana sabdanya; *“Ya Allah jadikanlah rezeki keluarga Muhammad hanya kebutuhan pokok saja.”* (H.R. Bukhari, Muslim dan Tirmizi).
- f. Menyadari bahwa rezeki tidak diukur dengan kepandaian. Harus disadari bahwa rezeki seseorang tidak tergantung kepada kecerdasan akal saja, banyaknya aktivitas, keluasan ilmu, meskipun hal tersebut merupakan penyebab datangnya pintu rezeki, tetapi tidak ukuran secara pasti. Kesadaran hal tersebut akan membuat seseorang qanaah, terutama ketika melihat orang yang lebih bodoh, pendidikannya lebih

rendah, tidak banyak peluang untuk mendapatkan rezeki dibandingkan dengannya, akan tidak memunculkan sikap iri dan dengki.

- g. Dalam urusan dunia hendaklah seseorang melihat orang yang lebih rendah, jangan melihat kepada yang lebih tinggi, sebagaimana sabda Rasulullah; *“Lihatlah kepada orang yang lebih rendah dari dirimu dan jangan melihat orang yang lebih tinggi darimu, yang demikian itu lebih baik agar kalian jangan meremehkan nikmat yang diberikan Allah.”*(H.R al-Bukhari dan Muslim).
- h. Belajar dari kehidupan orang-orang salaf, yakni melihat bagaimana kehidupan mereka dalam menyikapi dunia, bagaimana kezuhudan mereka, qanaah mereka terhadap yang diperoleh meskipun sedikit. Diantara mereka ada yang mempunyai harta melimpah, tetapi diberikan kepada yang lain yang lebih membutuhkan.
- i. Menyadari beratnya tanggungjawab harta. Harta dapat mengakibatkan keburukan dan bencana bagi pemiliknya, apabila tidak diperoleh dengan cara yang baik dan dibelanjakan dengan cara baik. Ketika seorang hamba ditanya tentang usia, badan dan ilmunya, maka hanya ditanya dengan satu pertanyaan saja, yakni untuk apa? Tetapi mengenai harta seorang hamba ditanya dua kali, yakni dari mana memperoleh dan kemana membelanjakannya? Hal ini menunjukkan beratnya hisab seseorang yang diberi amanat harta yang banyak sehingga dia hisab lebih lama berbanding yang sedikit hartanya.

- j. Melihat realita bahwa yang kaya dan yang miskin tidak jauh berbeda. Karena yang kaya tidak mungkin memanfaatkan seluruh hartanya dalam satu waktu sekaligus.

Sheerer (Sheerer, 1949; Croncach, 1963) menyatakan bahwa sikap orang yang mampu menerima dirinya (qanaah) memiliki karakteristik yang berikut:<sup>43</sup>

- a. Memiliki keyakinan akan kepasitasnya untuk menghadapi kehidupan.
- b. Menghargai dirinya sebagai personal yang sederajat dengan orang lain.
- c. Tidak memandang dirinya sebagai aneh atau abnormal, tidak berpikir bahwa orang lain menolaknya.
- d. Tidak pemalu atau sadar diri.
- e. Berani bertanggungjawab atas perilakunya sendiri.
- f. Mengikuti standar personal termasuk saat menyesuaikan dengan tekanan eksternal.
- g. Menerima kritik dan pujian secara objektif.
- h. Tidak menyalahkan dirinya atas keterbatasan yang dimiliki atau mengingkari kelebihan yang dimiliki.
- i. Tidak mengingkari dorongan-dorongan emosi yang ada pada dirinya, ataupun merasa bersalah atasnya.

Matthews (1993) menjelaskan beberapa karakteristik dan perilaku yang nampak pada orang yang memiliki qanaah sebagai berikut;<sup>44</sup>

---

<sup>43</sup> Irama Angkat, *Loc.Cit.*, h 36

- a. Percaya secara penuh akan nilai dan prinsip dan adanya keinginan untuk mempertahankannya didepan opini kelompok.
- b. Mampu bertindak dalam keputusannya yang terbaik tanpa merasa bersalah atau ragu bila ada ketidaksetujuan.
- c. Tidak menghabiskan waktu untuk mengkhawatirkan masa depan, masa kini ataupun masa lalunya.
- d. Memiliki kepercayaan diri akan kemampuannya untuk mengatasi permasalahan bahkan saat menghadapi kegagalan dan kemunduran.
- e. Merasa sejajar dengan orang lain sebagai individu, tidak *superior* maupun *inferior*, tidak memandang perbedaan dalam kemampuan khusus, latar belakang, ataupun sikap orang tersebut terhadap diri.
- f. Mempercayai bahwa diri adalah individu yang memiliki interest dan berharga bagi orang lain, sedikitnya bagi orang-orang yang dipilih untuk berhubungan.
- g. Dapat menerima pujian tanpa merasa adanya kepalsuan ataupun dengan rasa bersalah.
- h. Tidak melawan usaha orang lain untuk menguasai/mendominasi dirinya.
- i. Mampu menerima ide dan mengaku kepada orang lain akan apa yang menjadi dorongan dan keinginannya, dimulai dari kemarahan sampai

---

<sup>44</sup> Irama Angkat, *Loc.Cit.*, h 36

rasa cinta, kesedihan dan kebahagiaan, kemarahan yang mendalam sampai penerimaan yang mendalam.

- j. Secara alami menikmati dirinya dalam berbagai aktivitas termasuk pekerjaan, permainan, ekspresi kreatif diri, persahabatan atau kemalasan.

Dari berbagai penjelasan indikator qanaah di atas, dapat disimpulkan bahwa qanaah pada penelitian ini memiliki tiga indikator dengan masing-masing memiliki sub indikator yaitu:<sup>45</sup>

- a. Merasa cukup apa yang ada
  - Bersahaja (sederhana) dalam berusaha
  - Menerima capaian apa adanya
  - Berusaha (ikhtiar) sebagai syarat pencapaian hasil
- b. Merasa puas apa yang didapat
  - Kesesuaian terhadap apa yang di dapat dengan apa yang dilakukan
  - Merasa sejajar dengan orang lain sebagai individu, tidak *superior* maupun *inferior*
- c. Relat terhadap akibat yang ada dan yang di dapat
  - Bersyukur ketika mendapatkan kebaikan
  - Bersabar ketika mendapatkan musibah
- d) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Qanaah**

---

<sup>45</sup> Irama Angkat, *Loc. Cit.*, h 37.

a) Sederhana

Hidup sederhana adalah hidup yang istiqamah mengikuti ajaran Allah dan Rasulullah SAW. Ia tergambarkan dengan jelas dalam perilaku sehari-hari. Orang yang sederhana dalam hidupnya tidak berlebih-lebihan. Mereka juga tidak kikir, tidak bakhil, berperilaku moderat, berperilaku profesional. Kesederhanaan tidak identik dengan sikap hidup yang malas dan negatif. Bukan pula sikap hidup yang membawa kemelaratan, kefakiran, atau kepapaan. Kesederhanaan justru identik dengan sikap hidup yang terus berikhtiar mencari rezeki yang terbaik.<sup>46</sup>

Menjadi orang yang sederhana adalah cita-cita setiap muslim. Sayangnya, cita-cita yang mudah untuk digapai ini sangat sulit diwujudkan. Hanya orang-orang yang berimanlah dapat merealisasikannya. Sedangkan sebagian besar manusia, seolah terlena dengan hiruk pikuknya aktivitas dunia. Kesederhanaan seolah permata yang telah hilang ditengah padang pasir yang tandus.<sup>47</sup>

Sikap hidup sederhana yang dilandasi dengan keimanan akan menjauhkan manusia dari penyimpangan-penyimpangan, termasuk penyimpangan ekonomi yang menjadi akar timbulnya korupsi. Seseorang yang sederhana akan terlihat dalam pakainnya. Walaupun mampu membeli

---

<sup>46</sup> Irama Angkat, *Loc.Cit.*, h. 38.

<sup>47</sup> Irama Angkat, *Loc.Cit.*, h. 38

pakaian yang harganya jutaan rupiah. Ia tidak melakukannya. Ia hanya memakai pakaian yang sesuai dengan standar di masyarakat.<sup>48</sup>

Hidup sederhana atau bersahaja adalah sebuah pilihan. Sebab, Rasulullah SAW telah menjalaninya, seharusnya individu melakukannya, bila menginginkan menjadi pengikut sejatinya. Hidup bersahaja bukanlah hidup dalam serba kekurangan. Bukan pula hidup dalam kemelaratan dan kesengsaraan. Sederhana adalah hidup di tengah-tengah tidak berlebihan.<sup>49</sup>

Hidup bersahaja tidak beridentik dengan kemiskinan. Tetapi bisa jadi dalam gelimang harta kekayaan. Di sana ada sifat qanaah (sikap menerima dengan rela apa yang ada) yang selalu berlaku adil dan bersyukur atas setiap rezeki yang diberikan Allah. Di sana pula ada sikap zuhud (melepaskan ketergantungan hati dengan dunia) yang menempatkan harta kekayaan di tangan, bukan di hati. Tidak risau bila suatu waktu sang pemilik yang sebenarnya mengambilnya.<sup>50</sup>

Hidup sederhana adalah hidup dalam proporsionalitas. Maksudnya sikap hidup yang pertengahan, tidak berlebihan dan disesuaikan dengan kebutuhan. Orang yang sederhana akan mengukur sikap dan perilakunya secara proporsional. Ini tercermin dalam pembicaraannya, dalam ibadahnya dan dalam sikap hidupnya secara keseluruhan.<sup>51</sup>

---

<sup>48</sup> Irama Angkat, *Loc.Cit.*

<sup>49</sup> Irama Angkat, *Loc.Cit.*

<sup>50</sup> Irama Angkat, *Loc.Cit.*, h. 38

<sup>51</sup> Irama Angkat, *Loc.Cit.*, h. 39

Proporsionalitas berkaitan dengan kondisi masing-masing setiap orang. Misalnya seseorang pembisnis yang sukses, menjadi kaya raya akan sangat berbeda implementasinya dengan orang yang tidak akses dalam bisnisnya. Seseorang yang pembisnis yang sukses tentu akan menggunakan pakaian, mobil atau fasilitas hidup lainnya yang lebih mahal saat ia menggunakannya untuk bergaul dengan rekan bisnisnya. Tetapi pada saat bergaul dengan masyarakat, ia menyesuaikan dengan kondisi masyarakat.<sup>52</sup>

Ia tidak memamerkan kekayaannya. Ia tampil bersahaja tanpa meremehkan orang-orang yang tidak mampu di sekitarnya. Perbedaan implementasi hidup sederhana antara antara si kaya dan si miskin tidaklah menjadi masalah manakala semuanya dibingkai dengan sikap qanaah dan zuhud terhadap semua rezeki yang dianugerahkan Allah kepadanya. Menyiasati kebutuhan dan keinginan hidup sederhana adalah seni dalam menjalani kehidupan. Realisasinya bisa mudah dan sulit tergantung individu dalam menikmati seni itu.<sup>53</sup>

Bagi seorang muslim keberhasilannya bisa dengan mudah tercapai berbanding lurus dengan tingkat keimanannya. Semakin kokoh imannya terhadap hari akhir dan hari pembalasan, semakin mudah ia mengendalikan nafsu serakahnya. Sebaliknya, semakin lemah imannya, ia semakin sulit

---

<sup>52</sup> Irama Angkat, *Loc.Cit.*, h. 39

<sup>53</sup> Irama Angkat, *Loc.Cit.*

mengendalikan nafsu serakahnya. Bila iman semakin menipis setan akan dengan mudah menggelincirkan hidupnya.<sup>54</sup>

Yang dituruti adalah keinginan yang tidak pernah terputus. Tak peduli cara yang digunakannya, apakah benar atau salah. Karenanya, setiap individu harus menyasati setiap keinginan yang timbul apakah sesuatu yang dibutuhkan atau tidak. Bila tidak mampu mengendalikan keinginan, selamanya individu tersebut akan menjadi makhluk yang diperbudak keinginan.<sup>55</sup>

Keinginan berbeda dengan kebutuhan. Kebutuhan bila tidak dipenuhi akan berdampak negatif bagi seseorang. Sedangkan, keinginan bila tidak dipenuhi belum tentu membawa dampak negatif. Memiliki keinginan adalah sesuatu yang wajar dan bukanlah masalah. Yang menjadi masalah bila mana seseorang diperbudak keinginan. Orientasi hidupnya menjadi tertuju hanya pada keinginan tersebut. Ujung-ujungnya individu tersebut akan menjadi orang yang boros. Bisa jadi kebutuhan yang prioritas akan kehabisan anggaran karena dananya terambil oleh kebutuhan yang tidak terlalu penting akibat terlalu menuruti keinginan.<sup>56</sup>

Menjadi muslim yang sederhana akan sulit diwujudkan bila tidak dapat menyasati keinginan. Oleh karena itu, sudah tugas setiap individu

---

<sup>54</sup> Irama Angkat, *Loc.Cit.*

<sup>55</sup> Irama Angkat, *Loc.Cit.*, h. 40

<sup>56</sup> Irama Angkat, *Loc.Cit.*

untuk mengendalikan setiap keinginan agar hidup sederhana dapat terealisasi dalam hidup.<sup>57</sup>

Terlepas dari hidup yang sederhana memberi rasa aman dan sentosa, berpikir sederhana juga dianjurkan dalam mengarungi bahtera kehidupan ini. Banyak orang yang mempunyai idealisme terlalu besar untuk memperoleh sesuatu yang diinginkannya. Ia berpikir yang tinggi-tinggi bahkan bicaranya pun terkadang sulit di pahami. Tawaran dan kesempatan-kesempatan kecil dilewati begitu saja, tanpa pernah berpikir bahwa mungkin di dalamnya, ia memperoleh sesuatu yang berharga. Tidak jarang orang-orang seperti itu menelan pil pahit karena akhirnya tidak mendapatkan apa-apa. Demikian juga seseorang yang mengharapkan pasangan hidup seorang gadis cantik atau perjaka tampan yang baik, pintar dan sempurna lahir dan bathin, harus puas dengan tidak menemukan siapa-siapa.<sup>58</sup>

Berpikir sederhana, bukan berarti tanpa pertimbangan logika yang sehat. Manusia tentunya perlu mempunyai harapan dan idealisme supaya tidak asal tabrak. Tetapi hendaknya manusia ingat bahwa seringkali Allah SWT mengajar manusia dengan perkara-perkara kecil dahulu sebelum mempercayakan perkara besar dan lagi pula tidak ada sesuatu di dunia yang sempurna memenuhi semua idealisme manusia.<sup>59</sup>

#### b) Berikhtiar Mencari Rezeki

---

<sup>57</sup> Irama Angkat, *Loc.Cit.*

<sup>58</sup> Irama Angkat, *Loc.Cit.*, h. 40

<sup>59</sup> Irama Angkat, *Loc.Cit.*

Dengan terus berikhtiar mencari rezeki yang terbaik sehingga mendatangkan tingkat ekonomi yang mapan sehingga mampu menegeluarkan infaq dan zakat sebagai ungkapan rasa syukur kepada Allah. Allah akan melipatgandakan rezeki kita. Harta atau rezeki yang dilipat gandakan itu nantinya akan dipergunakan kembali sebanyak-banyaknya untuk infaq, zakat dan membantu sesama.<sup>60</sup>

Kekayaan seseorang bukan dinilai dari berapa banyak harta yang dimiliki, tetapi nilai kekayaan itu terletak dalam jiwa masing-masing individu. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

ليس الغنى عن كثرة العرض، ولكن الغنى غنى النفس

Artinya :

*“Bukannya yang dinamakan kaya itu karena banyaknya harta, tetapi yang dinamakan kaya yang sebenarnya ialah kayanya harta” (HR. Bukhari dan Muslim).<sup>61</sup>*

## 6. Syarat Konseling Dasar Dalam Islam

Menurut Namora Lumongga, penguasaan teknik merupakan kunci keberhasilan untuk mencapai tujuan konseling. Seorang konselor yang efektif harus mampu merespon klien dengan teknik yang benar, sesuai dengan

---

<sup>60</sup> Irama Angkat, *Loc.Cit.*, h. 41.

<sup>61</sup> Irama Angkat, *Loc.Cit.*

keadaan klien saat ini. Di antara teknik-teknik konseling adalah sebagai berikut:<sup>62</sup>

a) Melayani (*Attending*)

Hal ini ditampilkan melalui sikap tubuh dan ekspresi wajah. Secara lebih terperinci, berikut ini dikemukakan sikap melayani (*attending*) yang baik, yakni:

- a. Kepala: Melakukan anggukan jika setuju.
- b. Ekspresi wajah: Tenang, ceria, senyum. Posisi tubuh: Agak condong ke arah klien, jarak konselor dengan klien agak dekat, duduk akrab berhadapan atau berdampingan.
- c. Tangan: Variasi gerakan tangan/lengan spontan berubah-ubah, menggunakan tangan sebagai isyarat, menggunakan gerakan tangan untuk menekankan ucapan.
- d. Mendengar aktif: Aktif penuh perhatian, menunggu ucapan klien hingga selesai, diam (menanti saat kesempatan bereaksi), perhatian terarah pada lawan bicara.

b) Empati

---

<sup>62</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2011), h. 92-103.

Secara umum, empati dapat diartikan sebagai kemampuan konselor untuk dapat merasakan dan menempatkan dirinya di posisi klien. Ada beberapa hal yang harus dilakukan konselor sebelum merespon pernyataan klien:

- a. Konselor harus mengobservasi tingkah lakunya.
- b. Konselor harus memerhatikan postur klien dan ekspresi wajahnya
- c. Konselor harus mendengarkan hati-hati apa yang dikatakan oleh klien.
- d. Konselor harus dapat memahami perasaan yang diekspresikan oleh klien.

c) Refleksi

Refleksi dapat didefinisikan sebagai upaya konselor memperoleh informasi lebih mendalam tentang apa yang dirasakan oleh klien dengan cara memantulkan kembali perasaan, pikiran, dan pengalaman klien. Dalam hal ini, seorang konselor dituntut untuk menjadi pendengar yang aktif.

d) Eksplorasi

Suatu ketrampilan konselor untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran klien. Hal ini penting karena kebanyakan klien menyimpan rahasia batin dan sebagainya. Eksplorasi ada tiga jenis, yaitu:

- a. Eksplorasi Perasaan: Ketrampilan konselor untuk menggali perasaan klien yang tersimpan.
- b. Eksplorasi Pengalaman: Ketrampilan konselor untuk menggali pengalaman yang dialami oleh klien.

c. Eksplorasi Pikiran: Ketrampilan konselor untuk menggali ide, pikiran, dan pendapat klien.

e) Menangkap Pesan Utama (*Paraphrasing*)

Adakalanya klien sulit untuk menyampaikan permasalahannya secara jelas dan terus terang kepada konselor. Untuk itulah diperlukan kemampuan konselor untuk dapat menangkap pesan utama yang disampaikan oleh klien karena terkadang klien mengemukakan perasaan, pikiran dan pengalamannya secara berbelit-belit, berputar-putar, atau terlalu panjang.

f) Bertanya untuk Membuka Percakapan (*Open Question*)

Pertanyaan-pertanyaan terbuka (*open question*) sangat diperlukan untuk memunculkan pernyataan-pernyataan baru dari klien. Sebaiknya gunakanlah kata-kata berikut untuk mengawali pertanyaan: Apakah, bagaimana, adakah, bolehkah, atau dapatkah.

g) Bertanya Tertutup (*Closed Question*)

Pertanyaan tertutup (*closed question*) yaitu bentuk-bentuk pertanyaan yang sering dijawab dengan singkat oleh klien seperti “ya” atau “tidak”.

h) Dorongan Minimal (*Minimal Encouragement*)

Konselor harus selalu melibatkan kliennya dalam perbincangan dan membuka dirinya (*self-disclosing*) pada konselor. Tujuannya adalah membuat klien semakin semangat untuk menyampaikan masalahnya dan mengarahkan pembicaraan agar mencapai sasaran tujuan konseling.

i) Interpretasi

Seorang konselor harus menggunakan teori-teori konseling dan menyesuaikannya dengan permasalahan klien untuk menghindari adanya subjektivitas dalam hubungan konseling.

j) Mengarahkan (*Directing*)

Kemampuan mengarahkan klien juga menjadi poin penting dalam teknik konseling. Konselor harus memiliki kemampuan ini agar dapat mengajak klien berpartisipasi secara penuh dalam proses konseling.

k) Menyimpulkan Sementara (*Summarizing*)

Hasil percakapan antara konselor dan klien hendaknya disimpulkan sementara oleh konselor untuk memberikan gambaran kilas balik (*feedback*) atas hal-hal yang telah dibicarakan sehingga klien dapat menyimpulkan kemajuan hasil pembicaraan secara bertahap, meningkatkan kualitas diskusi, dan mempertajam atau memperjelas fokus pada wawancara konseling.

l) Memimpin (*Leading*)

Konselor harus memiliki ketrampilan untuk memimpin percakapan agar tidak menyimpang dari permasalahan sehingga tujuan konseling yang utama tercapai pada sarannya.

m) Konfrontasi

Konfrontasi adalah teknik konseling yang menantang klien untuk melihat adanya diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dan bahasa badan (perbuatan), ide awal dan ide berikutnya, senyum, dengan kepedihan, dan sebagainya.

n) Menjernihkan (*Clarifying*)

Tugas konselor adalah melakukan klarifikasi untuk memperjelas apa sebenarnya yang ingin disampaikan oleh klien. Konselor harus melakukannya dengan bahasa dan alasan yang rasional sehingga mudah dipahami oleh klien.

o) Memudahkan (*Facilitating*)

Adalah suatu ketrampilan membuka komunikasi agar klien dengan mudah berbicara dengan konselor dan menyatakan perasaan, pikiran dan pengalamannya secara bebas.

p) Diam

Dalam proses konseling, adakalanya konselor perlu untuk bersikap diam dikarenakan untuk menunggu klien berpikir. Diam bukan tiada komunikasi akan melainkan tetap ada yaitu melalui perilaku non-verbal.

q) Mengambil Inisiatif

Konselor juga harus mengambil inisiatif apabila klien kurang semangat untuk berbicara, sering diam, dan kurang partisipatif. Konselor harus mengucapkan kata-kata yang mengajak berinisiatif dalam menuntaskan diskusi dan inisiatif juga diperlukan apabila klien kehilangan arah pembicaraannya.

r) Memberi Nasehat

Pemberian nasihat sebaiknya ditalukan jika klien memintanya. Walau demikian, konselor tetap harus mempertimbangkannya, apakah pantas untuk memberi nasihat atau tidak.

s) Memberi Informasi

Dalam hal informasi yang diminta klien, sama halnya dengan pemberian nasehat. Jika konselor tidak memiliki informasi, sebaiknya berkata jujur bahwa konselor tidak mengetahui hal itu. Tetapi, jika konselor mengetahui informasi, sebaiknya upayakan agar klien tetap mengusahakannya.

t) Merencanakan

Membicarakan kepada klien hal-hal apa yang akan menjadi program atau aksi nyata dari hasil konseling dan tujuannya adalah menjadikan klien produktif setelah mengikuti konseling.

u) Menyimpulkan

Berakhirnya sesi konseling, maka sebaiknya konselor menyimpulkan hasil pembicaraan secara keseluruhan yang menyangkut tentang pikiran, perasaan klien sebelum dan setelah mengikuti proses konseling dan membantu klien untuk memantapkan rencana-rencana yang telah disusunnya.

## 7. Teknik-teknik Konseling Islam

Teknik konseling Islam menurut M. Hamdani Bakran adalah:

Konseling merupakan suatu aktifitas yang hidup dan mengharapkan akan lahirnya perubahan-perubahan dan perbaikan-perbaikan yang sangat didambakan oleh konselor dan klien. Untuk mencapai tujuan yang mulia itu, maka sangat diperlukan adanya beberapa tehnik yang memadai. Apabila tidak didukung dengan teknik-teknik itu, maka tujuan utama konseling tidak akan dapat tercapai dengan baik dan memuaskan bagi kedua pihak, konselor maupun klien.<sup>63</sup>

---

<sup>63</sup> M.Hamdani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Jogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004), h. 206.

من رأى منكم منكرا فليغيره بيده فإن لم يستطع فبلسانه فإن لم يستطع فبقلبه وذلك  
أضعف الإيمان

Artinya:

“Siapa saja diantara kalian telah mengetahui kemungkarannya/penyimpangan, maka ia harus merubahnya dengan menggunakan tangannya, maka jika tidak mampu, ia harus merubahnya dengan menggunakan lidahnya, maka jika tidak mampu ia harus merubahnya dengan menggunakan qalburnya, dan itu adalah selemah-lemah iman. (HR. Muslim dari Said Al-Khudri RA)

Hadits ini mengandung pesan-pesan yang sangat luas dan memberikan pelajaran tentang teknik dalam melakukan konseling dan terapi secara luas, dan teknik konseling Islam menurut M. Hamdani Bakran itu ada dua macam yaitu:<sup>64</sup>

a) Teknik yang bersifat lahir

Teknik yang bersifat lahir ini menggunakan alat yang dapat dilihat, didengar atau dirasakan oleh klien, yaitu dengan menggunakan tangan dan lisan. Dalam penggunaan tangan tersirat beberapa makna antara lain:

a. Dengan menggunakan kekuatan, *power* dan otoritas:

وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا مُوسَىٰ بِآيَاتِنَا وَسُلْطَانٍ مُّبِينٍ

Artinya:

---

<sup>64</sup> *Ibid*, h.207-216.

“Dan sesungguhnya Kami telah mengutus Musa dengan ayat-ayat Kami kekuatan yang nyata” (Surah Hud: 96)<sup>65</sup>

b. Keinginan, kesungguhan dan usaha yang keras.

الَّذِينَ آمَنُوا وَ هَاجَرُوا وَ جَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِهِمْ وَ  
 أَنفُسِهِمْ لَا أَعْظَمُ دَرَجَةً عِنْدَ اللَّهِ وَ أَوْلَئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ

Artinya:

“Orang-orang yang telah beriman, berhijrah dan sungguh-sungguh berjuang di jalan Allah dengan harta benda dan siapa mereka adalah lebih agung derajatnya disisi Allah” (Surah At-Taubah: 20)<sup>66</sup>

c. Sentuhan tangan.

Teknik ini dapat meringankan secara fisik tetapi dapat juga memberikan rasa sugesti dan keyakinan awal, bahwa semua permasalahan yang dihadapi akan dapat terselesaikan. Penggunaan teknik konseling dan terapi yang lain secara lahir adalah dengan menggunakan lisan yaitu:

- i. Nasehat, wejangan, himbaun dan ajakan yang baik dan benar.
- ii. Membaca doa atau berdoa dengan menggunakan lisan.
- iii. Sesuatu yang dekat dengan lisan, yakni dengan air liur atau hembusan (tiupan).

<sup>65</sup> Departmen Agama RI, Al-Quran Dan Terjemahan 30 Juz , (Solo: PT Qomari Prim Publisher, 2007), h. 312.

<sup>66</sup> *Ibid*, h. 256.

Kesimpulannya adalah, teknik yang bersifat lahir ini adalah konselor menggunakan perkataan yang baik dan benar dalam membantu klien menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

b) Teknik yang bersifat batin

Yaitu teknik yang hanya dilakukan dalam hati dengan doa dan harapan, namun tidak ada usaha dan upaya yang keras secara kongkrit, seperti dengan menggunakan potensi tangan dan lisan.

Tujuan utamanya adalah membimbing dan mengantarkan individu kepada perbaikan dan perkembangan eksistensi diri dan kehidupannya baik hubungannya dengan Tuhannya, diri sendiri, lingkungan keluarganya, lingkungan kerjayanya dan lingkungan masyarakatnya.

Dapat disimpulkan dari teknik konseling Islam di atas adalah konselor Islam perlu mengaplikasikan teknik-teknik konseling Islam tersebut agar proses konseling berjalan dengan lancar dan seimbang antara duniawi dan ukhrawi.

## **8. Fungsi dan Tujuan Konseling**

Fungsi utama konseling Islam menurut M. Hamdani Bakran yang hubungannya dengan kejiwaan tidak dapat dipisahkan dengan masalah-masalah spiritual (keyakinan). Islam memberikan bimbingan kepada individu agar dapat kembali kepada bimbingan Al-Quran dan As-Sunnah.<sup>67</sup>

---

<sup>67</sup> *Ibid*, h. 218

Konseling Islami mencakupi tiga aspek sebagai berikut:<sup>68</sup>

- a. Aspek preventif, dimana orientasinya mengarah kepada penjagaan mereka dari segala penyimpangan individu dari semua guncangan jiwa dan membentengi mereka dari segala penyimpangan.
- b. Aspek perkembangan, dimana orientasinya mengarah kepada pembentukan kepribadian muslim agar mampu menjadi individu yang optimis, penuh dengan produktivitas serta mampu mengoptimalkan segala potensi dan kemampuannya.
- c. Aspek terapi, dimana orientasinya mengarah kepada pembebasan dan pelepasan individu dari segala kekhawatiran dan kegelisahannya serta membantunya dalam memecahkan masalah yang dihadapinya.

Fokus konseling Islam di samping memberikan perbaikan dan penyembuhan pada tahap mental, spiritual atau kejiwaan dan emosional, kemudian melanjutkan kualitas dan menanamkan nilai-nilai wahyu (M. Hamdani Bakran, 2004)<sup>69</sup>

Fungsi konseling Islam memberikan bimbingan kepada penyembuhan terhadap gangguan mental berupa sikap dan cara berfikir yang salah dalam menghadapi *problem* hidupnya. Islam mengarahkan individu agar dapat mengerti apa arti ujian dan musibah dalam hidup.<sup>70</sup>

---

<sup>68</sup> Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), h. 24-25.

<sup>69</sup> M. Hamdani Bakran, *op.cit.*, h.219.

<sup>70</sup> *Ibid*, h. 218.

Adapun tujuan konseling Islam menurut M. Hamdani Bakran adalah sebagai berikut:<sup>71</sup>

- a. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*) dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah Tuhannya (*mardhiyah*).
- b. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya.
- c. Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong-menolong dan rasa kasih sayang.
- d. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya serta ketabahan menerima ujian-Nya.
- e. Untuk menghasilkan potensi *Ilahiyah*, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar. Ia dapat dengan baik menanggulangi berbagai persoalan hidup

---

<sup>71</sup> *Ibid*, h. 221.

dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.

## **B. *Self-Esteem***

### **1. Pengertian *Self-Esteem***

Istilah *self-esteem* dalam bahasa Indonesia disebut sebagai harga diri, yang dijabarkan oleh beberapa tokoh kedalam suatu pengertian. Tokoh-tokoh tersebut diantaranya Baron dan Bryne (dalam Geldard, 2013) menyebut harga diri sebagai penilaian terhadap diri sendiri yang dibuat individu dan dipengaruhi karakteristik yang dimiliki oleh orang lain dalam menjadi pembanding.<sup>72</sup>

Sedangkan Stuart dan Sundeen (1991), mengatakan bahwa harga diri (*self-esteem*) adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Dapat diartikan bahwa harga diri menggambarkan sejauh mana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten.<sup>73</sup>

Coopersmith (2002), memberikan pengertian tentang harga diri adalah penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan, dan penerimaan orang lain terhadap individu.<sup>74</sup>

---

<sup>72</sup> Muhammad Suhron, *Keperawatan Konsep Diri: Self Esteem*, (Jakarta: Unmuh Ponogoro Press, 2016), h. 19.

<sup>73</sup> *Ibid*, h.19.

<sup>74</sup> *Ibid*, h.19.

Branden (1994), mengungkapkan bahwa harga diri merupakan evaluasi positif dan negatif tentang diri sendiri yang dimiliki seseorang. Evaluasi ini memperlihatkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri dan diakui atau tidaknya kemampuan dan keberhasilan yang diperolehnya. Penilaian tersebut terlihat dari penghargaan mereka terhadap keberadaan dan keberartian dirinya.<sup>75</sup>

Gecas dan Rosenberg (dalam Harlock, 2007), mendefinisikan harga diri adalah:

Sebagai evaluasi positif yang menyeluruh tentang dirinya, berdasarkan uraian diatas, harga diri adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri secara positif dan negatif yang dipengaruhi oleh hasil interaksinya dengan orang-orang yang penting dilingkungannya serta dari sikap, penerimaan, penghargaan, dan perlakuan orang lain terhadap dirinya.<sup>76</sup>

Berdasarkan beberapa definisi para tokoh di atas, maka di simpulkan bahwa *self-esteem* adalah suatu penilaian subyektif yang di buat individu sebagai hasil mengenai dirinya yang tercermin dalam sikap positif atau negatif dengan mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju yang berasal dari berbagai sumber, baik internal maupun eskternal diri.

## **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-Esteem***

Menurut McLoed & Owens, Powell, (2004), faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri adalah usia, ras, etnis, pubertas, berat badan,

---

<sup>75</sup> *Ibid*, h. 19.

<sup>76</sup> *Ibid*, h. 19-20.

keterlibatan dalam kegiatan fisik, dan gender (jenis kelamin).<sup>77</sup> Berikut dijelaskan secara rinci tentang faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri seseorang, yaitu:<sup>78</sup>

- a. Usia: Perkembangan *self-esteem* ketika seseorang memasuki masa anak-anak dan remaja, seseorang akan memperoleh harga diri mereka dari teman, orang tua dan guru pada saat mereka bersekolah.
- b. Ras: Keanekaragaman budaya dan ras tertentu dapat mempengaruhi *self-esteem* untuk menjunjung tinggi rasnya.
- c. Etnis: Dalam kehidupan sosial dan bermasyarakat terdapat etnis tertentu yang menilai bahwa sukunya lebih tinggi derajatnya sehingga dapat mempengaruhi *self-esteem* seseorang.
- d. Pubertas: Merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa ditandai munculnya karakteristik seks sekunder dan kemampuan reproduksi seksual yang dapat menimbulkan perasaan menarik sehingga mempengaruhi *self-esteem* seseorang.
- e. Berat badan: Rangkaian perubahan berat badan yang paling jelas yang tampak pada masa remaja adalah perubahan fisik. Hormon-hormon baru diproduksi oleh kelenjar endokrin, dan membawa perubahan dalam ciri-ciri seks primer dan memunculkan ciri-ciri seks sekunder.

---

<sup>77</sup> *Ibid*, h. 23.

<sup>78</sup> *Ibid*, h. 23.

- f. Jenis kelamin: Menunjukkan bahwa remaja lelaki akan menjaga harga dirinya untuk bersaing dan berkeinginan untuk menjadi lebih baik dari remaja perempuan khususnya dalam mencapai prestasi belajar di kelas sehingga dapat mempengaruhi harga diri remaja tersebut.

### 3. Aspek-aspek *self-Esteem*

Menurut Coopersmith (1967), aspek-aspek yang terkandung dalam *self-esteem* ada tiga, yaitu:<sup>79</sup>

#### a. Perasaan Berharga

Perasaan berharga merupakan perasaan yang dimiliki individu ketika individu tersebut merasa dirinya berharga dan dapat menghargai orang lain.

Individu yang merasa dirinya berharga cenderung dapat mengontrol tindakan-tindakannya terhadap dunia di luar dirinya. Selain itu, individu tersebut dapat mengekspresikan dirinya dengan baik dan dapat menerima kritik dengan baik.

#### b. Perasaan Mampu

Merupakan perasaan yang dimiliki oleh individu pada saat dia merasa mampu mencapai suatu hasil yang di harapkan. Individu yang memiliki perasaan mampu umumnya memiliki nilai-nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang realitas. Individu tersebut menyukai

---

<sup>79</sup> *Ibid*, h. 25-26.

tugas baru yang menantang, aktif dan tidak cepat bingung bila segala sesuatu berjalan di luar rencana.

c. Perasaan Diterima

Merupakan suatu perasaan yang dimiliki individu ketika ia dapat diterima sebagai dirinya sendiri di dalam suatu kelompok. Ketika seseorang berada pada suatu kelompok dan diperlakukan sebagai bagian dari kelompok tersebut, maka ia akan merasa dirinya di terima serta di hargai oleh anggota kelompok tersebut.

**4. Karakteristik *Self-Esteem* (Tinggi dan Rendah)**

Menurut Rosenberg (dalam Murk, 2006) menjelaskan bahwa individu dengan *self-esteem* yang tinggi adalah:<sup>80</sup>

- a. Merasa dirinya berharga, menghormati dirinya tapi tidak mengagumi diri sendiri ataupun mengharapkan orang lain untuk mengaguminya.
- b. Tidak menganggap dirinya lebih *superior* di bandingkan orang lain.
- c. Cenderung akan mengembangkan diri dan memperbaiki diri.

Sedangkan individu dengan *self-esteem* rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut:<sup>81</sup>

- a. Fokus untuk melindungi diri dan tidak melakukan kesalahan.
- b. Kecewa berlebihan saat mengalami kegagalan, mengalami kecemasan sosial.

---

<sup>80</sup> *Ibid*, h. 26.

<sup>81</sup> *Ibid*, h. 27.

- c. Melebih-lebihkan peristiwa negatif yang pernah di alaminya.
- d. Merasa canggung dan malu, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain, cenderung pesimis, sinis, dan memiliki pikiran yang tidak fleksibel.

Coopersmith (1967), membagi tingkat harga diri individu menjadi dua golongan yaitu:<sup>82</sup>

- a. Individu dengan harga diri yang tinggi:
  - i. Aktif dan dapat mengekspresikan diri dengan baik.
  - ii. Berhasil dalam bidang akademik dan menjalin hubungan sosial.
  - iii. Dapat menerima kritik dengan baik.
  - iv. Percaya pada persepsi dan reaksinya sendiri.
  - v. Tidak terpaku pada dirinya sendiri atau hanya memikirkan kesulitan dirinya.
  - vi. Memiliki keyakinan diri, tidak di dasarkan atas fantasi, karena mempunyai kemampuan, kecekapan dan kualitas diri yang tinggi.
  - vii. Tidak terpengaruh oleh penilaian orang lain tentang kepribadian.
  - viii. Lebih mudah menyesuaikan diri dengan suasana yang menyenangkan sehingga tingkat kecemasannya rendah dan memiliki ketahanan diri yang seimbang.
- b. Individu dengan harga diri yang rendah:

---

<sup>82</sup> *Ibid*, h. 27-28.

- i. Memiliki perasaan *inferior*
- ii. Takut gagal dalam membina hubungan sosial.
- iii. Terlibat sebagai orang yang putus asa dan depresi.
- iv. Merasa di asingkan dan tidak di perhatikan.
- v. Kurang dapat mengekspresikan diri.
- vi. Sangat tergantung pada lingkungan.
- vii. Tidak konsisten.
- viii. Secara pasif mengikuti lingkungan.
- ix. Menggunakan banyak taktik memperhatikan diri (*defense mechanism*).
- x. Mudah mengakui kesalahan.

Dapat di simpulkan dari karakteristik oleh tokoh-tokoh di atas adalah, seseorang yang memiliki harga diri yang rendah akan lebih cenderung untuk berputus asa dan tidak mempunyai keyakinan diri sedangkan di dalam Islam, kita tidak di ajar untuk mudah berputus asa dan tidak berkeyakinan.

## **5. Hierarki kebutuhan Maslow**

Secara singkat, Maslow berpendapat bahwa kebutuhan manusia sebagai pendorong (*motivator*) membentuk suatu hierarki atau jenjang peringkat. Maslow mengajukan hierarki lima tingkat yang terdiri atas

kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta, penghargaan, dan mewujudkan jati diri.<sup>83</sup>

Dalam bukunya yang berjudul *Motivation and Personality* (1954), Maslow menggolongkan kebutuhan manusia itu pada lima tingkat kebutuhan (*five hierarchy of needs*). Kelima tingkat kebutuhan itu, menurut Maslow adalah sebagai berikut:<sup>84</sup>

a. Kebutuhan fisiologis (*physiological needs*)

Kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan yang paling dasar, paling kuat, dan paling jelas antara segala kebutuhan manusia. Ia adalah kebutuhan untuk mempertahankan hidupnya secara fisik, yaitu kebutuhan makanan, minuman, tempat berteduh, seks, tidur, dan oksigen.

b. Kebutuhan rasa aman (*safety needs*)

Kebutuhan rasa aman ini mengarah pada dua bentuk, yakni:

- i. Kebutuhan keamanan jiwa.
- ii. Kebutuhan keamanan harta.

Kebutuhan rasa aman muncul sebagai kebutuhan yang paling penting jika kebutuhan psikologis telah terpenuhi. Ini meliputi kebutuhan perlindungan, keamanan, hukum, kebebasan dari rasa takut, dan kecemasan.

---

<sup>83</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2013), h. 273-274.

<sup>84</sup> *Ibid*, h. 274-279.

Maslow berpendapat bahwa kebutuhan rasa aman sudah di rasakan individu sejak kecil ketika ia mengeksplorasi lingkungannya. Misalnya ketika ia merasa terancam oleh bunyi Guntur, kilatan lampu, dan sebagainya. Seperti anak-anak, orang dewasa pun membutuhkan rasa aman, hanya saja kebutuhan tersebut lebih kompleks.

c. Kebutuhan cinta dan memiliki-dimiliki (*belongingness and love needs*)

Kebutuhan untuk memiliki dan mencintai, muncul ketika kebutuhan sebelumnya telah terpenuhi secara rutin. Orang butuh dicintai dan pada gilirannya butuh menyatakan cintanya. Cinta di sini berarti rasa sayang dan rasa terikat (*to belong*). Rasa saling menyayangi dan rasa diri terikat antara orang yang satu dan lainnya, lebih-lebih lagi di dalam keluarga sendiri, adalah penting bagi seseorang.

Di luar keluarga pula, misalnya teman sekerja, teman sekelas, dan lain lainnya, seseorang ingin agar dirinya di setujui dan di terima. Maslow mengatakan bahwa kita semua membutuhkan rasa di ingini dan di terima oleh orang lain. Ada yang memuaskan kebutuhan ini melalui berteman, berkeluarga, atau berorganisasi. Tanpa ikatan ini, kita akan merasa kesepian. Namun tentu saja rasa kesepian ini tidak selalu memberi dampak negatif pada kepribadian. Bagi sejumlah orang, rasa sepi bisa menciptakan kreativitas.

d. Kebutuhan penghargaan (*esteem needs*)

Pemenuhan kebutuhan penghargaan menjurus pada kepercayaan terhadap diri sendiri dan perasaan diri berharga.

Kebutuhan akan penghargaan sering kali diliputi frustrasi dan konflik pribadi, karena yang diinginkan orang bukan saja perhatian dan pengakuan dari kelompoknya, melainkan juga kehormatan dan status yang memerlukan standar moral, sosial, dan agama. Maslow telah membagikan kebutuhan penghargaan ini dalam dua jenis:

- i. Penghargaan yang di dasarkan atas respek terhadap kemampuan, kemandirian, dan perwujudan kita sendiri.
- ii. Penghargaan yang di dasarkan atas penilaian orang lain.

Penghargaan yang kedua ini dapat di lihat dengan baik dalam usaha untuk mengapresiasi diri dan mempertahankan status. Seseorang yang memiliki cukup harga diri akan lebih percaya diri serta lebih mampu, dan selanjutnya lebih produktif. Sebaliknya, jika harga dirinya kurang, ia akan diliputi rasa rendah diri serta rasa tidak berdaya, yang selanjutnya dapat menimbulkan rasa putus asa serta tingkah laku neurotik.

- e. Kebutuhan aktualisasi diri (*self-actualization needs*)

Kebutuhan aktualisasi diri timbul pada seseorang jika kebutuhan kebutuhan lainnya telah terpenuhi. Karena kebutuhan aktualisasi diri, sebagaimana kebutuhan lainnya menjadi semakin penting. Jenis

kebutuhan tersebut menjadi aspek yang sangat penting dalam perilaku manusia.

Maslow mengatakan bahwa perkembangan yang sehat hanya mungkin ada di dalam masyarakat yang sehat. Apakah potensi kita terpenuhi atau teraktualisasi, bergantung pada kekuatan-kekuatan individu dan sosial yang memajukan atau menghambat aktualisasi diri. Jika lingkungan menekan, individu akan berkembang menjadi neurotik.

Meskipun demikian, sebenarnya orang-orang yang telah memenuhi kebutuhan dasar pun, gerakan kearah aktualisasi diri ini tidaklah mudah. Hal ini, disebabkan beberapa faktor (Budiharjo, 1997): Aktualisasi diri adalah kebutuhan naluriah yang paling lemah (jauh lebih lemah dari *basic needs*), sehingga dapat dengan mudah di kuasai oleh kebiasaan, tekanan, kebudayaan, dan sikap yang salah terhadap aktualisasi diri.

- a. Orang-orang sering takut untuk mengetahui diri sendiri yang sebenarnya penting untuk aktualisasi diri. Dengan mengetahui diri sendiri, konsep diri seseorang dapat berubah.
- b. Aktualisasi diri pada umumnya memerlukan lingkungan yang memberi kebebasan kepada seseorang bebas untuk mengungkapkan dirinya, menjelajah, memilih prilakunya, dan mengejar nilai-nilai seperti kebenaran, keadilan, dan kejujuran.

### **C. Anak Yatim**

## 1. Pengertian Anak Yatim

Secara etimologis, anak memiliki konotasi paling luas, yaitu setiap manusia yang belum dewasa, dimulai dari bayi sampai batas remaja.<sup>85</sup> Secara harfiah, kata yatim diserap dari bahasa Arab ‘yatama-yaytimu-yatman’ dengan ism fā‘il (pelaku) yatim/orphan adalah anak yang ditinggal mati bapaknya.<sup>86</sup> Sedangkan secara terminologis berarti anak yang ditinggal mati ayahnya dan ia belum balig.<sup>87</sup> Sebaliknya, kata yatim jika dalam pembicaraan binatang adalah anak yang ditinggal mati ibunya.<sup>88</sup>

Perbedaan penggunaan kata ‘yatim’ pada kedua makhluk (manusia dan binatang) didasarkan pada peran makhluk yang meninggalkannya. Bapak, sebagai tulang punggung keluarga bagi anaknya (manusia) pemberi nafkah dan pelindung. Sementara itu, kata ‘yatim’ juga berarti lemah atau letih,<sup>89</sup> karena kelemahan dan ketidak berdayaannya, ia memerlukan proteksi dan afeksi/kasih sayang tidak mudah hilang sekalipun ia telah dewasa.<sup>90</sup>

---

<sup>85</sup> Lihat Arif Gosita, *Masalah Perlindungan Anak*, (Jakarta: Akadanih, 1989), 15; Agus F. Tanggayung, *Proses Belajar Mengajar di Taman Kanak-Kanak* (Jakarta: LP, 1986), 5; Elizabert B. Huriock, *Child Development* (Tokyo: McGraw Hill Book, 1978), h. 37.

<sup>86</sup> Muḥammad b. Abī Bakr al-Rāzī, *al-Mukhtār al-Ṣiḥāḥ* (Beirut: Dār al-Fikr, 1931 ), h. 11.

<sup>87</sup> Ibrāhīm Anīs, *al-Mu‘jam al-Wasīf* (Beirut: LP, t.th), 2: 1063; Wahbah al-Zuhaylī, *al-Tafsīr al-Munīr* (Beirut: Dār al-Fikr al-Mu.,āṣir, t.th), 4: 229.

<sup>88</sup> *Ibid.*

<sup>89</sup> Warson Munawwir, *Kamus Arab-Indonesia al-Munawwir* (Yogyakarta: Yayasan al-Munawwir Krapyak. t.th), h. 50.

<sup>90</sup> Al-Zuhaylī, *al-Tafsīr al-Munīr*, 4: 229. Untuk melihat bagaimana mendidik anak dengan afeksi ini, lihat Amrulloh, “Guru Sebagai Orang Tua dalam Hadis „Aku Bagi Kalian Laksana Ayah,” *Dirasat: Jurnal Manajemen dan Pendidikan Islam* 2, no. 1 (Disember 2016).

Kata ‘yatim’ dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan dengan anak yang tidak berayah saja atau tidak berayah dan beribu, sekalipun juga dikatakan ‘yatim piatu’<sup>91</sup> yang identik dalam bahasa Inggris yang disebut ‘*orphan*’ atau dalam bahasa Latin disebut ‘*orphanus*’ yang diadopsi dari bahasa Yunani disebut ‘*orphanas*.’<sup>92</sup> Penggunaan kata ‘yatim’ untuk anak yang ditinggal mati ibunya disangkal dari *Lisān al-‘Arab*. Kata yatim spesial anak yang ditinggal mati bapaknya, sedangkan anak yang ditinggal mati ibunya disebut ‘*munqati*’ (yang terputus).<sup>93</sup>

Secara sosiologis, di Indonesia, umumnya anak yang ditinggal mati ayahnya lazim disebut ‘yatim’ dari pada ‘yatim piatu’. Di daerah-daerah tertentu ada sebutan tersendiri, misalnya di Sambas dan Ngambang Kalimantan Barat, anak yatim biasa disebut ‘anak umang.’<sup>94</sup>

## 2. Ciri-ciri Anak Yatim

Predikat yatim menjadi hilang jika ia mencapai usia balig, berdasarkan hadis: ‘Status yatim hilang bila dia telah balig.’<sup>95</sup>

Sementara bagi anak perempuan, predikat yatim akan hilang apabila ia telah balig atau menikah. Meskipun ia belum balig, tetapi jika ia sudah

---

<sup>91</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1996), 1133.

<sup>92</sup> William Morris, *The Heritage Illustrated Dictionary* (Canada: Random House, 1961), h. 11.

<sup>93</sup> Muḥammad b. Mukarram Ibn Manzūr, *Lisān al-‘Arab* (Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah, 1993), 2: 768.

<sup>94</sup> Muderis Zaini, *Adopsi: Suatu Tinjauan dari Tiga Sistem Hukum* (Jakarta: Sinar Grafika, 1995), h. 15.

<sup>95</sup> Al-Zamakhsharī, *al-Khashshāf* (t.tp: Dār al-Kutub al-‘Arabī, u), h. 464.

menikah maka status keyatimannya akan hilang.<sup>96</sup> Itu sebab sudah ada yang menopang hidupnya, suaminya.

Kata ‘yatim’ dalam konteks lain dapat bermakna luas, yaitu digunakan untuk seorang yang memiliki ibu yang tidak mengindahkan pendidikan dan bapak yang selalu sibuk. Sebagaimana dalam deretan syair yang ditulis oleh Shawkānī sebagai berikut:

“Seorang wanita bila dewasa dalam keadaan buta huruf, ia akan menyusahkan anak laki-laki yang akan menjadi bodoh dan malas. Bukankah dinamakan yatim itu seorang yang ditinggal mati bapaknya dalam kesusahan sehingga ia terhina. Tetapi yang harus dikatakan yatim piatu adalah seorang yang ibunya tidak mengindahkan pendidikan dan bapaknya sibuk.”<sup>97</sup>

Sekalipun kata ‘yatim’ memiliki banyak arti, dalam konteks wacana ini, makna yang tepat adalah anak yang ditinggal mati bapaknya ia masih belum baligh. Bertolak dari definisi yatim di atas, maka dapat dipahami bahwa batas awal anak yatim didasarkan pada saat bapaknya wafat. Definisi ini tidak dapat dipatok secara pasti. Bisa jadi mereka masih dalam kandungan (janin) bayi, usia TK, usia SD dan lainnya. Hanya yang perlu ditegaskan adalah batas usia balig, yang menjadi batas akhir usia keyatimannya.

Usia keyatiman mereka, jika dihitung mulai bayi sampai usia balig terbagi menjadi dua fase: (1) usia bayi sampai usia enam tahun; (2) mulai

---

<sup>96</sup> Ibn Manzūr, *Lisān al-‘Arab*, h. 768.

<sup>97</sup> ‘Atīyah al-Abrashī, *Dasar-Dasar Pokok Pendidikan Islam* (Jakarta: Bulan Bintang, 1993), h. 133-4.

umur enam tahun sampai balig.<sup>98</sup> Masa sebelum balig, anak berstatus *ṣabī* (anak kecil), belum sempurna cara berfikirnya dan belum menginjak usia *taklīf* (pembebanan ibadah).<sup>99</sup> Oleh karenanya, perbuatannya yang jika dilakukan orang dewasa dianggap dosa tidak tercatat sebagai dosa, masih mendapat dispensasi ibadah, sebagaimana dilansir dalam sebuah hadis: “Perbuatan tiga orang ini tidak tercatat sebagai dosa: orang gila sampai ia sadar, orang tidur sampai ia terjaga, dan anak kecil sampai ia dihitan.”<sup>100</sup>

### 3. Jenis-jenis Anak Yatim

Terdapat 2 jenis anak yatim, yaitu:

#### a. Anak Yatim Fakir

Anak yatim fakir adalah seseorang anak yang ditinggalkan ayahnya (meninggal) dalam keadaan ekonomi yang rendah. Dia tidak banyak mewarisi dari ayahnya atau bahkan tidak sepersenpun.

#### b. Anak Yatim Kaya

Anak yatim kaya ditinggalkan harta yang banyak oleh ayahnya. Dalam kasus ini, peran ibu atau keluarga adalah mengurus atau menjaga hartanya sesuai kebutuhannya.

### 4. Dampak Menjadi Anak Yatim

---

<sup>98</sup> ‘Abd al-Rashīd b. ‘, ‘Abd al-‘, ‘Azīz Sālim, *al-Tarbiyah al-Islāmiyah wa Ṭuruq Tadrīsihā* (t.tp: Dār al-Buḥūth al-‘Ilmiyyah, 1975), h. 13.

<sup>99</sup> Jalāl al-Dīn al-Khabbāzī, *al-Mughnī fi Uṣūl al-Fiqh* (Mekah: al-Maktabah al-Arabiyyah, t.th), h. 60.

<sup>100</sup> Jalāl al-Dīn al-Suyūṭī, *al-Jāmi‘ al-Ṣaghīr* (t.tp: Dār Iḥyā‘ al-Kutub al-Arabiyyah, t.th), h. 24.

Menurut rona.metrotvnews.com menuliskan dampak menjadi anak yatim piatu ialah, mereka akan selalu punya alasan untuk berduka, kematian orang tua tentu akan menjadi cobaan yang paling berat bagi mereka. Perasaan sedih pasti tidak dapat disembunyikan dan akan sangat sulit dilupakan. Meski kematian orang tua sudah lama terjadi, rasa kehilangan akan terus menghantui dan mereka akan selalu berduka, mereka telah kehilangan koneksi karena seseorang yang telah ditinggal pergi orang tua akan kehilangan koneksi masa kecil dan sejarah hidup mereka bersama orang tuanya, mereka juga kehilangan cinta yang khusus, terbaik adalah cinta tanpa syarat yang diberikan orang tua. Ketika orang tua meninggalkan dunia, cinta khusus tersebut akan terasa sulit ditemukan kembali.

Selain itu dikutip dari m.detik.com menyatakan bahwa kondisi psikologis anak yatim piatu biasanya berbeda-beda satu sama lain ada sebagian anak yatim piatu yang memiliki kondisi menjadi mudah khawatir akan berbagai hal, lebih sensitif, perasaan *shock*, dan mudah merasa panik tetapi disisi lain ada juga anak yatim piatu yang memiliki kondisi psikologis sebaliknya, mereka juga menjadi lebih mampu bersikap optimis dan dapat mengelola stress dengan baik.

Tidak jarang juga bagi anak yatim piatu setelah ditinggal oleh orang tuanya ia menjadi seorang yang lebih religius ini dilakukan untuk mendapatkan ketenangan dan untuk melihat kehidupan dari sudut yang lebih dalam dalam menghadapi hidup dan harapan. Selain tu mereka semua

pada dasarnya membutuhkan sistem pendukung, mereka membutuhkan teman-teman dan orang-orang terkasih yang peduli dengan mereka. Mereka membutuhkan orang-orang yang menerima dan mendorong mereka untuk mengakui mereka dalam situasi sulit. Setelah kehilangan orang yang dicintai, membuat mereka sulit untuk mengatur emosi, merasa sendirian, marah terhadap situasi, sulit untuk berpikir jernih atau membuat keputusan yang cerdas. Tingkat energi mereka juga akan menjadi lambat. Ini tidak salah, mereka hanya sedang menyesuaikan diri dengan kesedihan yang dialami.

Jadi dampak menjadi yatim piatu memiliki kondisi seperti menjadi mudah khawatir, menjadi religius, lebih sensitif, panik, sulit untuk mengatur emosi, merasa sendirian, marah terhadap situasi atau bahkan bisa memiliki dampak sebaliknya karena dampak tersebut bisa berbeda-beda satu sama lain.