

## **PENDEKATAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA**

Asriyanti Rosmalina

*Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Insitut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon, 45132, Indonesia*

Received: 1 January 2016 Received in revised form: 15 February 2016 Accepted: 25 February 2016

---

Corresponding author: Asriyanti Rosmalina; Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Cirebon;  
Email: [rossmalina@yahoo.com](mailto:rossmalina@yahoo.com)

---

### **ABSTRAK**

*Kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan)". Sedangkan menurut paham ilmu kedokteran, kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Sementara mental yang sehat adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat. Jika mental sehat dicapai, maka individu memiliki integrasi, penyesuaian dan identifikasi positif terhadap orang lain. Individu belajar menerima tanggung jawab, menjadi mandiri dan mencapai integrasi tingkah laku. Sehat mental adalah terwujudnya keharmonisan dalam fungsi jiwa serta tercapainya kemampuan untuk menghadapi permasalahan sehari-hari, sehingga merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam dirinya. Seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat, bila ia terhindar dari gejala penyakit jiwa dan memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menyelaraskan fungsi jiwa dalam dirinya.*

**Kata kunci : Kesehatan Mental, Konseling, Bimbingan, Islam**

### **PENDAHULUAN**

Remaja adalah masa yang penuh kegoncangan jiwa, masa berada dalam peralihan atau di atas jembatan goyang, yang menghubungkan masa kanak-kanak yang penuh kebergantungan, dengan masa dewasa yang matang dan berdiri sendiri, masa ini mulai kira-kira umur 13 tahun dan berakhir kira-kira umur 21 tahun. Piaget dalam Hurlock (1991: 206) berpendapat bahwa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan dalam tingkatan yang sama, baik dalam masalah hak, maupun masalah intelektual.

Masa remaja merupakan masa yang kritis dalam siklus perkembangan seseorang, di mana pada masa ini terjadi banyak perubahan, baik perubahan biologik, psikologik maupun perubahan sosial. Fase perubahan tersebut seringkali memicu terjadinya konflik antara remaja dengan dirinya sendiri maupun konflik dengan

lingkungan sekitarnya. Apabila konflik-konflik tersebut tidak dapat teratasi dengan baik maka dalam perkembangannya dapat membawa dampak negatif terutama terhadap pematangan karakter remaja dan tidak jarang memicu terjadinya gangguan mental.

Masalah Kesehatan mental adalah seluruh gejala atau pola perilaku seseorang yang berkaitan dengan tekanan (distress) dan ketidakmampuan seseorang. Perubahan perilaku ini beresiko kematian, penyakit, dan ketergantungan. Masa remaja merupakan suatu periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang merupakan waktu kematangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang cepat. Kelainan mental, emosional dan perilaku (MEB disorders) seperti depresi, masalah perilaku dan penyalahgunaan zat di antara anak-anak dan remaja meyebabkan beban yang berat bagi keluarga, bangsa dan diri mereka sendiri. Selain kesehatan fisik, Kesehatan mental merupakan faktor yang penting bagi masa depan dan kesejahteraan remaja. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2007, prevalensi masalah mental dan emosional pada orang Indonesia dengan usia di atas 15 tahun adalah 11.6%. Asumsi jumlah orang dengan gangguan mental se-Indonesia telah mencapai 1 juta orang dan 22% penduduk Jawa Barat telah mengalami gangguan mental ringan. Terdapat setidaknya 20 kasus bunuh diri yang dilakukan oleh pelajar dari berbagai daerah dengan rentang usia 15-18 tahun sepanjang Januari-Mei ini.

Berbagai faktor yang dapat meningkatkan atau menurunkan risiko kelainan mental, emosional dan perilaku pada remaja antara lain;

Faktor biologi, yaitu yaitu proses pertumbuhan ciri - ciri seksual primer dan sekunder. Perubahan faktor biologi dapat membuat Kesehatan mental remaja terganggu seperti : sulit beradaptasi dengan kondisi fisiknya yang baru. Salah informasi yang menyebabkan salah persepsi.

faktor keluarga, persoalan paling signifikan yang sering dihadapi remaja sehari-hari sehingga menyulitkannya untuk beradaptasi dengan lingkungannya adalah hubungan remaja dengan orang yang lebih dewasa, terutama sang ayah, dan perjuangannya secara bertahap untuk bisa membebaskan diri dari dominasi mereka pada level orang-orang dewasa.

Faktor lingkungan dan social, pada faktor lingkungan dan sosial melingkupi semua yang berhadapan langsung dengan remaja seperti pertemanan dan pergaulan, sekolah, yaitu peran bimbingan konseling dan lingkungan rumah sekitar.

Dampak gangguan Kesehatan mental pada remaja terdiri dari dampak positif dan negative. Dampak positifnya jika remaja tersebut dapat melalui masa stress dan gangguan Kesehatan mental lainnya maka remaja tersebut dapat menjadikannya pembelajaran dari pengalaman yang menyebabkan frustrasi tersebut dan menjadikannya motivasi untuk terus berusaha lebih baik. Dampak negatifnya jika remaja tidak bisa mengatasi stress dan Kesehatan mental lainnya maka dapat timbul : kenakalan remaja, penyalahgunaan obat terlarang dan alcohol, seks bebas, gangguan makan, bunuh diri, gangguan mental dan kurangnya percaya diri.

Dalam kerangka seperti ini, terlebih bagi remaja, potensi fitrah yang dimilikinya sebagai makhluk yang diciptakan oleh Allah dalam keadaan yang sempurna, terbaik, mulia, dan bersih harus dikembangkan. Oleh karenanya dalam kerangka fungsi bimbingan agama (khususnya Islam) memegang peran penting untuk dapat membantu individu mengarahkan dan mengembangkan *trend* tersebut, membantu mengarahkan pola pikir dan mencegah terjadinya penyimpangan-penyimpangan terhadap nilai-nilai ajaran agama (Jumantoro, 2001: 11).

Usaha – usaha tersebut dapat dilakukan melalui peran serta keluarga dengan selalu membimbing remaja. Namun peran orangtua dalam membimbing remaja banyak yang salah dan tidak sesuai maka harus dilakukan banyak penyuluhan di masyarakat oleh pemerintah. Program Kesehatan mental remaja ini dapat dilakukan melalui institusi-institusi formal remaja, seperti program-program khusus yang ada di sekolah yaitu bimbingan konseling. Seperti telah dijelaskan dalam hadits Nabi :

Artinya: *“Barang siapa diantara kamu melihat kemungkaran maka hendaklah merubah dengan tangannya, kalau tidak kuasa maka dengan lisannya, jika tidak kuasa dengan lisannya maka dengan hatinya, yang demikian itu adalah selemah-lemahnya iman”*(H.R.Muslim).

Hal senada juga dikemukakan Prayetno (1999:114) bahwa tujuan dari Bimbingan dan Konseling adalah : *“Untuk membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya, membantu individu untuk menjadi insan yang berguna dalam kehidupannya yang memiliki berbagai wawasan, pandangan, interpretasi, pilihan, penyesuaian dan keterampilan yang tepat berkenaan dengan diri sendiri dan lingkungan sehingga dapat membentuk individu yang mandiri, yang memiliki KESEHATAN MENTAL yang positif, untuk memahami diri sendiri dan lingkungannya secara positif dan dinamis, mampu mengambil keputusan secara tepat dan bijaksana. Sehingga mampu mewujudkan diri secara optimal”*.

Erhamwilda dalam bukunya *Konseling Islami* (2008), menyebutkan bahwa tujuan Bimbingan dan Konseling Islam adalah: 1) Agar manusia dapat memahami dan menyadari tindakan terbaik demi mencapai kehidupan yang bahagia didunia maupun diakhirat. 2) Memiliki kesadaran diri, yaitu menggambarkan penampilan dan mengenal kekhususan yang ada pada dirinya. 3) Dapat mengembangkan sikap positif. 4) Membuat pilihan secara sehat. 5) Mampu menghargai orang lain. 6) Memiliki rasa tanggung jawab. 7) Mengembangkan hubungan antar pribadi dan dapat menyelesaikan konflik. 8) Membuat keputusan secara efektif . Oleh karena itu bimbingan konseling islami sangat berpengaruh dalam Kesehatan mental di kalangan remaja saat ini.

Berdasarkan penjelasan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang *“Model Bimbingan Konseling Islami Dalam Peningkatan Kesehatan mental Remaja”* . Dengan tujuan untuk Untuk mengkaji konsep model bimbingan konseling islam, Untuk mengkaji konsep Kesehatan mental remaja. Untuk menggambarkan model bimbingan konseling islami dalam peningkatan Kesehatan mental remaja

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model bimbingan dan konseling islam bagi peningkatan Kesehatan mental remaja. Berkenaan dengan hal tersebut, maka model penelitian yang dianggap tepat adalah menggunakan model kombinasi, yaitu perpaduan antara model kuantitatif dan kualitatif. Model kombinasi sering disebut dengan model *mixed methodology design* (Creswell, 2002). Model kuantitatif digunakan untuk mengkaji tingkat Kesehatan mental mahasiswa dan menguji keefektifan model bimbingan dan konseling islam. Sementara model kualitatif digunakan untuk mengetahui validitas rasional model hipotetik bimbingan dan konseling islam dalam meningkatkan kesehatan mental remaja.

Berdasarkan model kombinasi tersebut, maka metode penelitian yang tepat untuk digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan, karena bertujuan untuk menghasilkan sebuah model. Menurut Borg dan Gall (2003) metode penelitian dan pengembangan adalah: “... *a process used to develop and validate educational product*” Produk yang dimaksud adalah model bimbingan dan konseling islam untuk meningkatkan Kesehatan Mental remaja. Metode penelitian dan pengembangan merupakan penelitian penghubung antara penelitian dasar (*basic research*) dan penelitian terapan (*applied research*). Analisis terhadap kebutuhan dilakukan untuk mengembangkan model hipotetik dengan menggunakan penelitian dasar.

Secara konseptual Borg dan Gall (2003) menyusun langkah-langkah dalam melaksanakan penelitian dan pengembangan yaitu: a) studi pendahuluan (*research and information collecting*); b) perencanaan (*planning*); c) pengembangan model awal (*develop preliminary form of product*); d) revisi model awal (*main product revision*); e) uji coba terbatas (*main field testing*); f) revisi model ujicoba (*operational product process*); g) ujicoba lebih luas (*operasional field testing*); h) finalisasi model (*final product revision*); i) diseminasi dan implementasi model (*dissemination and implementation*).

Penelitian ini dilaksanakan hanya sampai pada pengembangan model. Untuk itu, maka penelitian ini dilaksanakan dengan 2 tahapan sebagai berikut: a) studi pendahuluan; b) penyusunan model

### Studi Pendahuluan

Studi pendahuluan dilakukan untuk memperoleh informasi awal sebagai dasar untuk pengembangan model. Informasi yang diperoleh digunakan untuk merancang model hipotetik. Studi pendahuluan terdiri dari dua kegiatan yaitu, (a) studi pustaka dan (b) kajian empiris. Studi pustaka dilakukan untuk menelaah konsep tentang bimbingan konseling islam dan konsep Kesehatan mental, hasil penelitian terdahulu tentang Kesehatan mental. Sumber-sumber yang digunakan untuk mendapatkan data dan fakta tentang Kesehatan mental dan bimbingan dan konseling islam adalah buku teks, jurnal, artikel, dan laporan penelitian yang relevan di internet. Sedangkan telaah empiris dilakukan untuk memperoleh gambaran tentang pemahaman Kesehatan mental mahasiswa.

## **Penyusunan dan Pengembangan Validasi Model**

Berdasarkan hasil analisis teoritis dan empiris tentang Kesehatan Mental, dikembangkan model bimbingan dan konseling islam untuk meningkatkan Kesehatan mental remaja. Untuk kebutuhan tersebut, dikembangkan dua dokumen penting, yaitu: a) substansi model bimbingan dan konseling islam dan (b) suplemen model dalam bentuk intervensi bimbingan dan konseling islam. Substansi model memuat unsur-unsur teoritik, filosofi, dan inferensi teoritis dari kajian teori dan empiris tentang Kesehatan mental.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Bimbingan Konseling Islam**

Bimbingan konseling Islam menurut H.M. Arifin ialah layanan yang mengemban tugas pokok memberikan jalan hidup seorang anak bimbing yang tekanan utamanya merubah sikap dan mental anak didik ke arah beriman dan bertakwa kepada Allah serta mampu mengamalkan ajaran agama Islam. Menurut Tohari Musnamar, pengertian bimbingan konseling Islam ialah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian bimbingan konseling Islami ialah proses pemberian bantuan terhadap individu yang mengalami kesulitan lahiriah maupun batiniah agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi dengan kemampuan sikap dan mental mandiri sesuai ajaran Islam untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

### **Kesehatan Mental**

Istilah *Kesehatan Mental* diambil dari konsep mental hygiene, kata mental berasal dari bahasa Yunani yang berarti Kejiwaan. Kata mental memiliki persamaan makna dengan kata Psyhe yang berasal dari bahasa latin yang berarti Psikis atau Jiwa, jadi dapat diambil kesimpulan bahwa mental hygiene berarti mental yang sehat atau kesehatan mental. Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial). Kesehatan mental seseorang sangat erat kaitannya dengan tuntutan-tuntutan masyarakat tempat ia hidup, masalah-masalah hidup yang dialami, peran sosial dan pencapaian-pencapaian sosialnya.

Berdasarkan orientasi penyesuaian diri, kesehatan mental memiliki pengertian kemampuan seseorang untuk dapat menyesuaikan diri sesuai tuntutan kenyataan di sekitarnya. Tuntutan kenyataan yang dimaksud di sini lebih banyak merujuk pada tuntutan yang berasal dari masyarakat yang secara konkret mewujudkan dalam tuntutan orang-orang yang ada di sekitarnya. M. Jahoda, seorang pelopor gerakan kesehatan mental, memberi definisi kesehatan mental yang rinci. Dalam definisinya, “kesehatan mental adalah kondisi seseorang yang berkaitan dengan penyesuaian diri yang aktif dalam menghadapi dan mengatasi masalah dengan mempertahankan stabilitas diri, juga ketika berhadapan dengan kondisi baru, serta memiliki

penilaian nyata baik tentang kehidupan maupun keadaan diri sendiri.” Definisi dari Jahoda mengandung istilah-istilah yang pengertiannya perlu dipahami secara jelas yaitu penyesuaian diri yang aktif, stabilitas diri, penilaian nyata tentang kehidupan dan keadaan diri sendiri.

Penyesuaian diri berhubungan dengan cara-cara yang dipilih individu untuk mengolah rangsangan, ajakan dan dorongan yang datang dari dalam maupun luar diri. Penyesuaian diri yang dilakukan oleh pribadi yang sehat mental adalah penyesuaian diri yang aktif dalam pengertian bahwa individu berperan aktif dalam pemilihan cara-cara pengolahan rangsang itu. Individu tidak seperti binatang atau tumbuhan hanya reaktif terhadap lingkungan. Dengan kata lain individu memiliki otonomi dalam menanggapi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Menurut Dr. Jalaluddin dalam bukunya “Psikologi Agama” bahwa: “Kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan)”. Sedangkan menurut paham ilmu kedokteran, kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain.

Zakiah Daradjat mendefinisikan bahwa mental yang sehat adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat. Jika mental sehat dicapai, maka individu memiliki integrasi, penyesuaian dan identifikasi positif terhadap orang lain. Dalam hal ini, individu belajar menerima tanggung jawab, menjadi mandiri dan mencapai integrasi tingkah laku. Dari beberapa definisi yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dipahami bahwa orang yang sehat mentalnya adalah terwujudnya keharmonisan dalam fungsi jiwa serta tercapainya kemampuan untuk menghadapi permasalahan sehari-hari, sehingga merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam dirinya. Seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat, bila ia terhindar dari gejala penyakit jiwa dan memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menyelaraskan fungsi jiwa dalam dirinya. Golongan yang kurang sehat mentalnya. Golongan yang kurang sehat adalah orang yang merasa terganggu ketentraman hatinya. Adanya abnormalitas mental ini biasanya disebabkan karena ketidakmampuan individu dalam menghadapi kenyataan hidup, sehingga muncul konflik mental pada dirinya .

## **Pendekatan Bimbingan Konseling Islam dalam meningkatkan kesehatan mental**

### **Membaca Al-Qur'an**

Najati (2005: 352) menyatakan bahwa dengan membaca Al-Qur'an (Kitab suci bagi umat Islam) akan membuat dosa-dosa kita terampuni, menggandakan kebaikan, dan meneguhkan harapan akan masuk surga. Karena itu membaca al Qur'an merupakan terapi untuk menghilangkan kegelisahan yang timbul akibat perasaan berdosa. Ibnu Taimiyyah mengemukakan: “Al Qur'an adalah obat untuk setiap penyakit Rosmalina (2016) Pendekatan Bimbingan.

yang ada di dalam dada serta bagi orang-orang yang di dalam hatinya terdapat penyakit ragu dan syahwat. Al Qur'an mengandung bermacam penjelasan yang bisa memilah yang *hak* dari yang *batil*".

Makhdlori (2007:27) mengungkapkan sesuatu yang "magis" atau mistik, daya spiritual tertinggi dalam arti metafisis tentang isi Al-Qur'an: Ayat-ayatnya menyerupai azimat yang melindungi manusia yang tengah mengetahui rahasia didalamnya. Kehadiran fisis Al-Qur'an membawa keberkahan bagi manusia yang mempercayainya. Apabila seseorang menghadapi kesulitan hidup, kegoncangan jiwa seperti stress, depresi, sindrom, maka akan sembuh dengan kekuatan "magis" spiritual yang ada dalam ayat-ayat tertentu dengan kekuatan suci dari alam transendens. Firman Allah dalam surat Al-A'raf Ayat 204, yang artinya: "Dan apabila dibacakan Al-Qur'an, maka dengarkanlah baik-baik dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu sekalian mendapat rahmatNya". Al Qur'an adalah sumber hukum yang mengatur kehidupan manusia sehari-hari dan sumber pengetahuan bagi kegiatan intelektual manusia, baik yang bersifat material maupun nonmaterial.

### **Doa**

Do'a mengandung banyak manfaat. Miler (2003:192) menjelaskan manfaat berdo'a, antara lain membuat orang mendekatkan diri pada Yang Maha Suci baik dalam cara bertindak, berpikir maupun sikap. Berdo'a adalah berbicara, dan orang akan mengurangi kesibukan hidup serta menemukan informasi tentang jawaban-jawaban atas segala pertanyaan mengenai kehidupan ketika mereka berdo'a. Do'a adalah dzikir dan ibadah. Dalam do'a ada ketenangan jiwa serta obat kesedihan, kebingungan, kegelisahan jiwa. Sebab orang yang berdo'a akan berharap kalau Allah akan mengabulkan do'anya lantaran membenarkan firman Allah Ta'ala (Najati, 2005: 356): "Dan jikalau hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka sesungguhnya Aku itu dekat. Aku mengabulkan do'a orang yang berdo'a bila ia memohon kepada-Ku" (QS Al-Baqarah, 2:186).

### **Kembali kepada Allah**

Pada hakikatnya, masalah yang dihadapi oleh manusia ialah karena dia tidak puas dengan apa yang diperolehnya. Setiap kali dia mendapatkan sesuatu, di pelupuk matanya terbayang yang lain yang didampakannya pula, dan dia berusaha mati-matian untuk mendapatkannya, sehingga wajar apabila manusia mendapatkan apa yang didampakannya, justru dia berperilaku sebaliknya, ia merasa bosan dan kemudian meninggalkan apa yang dulu didambakannya itu. Lalu setelah itu berganti dengan keinginan lain. Inilah yang menjadi sumber segala masalah yang dihadapi oleh manusia.

Menurut Yunasril (2002), manusia adalah eksistensi yang memiliki dua dimensi yaitu fisik dan spiritual. Dimensi fisik berasal dari tanah, memiliki sifat-sifat ketanahan, merasa kenyang dan puas dengan hal-hal yang bersifat ketanahan dan selanjutnya akan kembali kepada tanah. Akan tetapi dimensi spiritual, karena bersumber langsung dari Tuhan, maka dia memiliki sifat-sifat keilahan, rindu untuk berada di sisi Tuhan dan hanya akan merasa puas bersama Tuhan, tetapi manusia terlanjur mencintai selain-Nya karena topeng-topeng duniawi, akibatnya ketika mencari yang dicintai, orang diperdaya oleh harta benda, uang, jabatan, dan sebagainya. Yang memicu cintanya tak sampai kepada yang dituju (Allah) ( Ali : 2002,129 ).

Oleh karena itu topeng-topeng cinta palsu yang sering dijadikan identitas, untuk sementara waktu yang menang dapat memuaskan ego, tetapi kepuasan yang diberikannya hanyalah kepuasan temporer yang berujung pada kekecewaan. Dari sinilah, kedatangan para rasul ke muka bumi ini bukan unruk mengajarkan manusia mengenal dan mencintai Tuhan, karena itu sudah menjadi fitrahnya, tetapi mereka diutus untuk menunjukkan jalan yang benar dalam menemukan jalan yang benar dalam menemukan Maha Kekasih Sejati.

Satu hal yang pasti adalah Islam tidak melarang manusia untuk berintraksi dengan urusan-urusan duniawi, tetapi jangan mengira dengan keberhasilan duniawi itu manusia telah menemukan kebahagiaan sejati. Kebahagiaan hakiki hanya akan muncul ketika kita kembali kepada Ilahi. Selama manusia masih terjebak dibalik topeng-topeng duniawi selama itu pula dia terpisah dari Tuhan sebagai sumber ketentraman ruhani ( Ali :2002,131 ). Satu syarat utama untuk kembali kepada Ilahi adalah menjernihkan hati dosa.

### **Menjernihkan Kalbu**

Kalbu merupakan sentral yang menjadi pusat jati diri manusia. Tabiat manusia apakah baik ataupun buruk menyatu dan bersumber dari kalbu. Tabiat tersebut senantiasa hidup dan tak pernah mati meskipun jasad telah terkubur menjadi tanah, karena kalbu yang menjadi wadahnya tak pernah mati. Oleh sebab itu, di dalam banyak hadist diriwayatkan bahwa manusia akan dibangkitkan kelak di akhirat secara berkelompok dalam berbagai bentuk seperti kera, kuda, anjing, kalajengking, babi dan sebagainya. Diantara kelompok-kelompok itu hanya satu yang dibangkitkan sebagai manusia. Mengapa demikian? Mungkinkah Allah mengubah manusia menjadi berbagai macam makhluk demikian? Dan apa tujuan serta alasan perubahan itu?

Dalam hadist riwayat Imam Ahmad ibn Hambal disebutkan bahwa manusia akan dibangkitkan kelak sesuai dengan niat, sifat dan wataknya ketika berada di dunia. Ketika di dunia wataknya suka mengumbar nafsu, maka dia akan dibangkitkan dalam bentuk babi. Kalau di dunia suka mencuri, maka akan dibangkitkan dalam bentuk musang. Jika di dunia suka menggigit dan menyengat, maka dia dibangkitkan dalam bentuk kalajengking. Hal ini dikarenakan menurut Yunasril Ali, tabiat dan watak manusia yang ada dalam lubuk kalbunya tidak pernah mati, ia akan terbawa ke alam akhirat. Oleh sebab itu, ketika dibangkitkan nanti, masing-masing orang akan menampakan diri dalam jati diri yang sebenarnya dan akan melihat orang lain dengan mata batinnya yang tajam, sehingga yang ia lihat adalah jati diri setiap orang yang sebenarnya. Inilah yang di disinyalir oleh ayat, ” maka kami singkapkan tutup ( yang menutupimu ), maka penglihatanmu pada hari itu amat tajam”. Tidak hanya di akhirat, di dunia pun, ketika kalbu manusia dalam keadaan suci, ia mampu melihat segala sesuatu dengan batinnya itu.

Kehidupan manusia bukan hanya kehidupan fisik semata. Dibalik itu ada kehidupan non fisik dan justru itulah yang menjadi hakikat kehidupan. Adanya cahaya matahari, cahaya rembulan, cahaya bintang atau cahaya lampu untuk memberinya terang, maka kehidupan non fisik atau kehidupan rohani memerlukan cahaya, tetapi bukan cahaya idhafi yang diperlukannya adalah cahaya hakiki, yang bukan bersumber dari Rosmalina (2016) Pendekatam Bimbingan..

suatu sumber melainkan dari jati dirinya sendiri. Itulah cahaya ilahi. Setiap orang akan bisa mendapatkan cahaya itu namun tergantung sejauh mana upaya orang itu menjernihkan kalbunya untuk bisa dimasuki cahaya itu. Ketika kita berupaya untuk menjernihkan dinding-dinding kalbu kita dari kabut dan debu nafsu, syahwat, kekejian, kebengisan, dan berbagai jenis keburukan lainnya, sehingga ia menjadi bersih, maka serta merta cahaya Ilahi akan masuk menembusnya dan ia akan menjadi terang benderang. Ketika cahaya Ilahi telag dapat menembus dinding-dinding kalbu kita, maka segera kehidupan akan bercahaya. Oleh karena itu melihat bukan dalam kegelapan nafsu dah syahwat tetapi dengan terangnya cahaya Ilahi. Inilah yang disingalir oleh Nabi SAW, ” Waspadalah terhadap firasat orang beriman karena sesungguhnya dia melihat dengan cahaya Allah ” (HR.Al-Tarmidzi) (Ali : 2002,45)

Selama kalbu kita masih tertutup oleh beragam kepentingan pribadi, kelompok, dan golongan, maka sukar bagi kita untuk membayangkan kehidupan masa depan yang lebih cerah dan damai serta indah, karena semua kabut dan debu demikian senantiasa menghambat masuknya sinar kebenaran ke dalam relung kalbu kita. Oleh sebab itu, kita senantiasa hidup meraba-raba dalam kegelapan. Menurut Yunasril, di negeri ini bukan sedikit orang pintar, kita memiliki ribuan, bahkan jutaan sarjana dan ahli dalam berbagai bidang ilmu pengetahuan, namun, kita belum juga menemukan secercah cahaya terang untuk masa depan bangsa ini. Mengapa demikian? Hal ini disebabkan adanya realitas bahwa memang kita memiliki sedikit kemampuan intelektual, tetapi intelektual kita masih senantiasa berjalan dalam kabut kegelapan kekuasaan, ambisi, penipuan, kebohongan dan sebagainya, sehingga susah bagi kita untuk mencapai dunia terang. Akal yang tidak ditopang oleh kecerahan kalbu akan sulit bergerak maju sebab segala bentuk logika dan argumentasi tidak akan membuahkan kesimpulan yang jernih ketika di dalam kalbu itu masih bersarang kebencian, kedengkian, kebohongan dan sebagainya. Ketika kalbu diisi dengan rasa cinta dan pengharapan, barulah akan muncul pikiran-pikiran yang jernih dan akan dapat memberikan jalan terang bagi hari esok (Ali : 2003, 47)

### **Normalisasi Konsep Sabar**

Kajian tentang pemahaman ulang konsep sabar ini, Yunasril Ali mengutip sebuah ayat : *Sesungguhnya Kami memberikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah mereka mengucapkan, ” Sesungguhnya kami milik Allah dan kepadaNya kami kembali. Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk ”* (QS.Al-Baqarah : 155-15).

Demikianlah, ketakutan, krisis pangan dan ekonomi, kematian orang yang disayangi dan berbagai musibah yang lain merupakan hal-hal yang terasa berat dan menyedihkan, tetapi tak dapat dielakan kedatangannya. Segenap manusia yang berpikiran waras merasakan pahit dan getirnya bencana itu, namun dia harus menghadapinya. Disini datang perintah Tuhan, agar segalanya itu dihadapinya dengan sabar ( Al-Baqarah : 153 ). Kesabaran yang harus dilakukan dengan rasa yang berat ini disebut tashabbur, yaitu

berupaya menahan hati, kendati kepedihan, kesedihan dan penderitaan tetap dirasakan. Menurut kaum sufi, inilah kesabaran peringkat paling bawah (Ali : 2003, 75)

Sabar peringkat pertama dapat ditingkatkan dengan memikirkan secara mendalam bahwa manusia adalah makhluk yang memiliki derita yang tidak dimiliki oleh makhluk lain, sebagai tertera dalam ungkapan Allah: ” Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia berada dalam keadaan kesusahan” (QS. Al-Balad ; 4). Jadi penderitaan adalah standar insaniah dan sumber nilai-nilai insani, akan tetapi kita sering salah dalam menanggapi suatu penderitaan yang kita rasakan. Kita anggap kesulitan sebagai sesuatu yang buruk, misalnya kita ditimpa sakit kepala, rasa sakit itu kita dapat mengobati sumber pengakit. Nah, kalau tanpa rasa sakit tentu kita akan membiarkan bakteri atau virus berkembang di dalam tubuh kita, sehingga membahayakan diri kita. Jadi rasa sakit itu ibarat petugas yang memberitahukan kepada kita bahwa di dalam tubuh kita ada bahaya yang harus segera kita atasi.

Maka dapat kita simpulkan orang yang lebih banyak merasakan derita berarti lebih sadar dan lebih tahu keadaan dirinya. Dengan demikian, penderitaan dan kepedihan dalam hidup akan kita rasakan sebagai hal yang wajar dan biasa. Menurut kaum sufi, inilah sabar peringkat kedua dan inilah sabar yang sebenarnya. Disini sabar bukan lagi sebagai hal yang dipaksakan, tetapi telah menjadi tabiat, sehingga kapan dan dimanapun kita akan menghadapinya sebagai hal yang biasa yang wajar (Ali :2003, 79).

Lebih jauh, menurutnya dengan semakin banyaknya cobaan, niscaya kita akan semakin dewasa dalam menghadapinya dan pada tahap tertentu kita memandang penderitaan itu tidak lagi sebagai bencana dan musibah, melainkan sebagai wujud kasih dan cinta Tuhan sebagaimana disebutkan dalam hadist : ” Sesungguhnya apabila Allah mencintai seorang hamba, maka Dia tenggelamkan hamba itu ke dalam cobaan ”. (HR. Al-Thabrani) (Ali : 2003,79). Tak ubahnya seperti pelatih panjat tebing, ia akan menolong orang yang dilatihnya itu harus menderita jatuh sekali-kali, sebab, dia tahu benar bahwa kendati ratusan buku dan teori yang dipelajari sang pemanjat tebing untuk mengetahui cara memanjat yang baik dan benar, dia tidak akan pernah bisa memanjat selama hanya membaca buku dan mempelajari teori. Dia harus banyak berlatih dengan tali temali dan tebing terjal dan dalam latihan itu harus berani, sampai-sampai harus menghadapi maut sekalipun. Karena dengan itulah dia akan dapat menjadi pemanjat ulung. Semakin banyak berlatih, niscaya akan semakin terampil memanjat.

Demikian pula dengan cobaan-cobaan Allah yang ditimpakan kepada kita, tidak lain adalah sebagai wujud kasih sayangNya. Dia ingin menyempurnakan jiwa hambaNya, sehingga memiliki ruhani yang benar benar berkualitas. Kehidupan manusia di dunia bukan berakhir dengan kebahagiaan, tetapi pada kesempurnaan dan kematangan ruhani. Oleh karenanya dalam kehidupan duniawinya tidak pernah merasakan kebahagiaan sejati, kebahagiaan sejati hanya ada di akhirat kelak, kebahagiaan duniawi hanya ada dalam batas khayal, yang dapat dicapai oleh manusia ialah kesempurnaan ruhani. Ketika derita itu kita rasakan sebagai wujud kasih sayang Tuhan, kita tidak lagi menerimanya sebagai sesuatu yang menyusahkan dan menyakitkan, melainkan dengan rasa lega dan lapang dada. Kita percaya bahwa inilah kasih sayang Rosmalina (2016) Pendekatam Bimbingan..

Tuhan yang dikaruniakan-Nya kepada kita. Kesabaran di tingkat ini disebut *isithibar*. Allah berfirman ” Maka mengabdilah kepada Dia (Allah) dan *isithibar*-lah dalam beribadat kepadaNya ” (QS. Maryam : 65).

Alam semesta diciptakan Tuhan dengan sistem universal yang disebut *sunnatullah*. Satu sama lain saling berkorelasi sehingga membentuk satu tatanan hukum yang utuh dan harmonis. Tidak ada satu yang kurang dari sistem universal itu, karena ia dirancang dan diciptakan oleh pencipta yang Maha Adil dan Maha Bijaksana. Apabila kita melihat alam ini secara utuh dan menyeluruh, maka yang ada di hadapan kita tidak lain hanyalah menerima apa adanya demi terealisasinya sistem dan keseimbangan umum. Bertolak dari asumsi demikian, maka adanya tinggi dan rendah, terang dan gelap, kesengsaraan dan kesenangan, kegagalan dan kesuksesan semua merupakan keharusan karena semua itu berada dalam ruang lingkup sistem universal itu. Jika satu diantaranya tidak ada, maka yang lain tidak ada yang bermakna. Tinggi tidak ada maknanya tanpa ada yang rendah. Jika saja segenap manusia diciptakan dengan postur tubuh yang sama bentuk wajah serta warna kulit sama pula, maka kita tidak akan kenal arti tampan dan buruk rupa, kesadaran tentang makna ketampanan itu terkait dengan kejelekan dan perbaikan keduanya (Ali : 2003, 82).

Akan tetapi, pandangan umum yang jernih itu sering tertutup oleh pandangan individual yang subjektif, sehingga kita sulit menerima kenyataan. Oleh sebab itu menurutnya perlu ditegaskan bahwa pada dasarnya kemalangan, kesedihan, kepahitan hidup merupakan pendahulu bagi terwujudnya sesuatu yang membahagiakan. Sebenarnya di relung kepahitan terdapat kemanisan, direlung jeruk muda yang asam tersimpan kemanisan, tetapi kita tidak tahu dan tidak merasakannya. Baru setelah jeruk itu matang dan rasa asam menyusut tampilah rasa manis ketika kita katakan bahwa jeruk itu mansi. Dalam relung bencana yang menimpa sebenarnya tersimpan kebahagiaan, tetapi kita tidak mengetahuinya. Allah berfirman, ” Dan boleh jadi kamu memberi sesuatu padahal ia amat buruk bagimu. Dan Allah mengetahui tetapi kamu tidak mengetahui ” (QS. Al- Baqarah: 216).

Tidak ada yang tahu bahwa dalam relung malam yang gelap terdapat siang dan terang-benderang di relung kesulitan terdapat kemudahan relung kebencian tersembunyi kecintaan. Ketika seorang ayah sangat mencintai anaknya, ia memanjakan anak itu secara berlebihan. Lalu tak lama kemudian perangai anak itu berubah menjadi bandel, sehingga relung kebencian tersembunyi dalam kecintaan. Akan tetapi, jangan kira kebandelan senantiasa buruk, ketika seorang ibu berhadapan dengan anak yang bandel, sehingga menumbuhkan rasa benci kepada sang anak, dia tidak mengira bahwa di balik kebandelan itu tersembunyi keluhuran budi. Upaya orang tua ialah mengenyahkan sifat bandel dengan mendidik si anak bukan memanjakannya, sehingga akan muncul sifat-sifat mulianya. Allah mengisyaratkan dalam kitab suci, ” Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan ”. (QS. Al- Insyirah : 4-5), (Ali : 2003, 84). Kesulitan dan bencana merupakan keharusan bagi kesempurnaan manusia. Seandainya cobaan dan penderitaan itu tidak ada niscaya tidak akan ada pula yang disebut manusia. Sebab penderitaan dan kebahagiaan adalah milik manusia, bukan milik makhluk lain. Al- Qur`an menyebutkan, ” Dia (Allah) yang menciptakan mati dan hidup untuk menguji kamu, siapakah diantara kamu yang paling baik amalnya ” (QS. Al- Mulk : 2). Dunia adalah sekolah kehidupan , sedangkan hidup dan

mati, senang dan susah, bahagia dan sengsara adalah ujian bagi manusia, sehingga dapat ditentukan mana diantara mereka yang paling baik kualitas amalnya. Tenggelam dalam kenikmatan hidup dan jauh dari kesulitan akan mendatangkan kemanjaan dan kelemahan ruhani, tetapi sebaliknya kehidupan yang senantiasa dirundung kepedihan dan kesulitan niscaya akan melahirkan manusia yang kuat dan kokoh serta mampu mengatasi tantangan yang lebih besar lagi.

## SIMPULAN

Model model bimbingan konseling islam dalam meningkatkan Kesehatan mental adalah sebagai berikut :

1. Membaca Al-Qur'an, dengan membaca Al-Qur'an (Kitab suci bagi umat Islam) akan membuat dosa-dosa kita terampuni, menggandakan kebaikan, dan meneguhkan harapan akan masuk surga. Karena itu membaca al Qur'an merupakan terapi untuk menghilangkan kegelisahan yang timbul akibat perasaan berdosa. Ibnu Taimiyyah mengemukakan: "Al Qur'an adalah obat untuk setiap penyakit yang ada di dalam dada serta bagi orang-orang yang di dalam hatinya terdapat penyakit ragu dan syahwat. Al Qur'an mengandung bermacam penjelasan yang bisa memilah yang *hak* dari yang *batil*".
2. Doa membuat orang mendekatkan diri pada Yang Maha Suci baik dalam cara bertindak, berpikir maupun sikap. Berdo'a adalah berbicara, dan orang akan mengurangi kesibukan hidup serta menemukan informasi tentang jawaban-jawaban atas segala pertanyaan mengenai kehidupan ketika mereka berdo'a. Do'a adalah dzikir dan ibadah. Dalam do'a ada ketenangan jiwa serta obat kesedihan, kebingungan, kegelisahan jiwa dan menimbulkan Kesehatan mental. Sebab orang yang berdo'a akan berharap kalau Allah akan mengabulkan do'anya lantaran membenarkan firman Allah Ta'ala.
3. Menjernihkan Kalbu. Kehidupan manusia bukan hanya kehidupan fisik semata. Dibalik itu ada kehidupan non fisik dan justru itulah yang menjadi hakikat kehidupan. Adanya cahaya matahari, cahaya rembulan, cahaya bintang atau cahaya lampu untuk memberinya terang, maka kehidupan non fisik atau kehidupan rohani memerlukan cahaya, tetapi bukan cahaya idhafi yang diperlukannya adalah cahaya hakiki, yang bukan bersumber dari suatu sumber melainkan dari jati dirinya sendiri. Itulah cahaya ilahi. Setiap orang akan bisa mendapatkan cahaya itu namun tergantung sejauh mana upaya orang itu menjernihkan kalbunya untuk bisa dimasuki cahaya itu. Ketika kita berupaya untuk menjernihkan dinding-dinding kalbu kita dari kabut dan debu nafsu, syahwat, kekejian, kebengisan, dan berbagai jenis keburukan lainnya, sehingga ia menjadi bersih, maka serta merta cahaya Ilahi akan masuk menembusnya dan ia akan menjadi terang benderang. Ketika cahaya Ilahi telag dapat menembus dinding-dinding kalbu kita, maka segera kehidupan akan bercahaya dan mental kitapun menjdikan sehat. Selama kalbu kita masih tertutup oleh

beragam kepentingan pribadi, kelompok, dan golongan, maka sukar bagi kita untuk membayangkan kehidupan masa depan yang lebih cerah dan damai serta indah, karena semua kabut dan debu demikian senantiasa menghambat masuknya sinar kebenaran ke dalam relung kalbu kita. Oleh sebab itu, kita senantiasa hidup meraba-raba dalam kegelapan.

4. Normalisasi Konsep Sabar. Sabar peringkat pertama dapat ditingkatkan dengan memikirkan secara mendalam bahwa manusia adalah makhluk yang memiliki derita yang tidak dimiliki oleh makhluk lain, sebagai tertera dalam ungkapan Allah: ” Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia berada dalam keadaan kesusahan” (QS. Al-Balad ; 4). Jadi penderitaan adalah standar insaniah dan sumber nilai-nilai insani, akan tetapi kita sering salah dalam menanggapi suatu penderitaan yang kita rasakan. Kita anggap kesulitan sebagai sesuatu yang buruk, misalnya kita ditimpa sakit kepala, rasa sakit itu kita dapat mengobati sumber pengakit. Nah, kalau tanpa rasa sakit tentu kita akan membiarkan bakteri atau virus berkembang di dalam tubuh kita, sehingga membahayakan diri kita. Jadi rasa sakit itu ibarat petugas yang memberitahukan kepada kita bahwa di dalam tubuh kita ada bahaya yang harus segera kita atasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Isep Zainal. 2009. *Bimbingan Penyuluhan Islam*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Arifin, M.. 2003. *Teori-teori Konseling Agama dan Umum*. Jakarta : Golden Terayon Press.
- Atkison, R.L. Atkinson, R.C. And Hilgard, E.R. 1996. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Bell, Allan and Peter Garrett. 1998. *Approaches to Media Discourse* (First. Published). Malden, Massachusetts: Blackwell Publishers Ltd.
- Borg, W.R, Gall, M.D. 2003. *Educational Research : An Introduction*. London: Longman, Inc.
- Bradley T. Efford. 2004. *Professional School Counseling*. Texas: Carp Press.
- Burke Mary Thomas, Chauvin C. Jane, Miranti Judith G. 2005. *Religious and spiritual Issues in Counseling*. New York: Bruner-Rutledge Taylor & Francis Group.
- Burns, R. B. 1993. *Kesehatan Mental: Teori, Pengukuran, dan Perkembangan Perilaku*. Jakarta: Arcan.
- Calhoun, J.F. Acocella, J.R. 1990. *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Colleta, V.P, Phillips, J.A & Steinert, J.J. 2007. *Interpreting Force Concept Inventory Scores: Normalized-Gain and SAT Scores*. The American Physical Society 3, 010106. 1-5.
- Corey, Gerald. 1997. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: PT Eresco.
- Cresswell, J.W. 2002. *Educational Research: Planning Conducting and Evaluating quantitative and Qualitative Research*. New Yersey: Merrill Prentice Hall.
- Depdiknas. 2007. *Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Faqih, Aunur Rahim. 2001. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia Press.
- Frager, Robert. 2005. *Hati, diri dan jiwa: Psikologi sufi untuk transformasi*. (Alih Bahasa oleh Hasmiyah Rauf). Jakarta: Serambi.
- Frankl, Emil. 2004. *On the Theory and Therapy of Mental Disorders: an Introduction to Logotherapy and Existential Analysis*. New York: Brunner-Routledge 270 Madison Avenue.
- Frankl, Viktor. 1984. *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. New York: Washington Square Press.
- Gall & Borg. 2003. *Educational Research: An Introduction*. Seventh Edition. Boston: Pearson.
- George, R.L & Cristiani, D.S. 1990. *Theory Methods and Processes of Counseling and Psychotherapy*. Boston: Allyn and Bacon.
- Husen, H Rachman. 2010. *Ayat-Ayat Motivasi*. Jakarta: PT Fikahati Aneska.
- Hurlock, E. 2002. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Jalaludin Rakhmat. 2005. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Jones J.J. 1987, *Secondary School Administration*. New York: Mc Graw Hill Book Company
- Kartadinata, S. 2003:27. Reaktualisasi Paradigma Bimbingan dan Konseling serta Profesionalisasi Konselor. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 7, Nomor. 7, 3-17.
- Kartadinata, Sunaryo. 2008. *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Bimbingan dan Konseling Dalam Jalur Pendidikan Formal*, Departemen Pendidikan Nasional: 2008, Jakarta.
- Kartadinata, Sunaryo. 2011. *Menguak Tabir Bimbingan dan Konseling sebagai Upaya Pedagogis*. Bandung: UPI PRESS.
- Keliat, Budi. 1992. *Hubungan Terapeutik Perawat-Klien*. Jakarta: EGC.
- Kusnawan, Aep. 2004. *Komunikasi dan Penyiaran Islam*. Bandung: Benang Merah Press.
- Lannert, Richards & Bergin. 2002. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 42 No. 3, Summer 2002 102-123 © 2002 Sage Publications.
- Lines, Denis. 2006. *Spirituality in Counseling and Psychotherapy*. London: SAGE Publications Ltd.
- Makhdlori, Muhammad. 2007. *Keajaiban Membaca Al Qur'an*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Mappiare, Andi. 2004. *Pengantar Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Mauer M, Fioretto P, Woredekal Y, Friedman EA. 2001. *Diabetic Nephropathy*. Dalam: Schrier RW, penyunting, *Diseases of the kidney and urinary tract*. Edisi ke-7, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Miler, Geri. (2003). *Incorporating Spirituality In Counseling And Psychotherapy*. New Jersey: John Wiley and Sons, INC.
- Munir, M. dan Wahyu Ilaihi. 2003. *Manajemen Dakwah*. Jakarta: Prenada Media.
- Munir, Muhammad dan Wahyu Ilaihi. 2006. *Manajemen Dakwah*. Jakarta: Prenada Media.
- Rosmalina (2016) Pendekatam Bimbingan..

- Musnamar, Thohari. 2002. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia Press.
- Najati, Muhammad Utsman. 1988. *Hadits dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Pustaka.
- Nurihsan, A.J. 2003. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Mutiara.
- Nurihsan, Achmad Juntika. 2007. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Osipow, S. H., Walsh, W.B., dan Tosi DJ. 1980. *A Survey of Counseling Methods*. Illinois: The Dorrey Press.
- Priyatno. 1994. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Depdikbud.
- Qardhawi, Yusuf. 2000. *Merasakan Kehadiran Tuhan*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Richards dan A. E. Bergin 1997. *Handbook of Psychotherapy and Religious Diversity*. Washington DC: American Psychologist Association.
- Riduwan. 2003. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Riduwan. 2013. *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Bandung: Rineka Cipta
- Shertzer, B.& Stone, S.C. 1981. *Fundamentals of Guidance*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Sobur, M. 2003. *Komunikasi Anak dan Orang Tua*. Bandung: CV. Angkasa.
- Stuart, G. W., and Sundeen, S.J. 1991. *Principles and Practise of Psychiatric Nursing*. St. Louis: Mosby Company.
- Sudjana, Nana dan Ibrahim. 1989. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung : Sinar Baru.
- Sugiyono. 2009). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Cv. Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2005. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT Rosda Karya.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2005. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : P.T. Remaja Rosdakarya.
- Sunaryo. 2004. *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Surya, M. 2003. *Psikologi Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Surya, Muhamad. 1988. *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Teori dan Konsep)*. Yogyakarta: Penerbit Kota Kembang.
- Syamsudin, Abin M. 2005. *Psikologi Kependidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Syukir, Asmuni. 1983. *Dasar-Dasar Strategi Dakwah Islam*. Surabaya:Al-ikhlas.
- Walgito, Bimo. 1995. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Willis, S. 2004. *Konseling Individual: Teori Dan Praktek*. Bandung: Cv. Alfabeta
- Willis, Sofyan. 2005. *Remaja dan Masalahnya*. Bandung : Alfabeta
- Yusuf, Syamsu. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung : Remaja Rosda Karya.
- Yusuf L. N, Syamsu 2007. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yusuf L. N, Syamsu dan Juntika. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Yusuf L. N, Syamsu dan Nurihsan, A. J. 2008. *Landasan Bimbingan & Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Yusuf L. N, Syamsu. 2009. *Konseling Spiritual Teistik*. Bandung: Rizqi Press.
- Zohar, Danah dan Ian Marshall. 2000. *Spiritual Intellegence: The Ultimate Intellegence*. London: Bloomsbury Publishing.
- Zohar, Danah dan Ian Marshall. 2001. *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berfikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*. Bandung: Mizan.