

**KONSEP SAKINAH DALAM LAYANAN KONSELING ISLAM
MENURUT AL-QUR'AN**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**NURUL AMALINA BINTI AZHAR
NIM. 150402128
Prodi Bimbingan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM, BANDA ACEH
1440 H / 2019**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Konseling Islam**

Oleh

**Nurul Amalina binti Azhar
Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prodi Bimbingan Konseling Islam
NIM. 150402128**

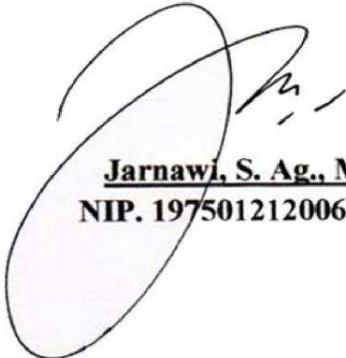
Disetujui Oleh:

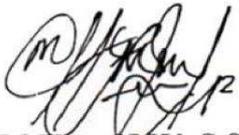
جامعة الرانيري

Pembimbing I,

A R - R A N I R Y

Pembimbing II,


Jarnawi, S. Ag., M. Pd
NIP. 197501212006041003


M. Yusuf MY, S.Sos.I, MA
NIDN. 2106048401

SKRIPSI

Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

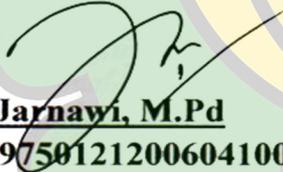
Diajukan oleh:
NURUL AMALINA BINTI AZHAR
NIM: 150402128

Pada Hari/Tanggal
Rabu, 23 Januari 2019 M
17 Jamadil Awal 1440 H

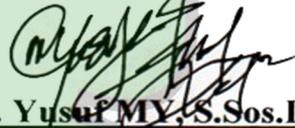
Di Darussalam – Banda Aceh,

PANITIA SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI:

Ketua:


Jarnawi, M.Pd
NIP. 197501212006041003

Sekretaris:


M. Yusuf MY, S.Sos.I, M.A
NIDN. 2106048401

Penguji I:


Mira Fauziah, M.Ag
NIP. 197203111498032002

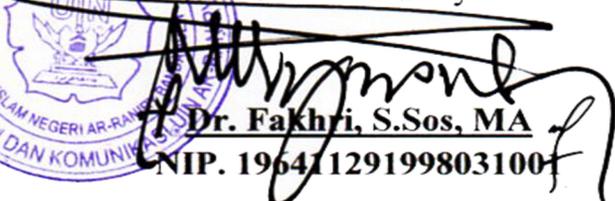
Penguji II:


Drs. Umar Latif, M.A
NIP. 19581120 199203 1 001

Mengetahui:

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry




Dr. Fakhri, S.Sos, MA

NIP. 196411291998031001

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya:

Nama : Nurul Amalina binti Azhar
Nim : 150402128
Jenjang : Srata Satu (S-1)
Jurusan/ Fakultas : Bimbingan Konseling Islam/ Dakwah Dan Komunikasi

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 14 Januari 2019

Yang Menyatakan,



Nurul Amalina binti Azhar

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik dan karunianya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Selawat serta salam ke atas junjungan besar Nabi Muhammad SAW yang telah bersusah payah membawa umat manusia dari alam jahiliyah dan tidak berilmu pengetahuan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Selawat dan salam juga buat para ahli keluarga serta sahabat-sahabat Baginda yang telah wafat.

Dengan izin Allah s.w.t yang telah memberikan kesempatan untuk penulis menyelesaikan sebuah skripsi berjudul *“Konsep Sakinah Dalam Layanan Konseling Islam Menurut Perspektif Al-Qur’an.”* Karya yang sangat sederhana dalam rangka melengkapi persyaratan menyelesaikan Sarjana stars S-1 dalam bidang Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh.

Dalam menyiapkan karya ilmiah ini penulis mengalami pelbagai hambatan dan rintangan, namun segalanya dapat ditempuhi dengan berkat kesabaran dan bantuan serta dokongan pelbagai pihak. Maka di kesempatan ini penulis ingin mengucapkan jutaan terima kasih yang tidak terhingga kepada yang terhormat:

1. Ingatan kasih sayang dan rindu yang tidak terhingga kepada ibu Filzah binti Asiabu dan ayah Azhar bin Salamon yang telah bersusah payah melahirkan,

mengasuh, mendidik dan membesarkan diri ini berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah sehingga bisa berdikari membawa diri menuntut ilmu di perantauan. Tanpa berkat dan doa dari ibu dan ayah diriku bukan siapa-siapa dan mungkin tidak bisa pergi sejauh ini. Terima kasih juga buat kakak tersayang Nurul Izyani binti Azhar dan suaminya Muhd Zulkarnaiy Hafis yang tanpa jemu membantu ketika penulis berada dalam kesusahan. Tidak dilupa juga buat adik tercinta, Nurul Amanil Hanim yang tidak putus membantu penulis dalam apa jua keadaan, juga buat adik-adik yang paling dikasihi Nurul Khaliesah, Nurul Ain, Nurul Fathiah, Muhammad Ibtisam dan Nurul Hanis yang telah banyak memberikan dokongan dan doa tidak putus.

2. Ribuan terima kasih saya ucapkan untuk Bapak Jarnawi, M.Pd selaku Dosen pembimbing I dan Bapak M.Yusuf MY, S.Sos.I, MA selaku Dosen pembimbing II yang telah berkenan membimbing dengan penuh keikhlasan dan kebijaksanaan serta meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan pengarahan-pengarahan sehingga skripsi ini selesai. Saya mendoakan semoga Allah membalas kebaikan dan mempermudah urusan kedua-dua dosen pembimbing saya.
3. Terima kasih sebesar-besarnya kepada Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, dan seluruh Dosen-Dosen di Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah membantu secara langsung atau tidak langsung dalam kelancaran penulisan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Fakhri S.Sos., MA selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

5. Bapak Prof. Dr. H. Warul Walidin AK, M.A. selaku Rektor UIN Ar-Raniry yang telah memimpin lembaga tersebut dengan baik.
6. Seluruh staf, karyawan di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
7. Sahabatku Yusmaniarti, Zahrotul Jamilah, Nur Azizah Fayyadhah, Hanun Najlaa', Siti Zainab, Masitah, Wan Laila Hazirah, Farizul, Hafiz, dan teman lain yang senantiasa ada bersama-sama berkongsi suka duka memberikan dokongan dan sokongan tanpa henti sehingga hasil karya ilmiah ini dapat dihasilkan. Semoga juga urusan kita akan datang dipermudahkan dan diberikan jalan keluar yang terbaik untuk kebaikan bersama dunia akhirat. Amin Allahuma Amin.
8. Teman-teman dari Malaysia yang bernaung di bawah Persatuan Kebangsaan Pelajar Malaysia di Indonesia Cawangan Aceh (PKPMI-CA) juga merupakan keluarga keduaku di Aceh yang senantiasa memberikan kata-kata dokongan untuk tetap bersemangat menyiapkan skripsi ini sehingga selesai.
9. Tidak ketinggalan teman-teman perjuangan di UIN Ar-Raniry khususnya teman di jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Akhir kata, segalanya kita kembali kepada Allah s.w.t yang telah mengizinkan ia terjadi. Tanpa bantuan dari Allah s.wt dan keikhlasan serta redha dalam melakukan sesuatu perkara maka segalanya tidak akan pernah terjadi tanpa izin dan kehendaknya. Kekurangan sepanjang penulisan skripsi ini penulis memohon maaf karena diri ini masih belajar dan tidak terlepas dari melakukan kesalahan. Semoga dikemudian hari penulis dapat menambah baik dari segi

penulisan di dalam karya skripsi ini, segala saranan dan kritikan dari semua pihak amatlah penulis harapkan. Semoga karya ini bermanfaat bagi penulis, calon konselor, mahasiswa dan masyarakat khususnya.

Darussalam, 14 Januari 2019

Penulis



DAFTAR ISI

ABSTRAK...	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Operasional.....	9
F. Kajian Terdahulu.....	12
G. Sistematika Pembahasan	14
BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Konsep Sakinah	16
B. Konseling Islam	
1. Pengertian Konseling.....	22
2. Tujuan Konseling.....	24
3. Sejarah Bimbingan dan Konseling.....	25
4. Pengertian Konseling Islam	30
5. Pentingnya Konseling Islami	31
6. Fungsi Konseling Islam	32
7. Tujuan Konseling Islam.....	33
8. Azas-azas Konseling Islami	35
9. Pendekatan dan Metode Konseling Islami.....	38
10. Al-Qur'an Dalam Layanan Konseling.....	40
C. Al-Qur'an	
1. Definisi Al-Qur'an.....	45
2. Sejarah Penurunan Al-Qur'an.....	46
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pengertian Metode Penelitian.....	49
B. Jenis Penelitian.....	50
C. Sumber Data Penelitian.....	51
D. Teknik Pengumpulan Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Sifat Orang Yang Tenang Menurut Perspektif Al- Qur'an.....	55
B. Konsep Sakinah Dalam Kajian Al-Qur'an.....	66
C. Konsep Sakinah Dalam Penyelesaian Masalah Klien	78

BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	92
B. Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA.....	97
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	



ABSTRAK

Skripsi ini berjudul "*Konsep Sakinah Dalam Layanan Konseling Islam Menurut Al-Qur'an*". Sakinah sangat penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan harus diupayakan oleh setiap orang yang menginginkannya. Terdapat anggapan keliru sebahagian masyarakat yang menginginkan ketenangan tetapi dilakukan dengan cara yang salah seperti korupsi, pergi ke klab-klab malam, pengambilan obat-obatan terlarang dan pergaulan laki-laki dan perempuan yang tiada batas. Juga beberapa kegiatan lain seperti bertapa, bersemedi, dan meditasi, juga terapi psikologis lain yang mungkin sudah terbukti mampu mendatangkan ketenangan tapi apakah hal tersebut bisa dibenarkan secara syar'i. Penelitian ini bertujuan untuk memahami konsep sakinah yang dapat dilihat dari sisi Al-Qur'an guna pendekatan konseling islam, juga memberi pemahaman kepada masyarakat bahwa adanya konsep ketenangan yang hakiki. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode *content analysis* yaitu analisis isi untuk membuat inferensi-inferensi yaitu proses penarikan suatu kesimpulan berdasarkan pertimbangan yang dibuat atau pertimbangan umum simpulan yang dapat ditiru dan sah data dengan memerhatikan konteksnya. Peneliti juga menggunakan *library research* (penelitian kepustakaan) dengan cara mengumpulkan data yang ada di pustaka, membaca, mencatat serta mengolah bahan yang berkaitan dengan penelitian ini. Ada sejumlah pendekatan dan terapi yang boleh dilakukan untuk mendapatkan ketenangan yakni dengan salat, puasa, dzikir, sedekah, dan doa. Dengan melakukan segala hal itu, klien akan merasa sentiasa dekat dengan Rabb Yang Maha Agung sehingga klien tidak merasakan beban yang berat karena merasakan sentiasa ada Allah disisinya. Ketenangan yang diberi oleh Allah adalah ketenangan yang diturunkan ke dalam hati seseorang maka orang tersebut langsung menjadi tenang, dan apa yang membebaninya selama ini mejadi ringan, ia tidak sedih dan tidak takut dengan apa yang sedang dihadapinya, dan dapat menyelesaikan segala permasalahan yang terjadi dalam hidupnya.

Kata kunci: *Konsep Sakinah, Konseling Islam, Al-Qur'an*

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kedamaian hati seseorang bergantung pada perasaan tenangnya bersama Allah. Pada zaman yang serba maju ini, banyak sekali terjadi permasalahan-permasalahan dalam kehidupan sehari-hari manusia, baik masalah yang lahir maupun batin, juga masalah kejiwaan. Dari sini muncullah berbagai usaha untuk mengatasi problematika dalam hidup mereka. Tujuan utamanya adalah untuk mendapatkan kedamaian, ketentraman hidup, dan ketenangan jiwa. Dengan keistimewaan al-Qur'an dapat memecahkan masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari manusia dari berbagai aspek kehidupan baik jasmani, rohani, sosial, ekonomi maupun politik.

Al-Qur'an adalah wahyu yang diturunkan Allah kepada Rasulullah Muhammad untuk mengeluarkan manusia dari jalan yang gelap menuju jalan yang terang serta membimbing mereka ke jalan yang lurus.¹ Al-Qur'an telah memuliakan ilmu pengetahuan, mengangkat derajat orang yang berilmu dan

¹ Manna Khalil Al-Qattan, *Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an*, (Bogor : Pustaka Litera AntarNusa, 2012), hal. 2.

meletakkan ilmu pengetahuan pada derajat yang tertinggi, seperti halnya derajat iman.² Sebagaimana firman Allah :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ۝ ١١

Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Surah Al-Mujadilah : 11)³

Ayat di atas menerangkan bahwa keimanan akan mendorong seseorang untuk berlapang dada dan mentaati perintah. Ilmu pula yang akan membina jiwa dan membuatkan seseorang bermurah hati dan taat. Kemudian imanlah yang mengantarkan seseorang ke derajat yang lebih tinggi disisi Allah dan Allah jualah yang memberi balasan atas setiap perbuatan yang dilakukan.⁴

Ilmu itu luas dan mempunyai berbagai cabang dan bidang seperti ilmu kedokteran, perawatan, pendidikan, arsitektur, tidak terkecuali ilmu psikologi dan konseling. Konseling merupakan satu proses pelayanan yang melibatkan

² Muhammad Utsman Najati, *Al-Qur'an Wa Ilmu An-Nafs*, cet.1 (Jakarta: Pustaka Azam, 2005), hal. 7.

³ Pustaka Darul Iman, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Kuala Lumpur: Diponegoro, 2005), Q.S 1:248, hal. 543.

⁴ Asy-Syahid Sayyid Qutb Rahimahullah, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an di Bawah Naungan Al-Qur'an Jilid 2*, pent. As'ad Yasin Abdul Aziz Salim Basyarahil dan Muchotob Hamzah, (Jakarta : Gema Insani, 2001), hal. 194.

kemampuan profesional pada pemberi layanan dan orang yang akan menerima layanan.⁵

Glen E. Smith mengatakan konseling adalah suatu proses dimana konselor membantu konseli (klien) agar ia dapat memahami dan menafsirkan fakta-fakta yang berhubungan dengan pemilihan, perencanaan dan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan individu.⁶ Maclean mendefinisikan konseling sebagai suatu proses yang terjadi dalam hubungan tatap muka antara seorang individu yang terganggu oleh karena masalah-masalah yang tidak dapat diatasinya sendiri dengan seorang pekerja yang profesional, yaitu yang telah terlatih dan berpengalaman membantu orang lain mencapai pemecahan-pemecahan terhadap berbagai jenis kesulitan pribadi.⁷

Seperti uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu yang memerlukannya, agar individu tersebut dapat mengembangkan potensinya secara optimal dan dapat menyesuaikan diri dalam lingkungan yang selalu berubah.

Konseling yang berkarakter Islam atau biasa disebut konseling Islami bukanlah suatu yang baru. Konseling Islami merupakan salah satu pendekatan yang menyentuh kehidupan psikis dan mental manusia secara langsung yang telah ada sejak zaman kerasulan Nabi Muhammad. Secara umum, konseling Islami

⁵ Andi Mappiare AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, cet.8 (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2011) hal. 1.

⁶ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 17.

⁷ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013), hal. 7.

dapat dirumuskan sebagai upaya dalam membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan didunia dan akhirat. Dalam konseling Islami, Allah ditempatkan pada posisi konselor yang Maha Agung, yakni satu-satunya tempat manusia menyerahkan dan mendekatkan diri serta mengkonsultasikan masalahnya, sebagai sumber memperoleh keberanian dan kekuatan bagi penyelesaian masalah, sumber pemberian keberanian dan kesembuhan.⁸

Seperti yang di ketahui, kebanyakan layanan konseling hanya mencakup aspek-aspek psikologis, filosofis, dan ketrampilan teknis. Bidang agama khususnya Islam jarang masuk kedalamnya.⁹ Kebanyakan para ahli konseling dan psikologi yang mewujudkan teori-teori konseling hanya berdasarkan logik akal dan pengamatannya terhadap kejadian yang berlaku disekitar lingkungannya. Padahal hakikat yang sebenar adalah setiap masalah yang berlaku harus kembali kepada pemberi masalah itu sendiri yaitu Allah untuk mencapai *sakinah* yakni ketenangan, kedamaian, dan ketentraman dan aspek-aspek lain dalam kehidupan.

Kata *sakiinah* diadopsi kedalam Bahasa Indonesia dengan ejaan yang disesuaikan menjadi *sakinah* yang berarti kedamaian, ketenangan, ketentraman

⁸ Muhammedi, *Bimbingan dan Konseling Islami*, (Medan: Larispa Indonesia, 2017),hal. 2.

⁹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual...*,hal. 38.

dan kebahagiaan.¹⁰ Kata *sakinah* seringkali dikaitkan dengan pembinaan rumah tangga dalam mencapai sakinah, mawaddah warahmah. Tapi sebenarnya, *sakinah* juga sangat penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Baik itu dalam konsep kekeluargaan maupun dalam kehidupan biasa supaya manusia bisa mendapatkan ketenangan dan ketentraman dalam apa jua kegiatan yang dilakukan dalam kehidupan. *Sakinah* juga dapat tercipta apabila semua anggota masyarakat dapat memenuhi kewajiban-kewajiban kepada Allah, terhadap diri, masyarakat, dan terhadap lingkungannya, sesuai dengan ajaran al-Qur'an dan sunnah-sunnah Rasul.¹¹

Masalah yang muncul adalah terdapat anggapan keliru dari masyarakat karena ketidakfahaman atau karena belum mengerti bahwa tidak semua hal mampu mendatangkan kepuasan, ketenangan jiwa dan ketentraman hidup. Jika dilihat dari aspek moral, terdapat banyak kesalahan-kesalahan dan penyelewengan yang dilakukan masyarakat yang memperlihatkan perilaku menyimpang. Seperti korupsi, pergi ke klab-klab malam, penggunaan obat-obatan terlarang, dan pergaulan laki-laki dan perempuan yang tiada batas. Mereka merasakan dan berharap akan mendapatkan kepuasan dan ketenangan hidup dengan berperilaku

¹⁰ A.M. Ismatulloh. "Konsep Sakinah, Mawaddah dan Rahmah dalam Al-Qur'an." *Jurnal Pemikiran Hukum Islam, Mazahib*, Vol. XIV, No. 1 (Juni 2015).

¹¹ Ela Sartika, Dede Rodiana dan Syahrullah, "Keluarga Sakinah Dalam Tafsir Al-Qur'an", *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir* 2, 2 (Desember 2017).

seperti itu. Namun permasalahannya adalah apakah semua hal yang bisa mendatangkan kepuasan, ketenangan jiwa dan ketentraman hidup bisa dibenarkan secara syar'i ? yang dimaksud benar disini adalah benar secara tinjauan dan hukum syar'i. Sebagai contoh, terdapat kegiatan bersemedhi, bertapa, dan meditasi, juga terapi-terapi psikologis dan teknik-teknik dalam konseling yang mungkin sudah terbukti mampu mendatangkan kepuasan, ketenangan jiwa dan ketentraman hidup orang yang melakukannya.

Konselor memegang peran yang sangat penting dalam membantu seseorang dan mengarahkan mereka ke masa depan yang lebih baik. Akan tetapi sadar atau tidak, sebagai manusia biasa konselor mempunyai keterbatasan, terutama dalam memahami diri sendiri dan individu yang dibimbing, memahami masa depan individu yang dibimbing, dan menemukan jalan keluar yang terbaik dalam membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi individu tersebut. Pemecahan masalah klien yang telah diperoleh hanyalah sebatas masalah pada hari ini dan saat ini yang berpusat pada hasil *research* sesuatu. Apa yang akan terjadi pada seseorang pada esok hari bahkan pada menit yang akan datang saja tidak banyak manusia yang bisa mengetahui dengan pasti. Bagaimana pula dengan konselor yang mengarahkan seseorang ke masa depan yang lebih baik.¹²

¹² Anwar Sutoyo, *Bimbingan Dan Konseling Islami (Teori Dan Praktik)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal. 5.

Dalam Islam memandang segala masalah yang datang adalah dari dzat yang Maha Pencipta. Penyelesaian masalah melalui konseling konvensional dipandang belum komprehensif karena klien hanya bergantung pada konselor semata. Sedangkan pada hakikat sebenarnya, konselor hanyalah asbab penyembuhan seseorang dari masalah yang dihadapi. Konsep penyembuhan komprehensif dalam layanan Islam adalah dengan memohon kepada Allah, menyatakan bahwa *hasbunallah wa ni'mal wakil*, hanya kepada Allah lah tempat bergantung harap dan meminta pertolongan, dan jangan bergantung pada materi, harta dan obat-obatan semata.

Dari uraian di atas, maka penulis mengamati masih banyak yang tidak tahu konsep ketenangan, kedamaian, dan ketentraman yang ditawarkan dalam Islam. Dengan demikian, penulis merasakan masalah ini penting untuk diteliti dan diangkat menjadi sebuah penelitian ilmiah yang berjudul ***“Konsep Sakinah Dalam Layanan Konseling Islam Menurut Al-Qur’an.”***

B. Rumusan Masalah A R - R A N I R Y

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana sifat ketenangan dalam Al-Qur’an ?
2. Bagaimana konsep sakinah dalam kajian Al-Qur’an ?
3. Bagaimana konsep sakinah dalam penyelesaian masalah klien ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini dibuat adalah untuk:

1. Mengetahui sifat ketenangan dalam Al-Qur'an.
2. Mengetahui konsep sakinah dalam kajian Al-Qur'an.
3. Mengetahui konsep sakinah yang digunakan dalam penyelesaian masalah klien.

D. Manfaat Penelitian

Setelah mengetahui bahwa terdapat asas sakinah dalam kehidupan yakni kepuasan, ketenangan jiwa dan ketentraman hidup dalam layanan konseling Islam, maka ia memudahkan para calon konselor untuk lebih diberi pemahaman mendalam tentang konsep sakinah dan ayat al-Qur'an yang akan diteliti. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan akan menjadi rujukan bagi calon-calon konselor seterusnya dalam penanganan masalah terhadap masyarakat Islam khususnya. Di antara manfaat penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menambah pemahaman dan memberi sumbangan pada pengembangan ilmu bimbingan dan konseling Islam khususnya tentang sakinah yakni untuk mendapatkan kepuasan, ketenangan jiwa, dan ketentraman dalam hidup yang sebenarnya.
 - b. Mengetahui bahwa untuk mendapatkan kepuasan, ketenangan jiwa dan ketentraman dalam hidup bukanlah dengan menjerumuskan diri ke

lembah yang salah. Sebaliknya masyarakat haruslah mendekati diri kepada Tuhan yang menciptakan dan menjadikan sekalian alam yakni Allah.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi masyarakat pada umumnya, penelitian ini dapat menjadi suatu kesempatan untuk memahami sakinah menurut apa yang diajarkan di dalam al-Qur'an.
- b. Dapat dijadikan bahan rujukan untuk para konselor ketika terjun ke arena konseling dihadapan masyarakat baik masyarakat Islam atau bukan Islam.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman dan untuk memudahkan para pembaca dalam menelaah dan melakukan penafsiran terhadap istilah yang terdapat dalam penelitian ini, maka penulis menganggap perlu untuk menjelaskan beberapa istilah. Adapun beberapa istilah tersebut :

1. Konsep Sakinah

Konsep adalah rancangan, karya buram, pemikiran atau dasar, rencana dasar, ide atau pengertian yang diabstrakkan dari peristiwa konkret dan pemahaman.¹³

Menurut A.M. Ismatulloh dalam jurnalnya yang berjudul Konsep Sakinah, Mawaddah dan Rahmah dalam al-Qur'an, *sakinah* merupakan kedamaian, ketenangan, ketentruman dan kebahagiaan.¹⁴

Menurut pengertian diatas, dapat penulis simpulkan bahwa maksud konsep sakinah adalah rancangan atau pemikiran dasar yang diabstrakkan dari peristiwa-peristiwa yang terjadi yang telah diceritakan di dalam beberapa surat dalam al-quran untuk mendapatkan kedamaian, ketenangan, ketentruman dan kebahagiaan.

2. Layanan Konseling Islam

Layanan Konseling Islam adalah upaya pemberian bantuan yang diberikan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.¹⁵

Hakikat layanan konseling Islam adalah upaya untuk membantu individu dalam mengembangkan fitrah atau kembali kepada fitrah dengan cara

¹³ Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Baru, (Jakarta: Pt Media Pustaka Phoenix, 2010), hal. 476.

¹⁴ A.M. Ismatulloh. "Konsep Sakinah, Mawaddah dan Rahmah dalam Al-Qur'an." *Jurnal Pemikiran Hukum Islam, Mazahib*, Vol. XIV, No. 1 (Juni 2015).

¹⁵ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press Yogyakarta, 2004), hal. 4.

meningkatkan iman dan taqwa, serta menggunakan akal dan kemauan yang dikurniakan Allah untuk mempelajari nilai-nilai agama dan mengembangkan fitrah dalam dirinya sesuai tuntutan Allah dan Rasulullah.

Dapat penulis simpulkan bahwa konsep sakinah yang digunakan dalam layanan konseling Islam menyangkut penyelesaian masalah klien adalah upaya pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien agar dapat hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah. Dengan itu, klien akan mendapatkan ketenteraman, ketenangan, dan kebahagiaan hidup yang hakiki.

3. Al-Qur'an

Sedangkan al-Qur'an pula merupakan dasar dan pilar utama yang membimbing manusia ke jalan yang benar. Yang tiada keraguan di dalamnya, bahkan ia tidak lain merupakan sebuah pesan, peringatan dan nasehat untuk semua makhluk (jin dan manusia).¹⁶

Al-Qur'an adalah kitab suci universal, yang berlaku untuk setiap ruang dan waktu manusia yang dianugerahkan Allah kepada seluruh umat manusia. Keuniversalan al-Qur'an terletak pada cakupan pesannya yang menjangkau ke seluruh lapisan ummat manusia, kapan dan dimana saja.¹⁷ Dalam kajian ilmiah ini, menjelaskan dan menguraikan bahwa al-Qur'an adalah petunjuk dan jalan

¹⁶ Fauzi Saleh, *Konsep Hak dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Yogyakarta: AK Group, 2006), hal. 8.

¹⁷ Umar Shihab, *Kontekstualitas Al-Qur'an*, (Jakarta: Penamadani, 2005), hal. 4.

hidup yang harus diikuti. Al-Qur'an merupakan obat dan juga penawar bagi setiap penyakit kejiwaan, dan obat terbaik dan komprehensif dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi dalam kehidupan seharian. Dengan arti lain, al-Qur'an merupakan kitab pedoman yang berisi firman Allah yang menjadi solusi dalam setiap permasalahan dan petunjuk untuk mendapatkan hidup yang bahagia, tenang, dan damai.

F. Kajian Terdahulu

Kajian terhadap hasil penelitian terdahulu adalah hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya yang dianggap mendukung kajian teori di dalam penelitian yang sedang dilakukan untuk menghindari dari terjadinya duplikasi dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

Setelah menelusuri kajian pustaka, penulis menemukan kajian yang menyangkut dengan apa yang telah penulis baca dari hasil penelitian sebelumnya. Terdapat beberapa kajian yang telah dijalankan berhubung permasalahan skripsi yang sedang dikaji oleh peneliti. Meskipun ada beberapa penulisan yang berkaitan judul skripsi ini, akan tetapi tidak ada secara spesifik yang mengkaji permasalahan judul penulisan ini secara mendetail.

Di bawah ini merupakan uraian penelitian terdahulu yang dianggap relevan untuk kemudian dianalisis dan dikritis, dilihat dari pokok permasalahan, teori dan metode, sehingga dapat diketahui letak perbedaannya dengan apa yang peneliti lakukan. Untuk mendapat gambaran terhadap hasil penelitian yang telah

dilakukan, peneliti telah mengkaji beberapa hasil penelitian terdahulu sebagai berikut:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Marfuah Santi Vauiziah Jurusan Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2014 dengan judul penelitian skripsi "*Sakinah Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik Tafsir Al-Qur'an Al-'Azim Karya Ibnu Kasir)*"¹⁸ Dari penelitian yang dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa peneliti tersebut mengkaji kata sakinah dan ayat-ayat sakinah yang terdapat di dalam al-Qur'an dan membuat penafsiran menurut Ibnu Kasir dan hasil dari penelitian tersebut menghuraikan bahwa sakinah merupakan hal yang dapat menenangkan hati jika kita dapat memperolehnya, baik itu merupakan rahmat dan kekuasaan dari Allah dan hal lainnya baik ketenangan yang bersifat abstrak maupun konkret yang menunjukkan pada makna ketenangan.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh A'rifatul Hikmah Jurusan Tafsir Hadis Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2009 dengan judul penelitian skripsi "*Konsep Jiwa Yang Tenang Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*".¹⁹ Peneliti A'rifatul Hikmah

¹⁸ Marfuah Santi Vauiziah, *Sakinah Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik Tafsir Al-Qur'an Al-'Azim Karya Ibnu Kasir)*, (Skripsi Tidak Dipublikasi, 2014), Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

¹⁹ A'rifatul Hikmah, *Konsep Jiwa Yang Tenang Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*, (Skripsi Tidak Dipublikasi, 2009), Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

mengemukakan bahwa hasil dari penelitian menunjukkan ketenangan, kedamaian dan ketentraman adalah dambaan setiap orang karena ianya merupakan bingkai kebahagiaan dalam kehidupan. Bagi orang muslim, hal ini menuntut untuk kembali kepada ajaran al-Qur'an dan Hadis dalam segala aspek kehidupan.

Berdasarkan kajian terhadap hasil penelitian terdahulu, kedua penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa titik perbedaan penelitiannya adalah konsep *sakinah* tersebut belum membahas menyangkut "*Konsep Sakinah Dalam Layanan Konseling Islam Menurut Perspektif Al-Qur'an*". Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian skripsi ini masih layak diteliti.

G. Sistematika Pembahasan

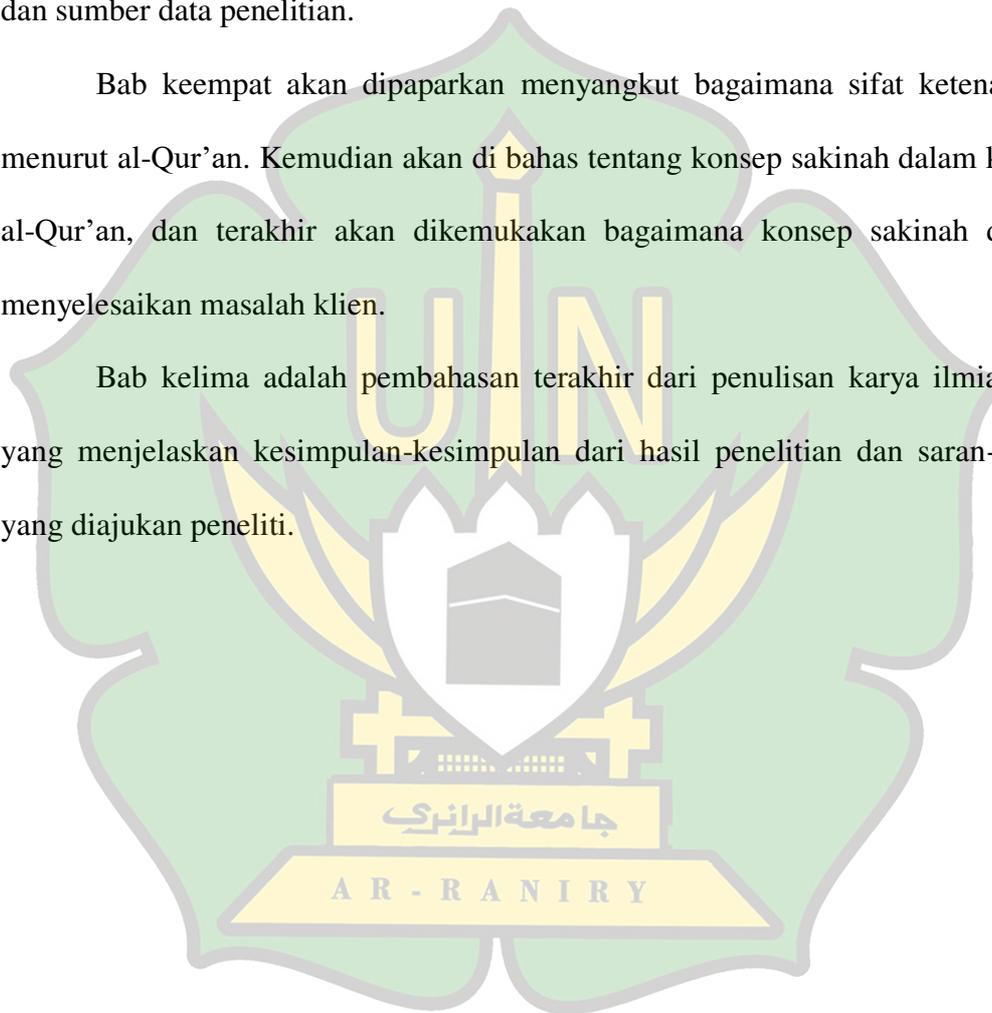
Secara keseluruhan dalam penelitian ini, peneliti menetapkan sistematika pembahasan dari tema ini yakni merangkumi lima bab. Bab pertama merupakan bab pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua akan menjelaskan *sakinah* di dalam al-Qur'an, layanan konseling Islam, dan konsep al-Qur'an. Bagian pertama akan memaparkan pengertian *sakinah* di dalam al-Qur'an. Bagian kedua bab ini akan menjelaskan secara umum layanan konseling Islam itu sendiri yang meliputi definisi konseling dan konseling Islami, dasarnya dan sejarah konseling. Sedangkan di bagian ketiga akan menjelaskan definisi al-Qur'an dan sejarah penurunannya.

Di bab ketiga pada penelitian ini, akan menjelaskan metode penelitian yang digunakan penulis. Metode penelitian tersebut meliputi definisi, jenis penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, teknik penyusunan data, dan sumber data penelitian.

Bab keempat akan dipaparkan menyangkut bagaimana sifat ketenangan menurut al-Qur'an. Kemudian akan di bahas tentang konsep sakinah dalam kajian al-Qur'an, dan terakhir akan dikemukakan bagaimana konsep sakinah dalam menyelesaikan masalah klien.

Bab kelima adalah pembahasan terakhir dari penulisan karya ilmiah ini yang menjelaskan kesimpulan-kesimpulan dari hasil penelitian dan saran-saran yang diajukan peneliti.



BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Konsep Sakinah

Kata sakinah berasal dari kata Arab. Sakinah yang membawa maksud ketenangan hati atau kehebatan dan sering ditafsirkan dengan bahagia dan sejahtera. Sedangkan hati merupakan salah satu ciptaan Allah yang begitu luar biasa. Didalamnya tersimpan berjuta-juta rahasia yang hanya segelintir orang yang mampu memahami makna rahasia-rahasia itu.¹ Di dalam al-Qur'an banyak sekali ditemukan kata hati dalam berbagai bentuk pengucapan maupun sifat-sifatnya. Firman Allah:

وَكُلًّا نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُثَبِّتُ بِهِ فُؤَادَكَ وَجَاءَكَ فِي هَذِهِ الْحَقُّ وَمَوْعِظَةٌ
وَذِكْرَى لِلْمُؤْمِنِينَ

Dan semua kisah dari rasul-rasul Kami ceritakan kepadamu, ialah kisah-kisah yang dengannya Kami teguhkan hatimu; dan dalam surat ini telah datang kepadamu kebenaran serta pengajaran dan peringatan bagi orang-orang yang beriman. [QS.Hud/11:120]

¹ Abi Aunillah, *Biarkan Hatimu Bicara*, (Jakarta: Saufa, 2015), hal. 23.

Akar kata Sakinah adalah يسكن -سكن yang berarti tenang, tidak bergerak atau diam.² Lafaz sakinah yang terdapat di dalam al-Qur'an dalam surat at-Taubah ayat 26 diterjemahkan dengan ketenangan, yakni Allah menurunkan ketenangan kepada Rasulnya, yang berarti rasa tenang datangnya dari Allah. Sedangkan dalam kamus bahasa Indonesia kata sakinah membawa arti damai dan tentaram.³

Adapun terdapat banyak pendapat yang mendefinisikan kata sakinah ini. Menurut tafsiran Ibnu Abbas, sakinah bermaksud *rahmah* dan *thuma'ninah*. Dalam tafsiran al-Hassan sakinah berarti yang membuat hati mereka tenteram. Sedang dalam tafsiran Qatadah, sakinah ialah *al-Waqar* yang berarti rasa kerendahan hati mengharap pertolongan Tuhan, agar menang menghadapi musuh.⁴

Menurut Al-Jurjani (ahli bahasa) pula, *sakinah* adalah adanya ketenteraman dalam hati pada saat datangnya sesuatu yang tidak diduga, disertai dengan satu *nur* (cahaya) dalam hati yang memberi ketenangan dan ketenteraman pada yang menyaksikannya, dan merupakan keyakinan berdasarkan penglihatan (*ain al-yaqin*).⁵

² Risdawati Siregar, "Urgensi Konseling Keluarga Dalam Menciptakan Keluarga Sakinah," *HIKMAH*, Vol. II, No. 01 Januari – Juni 2015.

³ Department Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* Edisi Ketiga (Jakarta, Balai Pustaka, 2002), hal. 980.

⁴ AbdulMalik Abdulkarim Amrullah (HAMKA), *Tafsir Al-Azhar Cetakan III*, (Jakarta: PT Pustaka Panjimas, 1994), hal. 26.

⁵ A.M. Ismatulloh, "Konsep Sakinah, Mawaddah dan Rahmah Dalam Al-Qur'an (Perspektif Penafsiran Kitab Al-Qur'an dan Tafsirnya)", *MAZAHIB*, Vol. XIV, No. 1 (Juni 2015)

Dalam buku “*Secercah Cahaya Ilahi*”, penulis mengemukakan bahwa kata *sakinah* terambil dari akar kata yang terdiri dari huruf-huruf *sin*, *kaf*, dan *nun* yang mengandung makna ketenangan. Pakar-pakar Bahasa menegaskan bahwa kata itu tidak digunakan kecuali untuk menggambarkan ketenangan dan ketenteraman setelah adanya gejolak. Cinta yang bergejolak didalam hati dan yang diliputi oleh ketidakpastian, akan berakhir dengan *sakinah* atau ketenangan dan ketenteraman hati sebagai buah perkahwinan. Karena itu didalam al-Qur’an ada menegaskan bahwa salah satu tujuan perkahwinan adalah agar pasangan bisa mendapat *sakinah* atau ketenangan dan ketenteraman.⁶

Berdasarkan pengertian dan penjelasan di atas, dapatlah dibuat kesimpulan bahwa *sakinah* merupakan ketenangan, kedamaian dan ketenteraman dalam hidup seseorang yang diberikan oleh Allah setelah melalui gejolak atau peristiwa yang pada akhirnya membuat seseorang itu kembali mengharap pada Allah SWT.

Sakinah tidak datang begitu saja, tetapi ada syarat bagi kehadirannya. Qalbu harus disiapkan dengan menanamkan kesabaran dan ketakwaan. *Sakinah* diturunkan Allah didalam qalbu. Haruslah diingat bahwa *sakinah* ini akan diperoleh setelah melalui beberapa fase, bermula dengan mengosongkan hati dari segala sifat tercela dengan jalan mengakui segala dosa-dosa yang telah diperbuat dengan penyesalan dan mujahadah dan berjuang melawan sifat-sifat tersebut dan menggantikannya dengan sifat-sifat yang terpuji. Sifat itulah yang akan mengantarkan kepada kesadaran bahwa pilihan Allah adalah pilihan yang terbaik. Seberapa besar

⁶ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur’an Cetakan I*, (Jakarta: Lantera Hati, 2002), hal. 565-566.

kecemasan yang dihadapinya pasti akan berubah menjadi ketenangan dan ketakutan akan beralih kepada ketenteraman.⁷

Semua manusia bercita-cita untuk mendapat hidup yang bahagia dan sejahtera, tenang dan damai. Namun kebanyakan mereka mengira bahwa kesejahteraan itu besar ketergantungan pada kemakmuran materi, harta atau uang. Karena prinsip yang demikian itu, dikejanya materi tanpa mengenal aturan dan pedoman agama, yang penting apa saja yang diinginkannya tercapai tanpa memerhatikan apakah jalan yang ditempuh dibolehkan atau dilarang. Itulah antara lain perlunya agama, yang merupakan kendali agar seseorang meraih kesejahteraan dan tidak menempuh jalan yang menyimpang.⁸

Di dalam Al-Qur'an, berulang kali Allah menyatakan kebahagiaan abadi hanya dapat diperolehi melalui iman dan amal shalih seseorang. Hanya keimanan yang teguh dan benar serta amal perbuatannya yang baik, taat melakukan ibadah kepada Allah serta mengikuti contoh teladan Rasulullah sahaja yang menjanjikan kebahagiaan yang abadi di dunia dan akhirat.⁹ Allah berfirman dalam surah al-Nisa' ayat 173 yang artinya, *"Adapun orang-orang yang beriman dan berbuat amal shalih, maka Allah menyempurnakan pahala mereka dan menambah bagi mereka sebahagian daripada kurniaan-Nya. Adapun orang-orang yang enggan*

⁷ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan Kesan dan Keserasian...*, hal. 566-567.

⁸ Khaelany, *Islam Kependudukan & Lingkungan Hidup*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1996), hal. 56.

⁹ Harunnaja, *Psikologi Ketenangan Hati*, (Selangor: Pts Millennia Sdn.Bhd, 2003), hal. 148.

dan menyombong diri, maka Allah menyiksa mereka dengan siksaan yang pedih, dan mereka tidak memperoleh pelindung dan penolong selain daripada Allah.”

Agama Islam merupakan satu-satunya cara hidup yang membolehkan manusia memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat. Allah telah memilih nama untuk agama yang diturunkan-Nya sebagaimana firman-Nya:

أَلْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنِ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Pada hari ini telah Kusempurnakan untuk kamu agamamu, dan telah Kucukupkan kepadamu nikmat-Ku, dan telah Ku-ridhai Islam itu jadi agama bagimu. Maka barang siapa terpaksa karena kelaparan tanpa sengaja berbuat dosa, sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.
[QS.al-Maidah/5:6]

Islam berarti keesaan Allah dan keikhlasan hati serta beriman dan yakin akan pokok-pokok ajaran agama yang dibawa oleh Muhammad dan disampaikan ke seluruh pelosok dunia.¹⁰ Islam tidak memisahkan di antara kehidupan dunia dan kehidupan akhirat. Umat Islam harus memahami matlamat hidup di dalam Islam adalah bagi mencari kebahagiaan dan mendapatkan keredhaan Allah dan kunci kebahagiaan itu terletak di dalam hati yang sentiasa ingat kepada-Nya.¹¹

¹⁰ ‘Abdul Qadir al-Bakri, *Islam Agama Segenap Umat Manusia Tinjauan Mengenai Beberapa Segi Dalam Hukum Islam*, (Bogor: PT Safir Alam, 1989), hal. 5.

¹¹ Harunnaja, *Psikologi Ketenangan Hati...*, hal. 3

Bumi dan isinya ketika mula-mula manusia dijadikan merupakan bahan mentah. Manusia diciptakan kemudian, ia sebagai penghuni bumi diharapkan dapat mengelolanya dan mengolahnya agar lebih bermanfaat. Dengan akal dan budinya manusia dapat menciptakan kebudayaan yang beraneka ragam, yang semakin lama semakin berkembang. Akan tetapi akal manusia yang semakin lama semakin maju itu terkadang tidak dapat menemukan jalan mana yang harus ditempuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki Allah. Karena itu Allah menurunkan peringatan-peringatan, petunjuk-petunjuk dan hukum-hukum yang berupa firman-firman yang kemudiannya dihimpun menjadi satu kitab suci yakni Al-Qur'an.¹²

Turunnya al-Qur'an kepada Rasul Allah Muhammad bermula pada tahun 610 M, yakni kira-kira empat belas abad yang silam. Nabi Muhammad menerima wahyu kali pertama ketika berusia empat puluh tahun. Al-Qur'an diturunkan secara beransur-ansur, sebagian demi sebagian sesuai dengan keadaan, sejak dua puluh tiga tahun kerasulan Muhammad. Penurunan secara beransur-ansur ini membantu meneguhkan hati Nabi Muhammad dalam keadaan-keadaan kritis, memberi kesempatan lebih banyak kepada para sahabat untuk mengaji dan membaca surat-surat didalam al-Qur'an serta membuktikan kuatnya pertautan antara al-Qur'an dengan kehidupan.¹³

¹² Khaelany, *Islam Kependudukan & Lingkungan Hidup*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1996), hal. 54.

¹³ Muhammad Ali al-Khuli, *The Light Of Islam (Cahaya Islam)*, (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1991), hal. 6

Hukum-hukum Allah itu harus dicintai oleh manusia sebagai syarat mutlak untuk mencapai kehidupan sejahtera yang senantiasa diidamkan oleh segenap manusia. Mencintai bukan hanya mengenal, tetapi baru akan berarti kalau sudah menjalankan dan mengamalkannya. Yang lebih penting lagi ialah mempunyai sikap hidup sesuai dengan hukum-hukum Allah, terutama yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari.

B. Konseling Islam

1. Pengertian Konseling

Secara etimologi konseling berasal dari kata yang berbahasa Inggris “*counseling*” yang merupakan kata dalam bentuk *mashdar* dari *to counsel* yang mempunyai arti *to give to advice* yang berarti memberi saran atau nasehat. Secara bahasa konseling berarti memberi nasihat atau memberi anjuran kepada orang lain secara tatap muka (*face to face*).

Dalam bahasa Indonesia konseling juga sering diartikan dengan penyuluhan dan bimbingan.¹⁴ Prayitno menyampaikan pada dasarnya konseling adalah pelayanan bantuan oleh tenaga profesional kepada seseorang atau sekelompok individu untuk pengembangan kehidupan efektif sehari-hari dan penanganan kehidupan efektif sehari-hari terganggu dengan fokus pribadi mandiri yang mampu mengendalikan diri melalui penyelenggaraan berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung dalam proses pembelajaran.¹⁵

¹⁴ Risdawati Siregar, “Urgensi Konseling Keluarga Dalam Menciptakan Keluarga Sakinah,” *HIKMAH*, Vol. II, No. 01 Januari – Juni 2015.

Secara historis asal mula pengertian konseling adalah untuk memberi nasehat seperti penasehat hukum, penasehat perkahwinan dan penasehat camping anak-anak pramuka. Kemudian nasehat itu berkembang ke bidang-bidang bisnis, manajemen, otomotif, investasi dan finansial.¹⁶

Kemudian muncul English & English pada tahun 1958 mengemukakan arti konseling adalah :

“Suatu hubungan antara seseorang dengan orang lain, dimana seorang berusaha keras untuk membantu orang lain agar memahami masalah dan dapat memecahkan masalahnya dalam rangka penyesuaian dirinya.”

Milton E.Hahn mengatakan bahwa konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seorang dengan seorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tidak dapat di atasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien mampu memecahkan kesulitannya.¹⁷

Shertzer & Stone pula mengemukakan bahwa konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli, agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya, sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.¹⁸

¹⁵ Lathifah Hanum, *Bimbingan dan Konseling Islami*, (Medan: Larispa Indonesia, 2017), hal. 41.

¹⁶ Willis, Sofyan S., *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 17.

¹⁷ *Ibid*, hal. 18.

¹⁸ Maryatul Kibtyah, “Peran Konseling Keluarga Dalam Menghadapi Gender Dengan Segala Permasalahannya”, *SAWWA*, Volume 9, Nomor 2, April 2004.

Dalam era global dan pembangunan, maka konseling lebih menekankan pada pengembangan potensi individu yang terkandung di dalam dirinya, termasuk dalam potensi itu adalah aspek intelektual, afektif, sosial, emosional dan religious. Sehingga individu akan berkembang dengan nuansa yang lebih bermakna. Maka definisi konseling yang antisipatif sesuai tantangan pembangunan adalah :

“Konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.”¹⁹

Daripada pengertian dan definisi di atas, dapatlah dibuat kesimpulan bahwa konseling adalah suatu proses hubungan antara seorang individu dengan ahlinya yang bertujuan untuk memahami diri dan lingkungannya, serta dapat membuat keputusan yang betul dan efektif.

2. Tujuan Konseling

Menurut MC Leod yang merangkum dari beberapa teori dan pendekatan yang ada dalam konseling (psikodinamika, behaviorisme, dan humanisme) adalah sebagaimana berikut; (1) pemahaman terhadap akar dan perkembangan emosional mengarah kepada peningkatan kapasitas dan lebih memilih kontrol rasional daripada perasaan dan tindakan. (2) berhubungan dengan orang lain. (3) kesadaran diri. (4) penerimaan diri. (5) aktualisasi diri. (6) pencerahan. (7) pemecahan masalah. (8) pendidikan psikologi. (9) memiliki ketrampilan sosial. (10) perubahan kognitif. (11) perubahan tingkah laku. (12) perubahan sistem. (13)

¹⁹ Willis, Sofyan S., *Konseling Individual Teori...*, hal. 18.

penguatan. (14) restitusi (membantu klien membuat perubahan kecil terhadap perilaku yang merusak. (15) reproduksi dan aksi sosial.²⁰

3. Sejarah Bimbingan dan Konseling

a. Sejarah Munculnya Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling (*guidance and counseling*) sebagai disiplin ilmu berkembang sejak permulaan abad ke 20 M. Tepatnya pada tahun 1908-1909 di mana merupakan periode dasar-dasar ilmiah bimbingan dan konseling diletakkan oleh beberapa ahli ilmu jiwa dan pendidikan.

Masalah bimbingan dan konseling di Amerika Serikat telah mulai dirintis sejak tahun 1887, yaitu dengan dilaksankannya “Home Econic Program” di Missouri pertama kali, kemudian diikuti dengan pengawasan obat secara teratur pertama kali, kemudian diikuti di Boston tahun 1894. Pada tahun 1902 telah mulai ada perawat yang berpraktik di New York. Sekalipun demikian, bimbingan yang secara khusus memberikan perhatian kepada anak-anak baru kali pertama dilaksanakan pada tahun 1896. Tokoh pertama gerakan bimbingan anak-anak adalah Winter yang mendirikan klinik di Universitas Pennsylvania, Amerika Serikat. Klinik yang didirikan oleh winter pada saat itu berusaha membantu anak-anak terkebelakang yang menderita gangguan emosi.²¹

²⁰ Maryatul Kibtyah, “Peran Konseling Keluarga Dalam Menghadapi Gender Dengan Segala Permasalahannya”, SAWWA, Volume 9, Nomor 2, April 2004, hal. 363.

²¹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2013), hal. 28.

Seterusnya bimbingan modern didasarkan pada landasan-landasan teoretis baru yang mulai dilaksanakan pada tahun 1909 oleh Wiliam Healy, yang kemudian dikenal sebagai pelopor gerakan bimbingan kanak-kanak. Pada saat itu, Healy yang bekerja pada pengabdian kanak-kanak dan menaruh minat besar dalam penelitian bidang ini mendirikan dan mengelola “*Chicago Juvenile Psychopatic Institute*” di Chicago, Illionos. Klinik yang didirikan Healy inilah yang kemudian pertama kali dipandang sebagai klinik modern di Amerika Serikat. Keberhasilan Healy ini kemudian mendorong perkembangan bimbingan dan konseling secara luas, di antaranya tumbuh dan berkembang organisasi bimbingan baik pada tingkat negara maupun nasional.²²

b. Bimbingan dan Konseling di Indonesia

Perkembangan bimbingan dan konseling di Indonesia tidak terlepas dari perkembangan di Negara asalnya Amerika Serikat. Bermula dari banyaknya pakar pendidikan yang telah menamatkan studinya di negeri itu dan kembali ke Indonesia dengan membawa konsep-konsep bimbingan dan konseling yang baru. Hal itu terjadi sekitar tahun 60-an. Pakar-pakar pendidikan itu telah menggunakan dasar-dasar pemikiran yang diambil dari pustaka Amerika Serikat.²³

Perkembangan bimbingan dan konseling di Indonesia cenderung berorientasi layanan pendidikan (instruksional) dan pencegahan. Sejak tahun 1975, bimbingan dan konseling digalakkan di sekolah-sekolah. Upaya ini

²² *Ibid*, hal. 28.

²³ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori...*, hal. 1.

bertujuan untuk memberikan bantuan kepada siswa sehingga ia dapat berkembang seoptimal mungkin. Dalam pelaksanaannya bimbingan dan konseling di sekolah-sekolah lebih banyak menangani kasus-kasus siswa bermasalah daripada pengembangan potensi siswa. Disamping itu, konsep perkembangan optimal harus dalam keseimbangan perkembangan otak dan agama. Karena itu aspek penting yakni agama harus mendapat tempat yang layak dalam bimbingan dan konseling.²⁴

c. Sejarah bimbingan dan konseling Islam

Perkembangan sejarah agama-agama besar di dunia memperlihatkan bahwa bimbingan dan konseling agama sebenarnya telah dilakukan oleh para nabi, para ulama, pendeta, rahib, dan juga para pendidik di lingkungan masyarakat dari zaman ke zaman. Oleh karena itu, masalah bimbingan dan konseling di masyarakat beragama secara nonformal telah dikenal sebagai satu kegiatan bagi orang yang memegang kedudukan pimpinan dalam bidang keagamaan.

Dalam kaitannya dengan bimbingan dan konseling agama, sebenarnya secara aplikatif telah dilakukan oleh beberapa lembaga pendidikan Islam, khususnya pondok pesantren. Sebagai contoh, Pondok Pesantren Suryalaya yang diasuh oleh KH. Shahibul Wafa Tajul Arifin atau yang lebih dikenal dengan panggilan Abah Anom telah melakukan bimbingan dan konseling agama dengan pendekatan psikoterapi kepada para santrinya yang mengalami gangguan mental seperti mereka yang kecanduan obat-obat terlarang dan depresi. Dengan

²⁴ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori...*, hal. 2.

pendekatan zikir, sebagian besar dari mereka yang melakukan terapi zikir dapat disembuhkan, dan mereka menemukan kembali pencerahan keagamaannya.²⁵

d. Rintisan menuju bimbingan dan konseling Islami di Indonesia.

1) Dari Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Islami I

Tantangan hidup yang semakin berat dan kompleks sebenarnya telah dirasakan dan diantisipasi oleh para ahli di Indonesia sejak awal tahun 1980-an. Oleh sebab itu, para ahli bimbingan di tanah air bersama psikolog, dokter, ulama, dan para ahli dalam berbagai disiplin ilmu yang memiliki semangat membantu mensejahterakan masyarakat melalui layanan bimbingan dan konseling telah merintis jalan dengan menggunakan model bimbingan konseling yang mampu menjawab berbagai persoalan secara tuntas. Upaya-upaya itu dilakukan terutama melalui kegiatan-kegiatan seminar dan loka karya tingkat nasional.

Rintisan pertama dilakukan oleh Universitas Islam Indonesia (UII) Yogyakarta dengan mengadakan seminar nasional Bimbingan dan Konseling Islami I pada 15-16 Mei 1985. Tujuan utama yang ingin dicapai dari kegiatan ini adalah ditemukannya konsep-konsep dan dasar-dasar bimbingan dan konseling yang bernafaskan Islam, ditemukannya metode bimbingan dan konseling yang bernafaskan Islam, dan terwujudnya manusia pancasilais yang mandiri dalam eksistensinya sebagai *khalifatullah* di muka bumi Indonesia.

Dari seminar nasional I ini diperoleh rumusan pengertian bimbingan konseling Islami sebagai suatu proses dalam bimbingan dan konseling yang

²⁵ Samsul Munir Amin, *Bimbingan Dan Konseling...*, hal. 35.

dilakukan mendasar pada ajaran Islam, untuk membantu individu yang mempunyai masalah guna mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.²⁶

2) Dari Seminar dan Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling Islami II

Dari seminar dan lokakarya Bimbingan dan Konseling Islami II yang diselenggarakan di Universitas Islam Indonesia (UII) Yogyakarta tanggal 15-17 Oktober 1987 diperoleh beberapa catatan penting, bahwa layanan BK Islami bukan hanya mengupayakan mental yang sehat dan kehidupan yang sejahtera, lebih dari itu juga menemukan jalan hidup menuju kebahagiaan yang sakinah, batin merasa senang dan tenteram lantaran selalu dekat dengan Allah.

Dibedakan antara pengertian bimbingan dan konseling, bimbingan Islami adalah proses bantuan yang diberikan secara ikhlas kepada individu atau sekelompok individu untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah, dan untuk menemukan dan mengembangkan potensi-potensi mereka melalui usaha mereka sendiri, baik untuk kebahagiaan pribadi maupun kemaslahatan sosial. Sedangkan konseling Islami merupakan proses bantuan berbentuk kontak pribadi antara individu atau sekelompok individu yang mendapat kesulitan dalam suatu masalah dengan seorang petugas profesional dalam hal pemecahan masalah, pengenalan diri, penyesuaian diri, dan pengarahan diri, untuk mencapai realisasi diri secara optimal sesuai ajaran Islam.

²⁶ Anwar Sutoyo, *Bimbingan & Konseling Islami (Teori dan Praktek)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal. 16-17.

Seminar dan lokakarya bimbingan dan konseling Islami II juga berhasil merumuskan beberapa konsep dasar bimbingan dan konseling Islami dalam bidang pernikahan, pendidikan, pekerjaan atau karier, sosial kemasyarakatan, dan bidang keagamaan. Di samping itu juga disusun pula wadah (organisasi) pembimbing Islami yang diberi nama Perhimpunan Pembimbing Islami Indonesia (PPII), dengan status di bawah Ikatan Petugas Bimbingan Indonesia (IPBI) sekarang ABKIN. Anggota PPII terdiri dari pembimbing, petugas BP di sekolah, guru agama, mubalig atau ulama', psikolog, sosiolog, dokter dan paramedic, psikister, cendekiawan muslim, pekerja sosial, dan pendidik atau ahli pendidikan. Anggota harus beragama Islam, sifat keanggotaan aktif artinya berminat menjadi anggota dan mendaftarkan diri.²⁷

4. Pengertian Konseling Islam

Konseling Islam menurut Adz-Dzaky adalah suatu aktivitas 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 pada al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah.²⁸

Sedang konseling Islami (al-irsyad al-Islamiy) bermakna petunjuk yang Islami, yang memberikan pemahaman, pengarahan dan petunjuk bagi orang-orang

²⁷ Anwar Sutoyo, *Bimbingan & Konseling Islami...*, hal. 18-20.

²⁸ Baidi Bukhori, "Dakwah Melalui Bimbingan Dan Konseling Islam," *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 5, No. 1, Juni 2014, hal. 10.

yang sesat, dalam bentuk memberikan pertimbangan, pandangan, pemikiran, orientasi kejiwaan, etika dan penerapannya sesuai dengan ajaran Islam.²⁹

Konseling Islami merupakan proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam al-Qur'an dan hadis Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras sesuai dengan tuntutan agama Islam.³⁰ Apabila internalisasi nilai-nilai dalam al-Qur'an dan hadis telah tercapai, dan fitrah agama telah berkembang secara optimal, maka individu tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia dan alam semesta sebagai manifestasi dan peranannya sebagai khalifah di muka bumi yang sekaligus juga berfungsi untuk mengabdikan kepada Allah.

Seorang konselor Islami yang profesional seharusnya memiliki dua hal, pertama, pengetahuan tentang bimbingan dan konseling secara umum, kedua, pengetahuan agama Islam secara mendalam. Sehingga dengan demikian, dalam proses pembimbingan yang dilakukan konselor kepada klien akan dengan mudah diterima klien karena konselor tersebut memiliki pengetahuan bimbingan dan konseling serta pengetahuan agama Islam secara komprehensif dan ia melakukannya secara profesional.³¹

²⁹ *Ibid*, hal. 10.

³⁰ Lathifah Hanum, *Bimbingan dan Konseling...*, hal. 41.

³¹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan Dan Konseling...*, hal. 27.

5. Pentingnya Konseling Islami

Sejak awal abad ke-15 H dikalangan umat Islam telah menguat semangat untuk kembali kepada ajaran Islam. Umat Islam dari berbagai belahan bumi dan dari berbagai kalangan menyambut gagasan perlunya menjadikan Islam sebagai sistem kehidupan (dinul Islam) dalam kahidupan pribadi dan masyarakat. Sebagaimana pernah dibuktikan dalam sejarah, Islam dipercayai dapat menjadi pijakan bagi lahirnya peradaban baru yang lebih menghargai manusia secara hakiki dan menghindarkan manusia dari kehancuran eksistensinya. Di kalangan umat Islam, mereka juga bersemangat untuk menggali dan menjadikan al-Qur'an dan Hadits sebagai sumber pengembangan ilmu pengetahuan.

Jika dilihat dari aspek lahiriah, sebagian besar umat Islam Indonesia memperlihatkan kehidupan yang normal. Mereka memiliki peranan penting dalam pemerintahan, pengambilan kebijakan public, dunia usaha, dalam partai politik, bahkan sebagai figure public. Namun jika dilihat dari aspek moral, sebagian dari mereka memperlihatkan perilaku tidak Islami seperti: (1) terjebak dalam budaya hidup bebas; (2) hilang istiqamah dalam kehidupan; dan (3) kemaksiatan menjadi budaya kehidupan seperti korupsi dan manipulasi. Inilah gambaran-gambaran orang yang memiliki penyakit dalam jiwanya. Jiwa mereka kosong dari nilai-nilai keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT.³²

³² M. Jamil Yusuf, *Model Konseling Islami*, (Banda Aceh: Lembaga Naskah Aceh, 2012), hal. 8.

6. Fungsi Konseling Islam

Fungsi konseling Islam ditinjau dari kegunaan atau manfaat dapat dikelompokkan menjadi empat, yaitu:³³

- a. Fungsi preventif: yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- b. Fungsi kuratif atau korektif: yakni membantu individu bagi memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
- c. Fungsi preservatif: yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang telah menjadi baik (terpecahkan) dari kembali menjadi tidak baik (menimbulkan masalah semula).
- d. Fungsi developmental atau pengembangan: yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah bagi dirinya.

7. Tujuan Konseling Islam

Tujuan umum konseling Islam secara implisit sudah ada dalam batasan atau definisi bimbingan dan konseling Islam, yakni mewujudkan individu menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Adapun tujuan khusus dalam konseling Islam sebagaimana dikemukakan oleh Adz-Dzaky adalah:³⁴

³³ Baidi Bukhori, "Dakwah Melalui Bimbingan...", hal. 11.

³⁴ Baidi Bukhori, "Dakwah Melalui Bimbingan...", hal. 12.

- 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 taufiq 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 segala ujian-Nya.

Menurut Erhamwilda, tujuan jangka pendek proses konseling Islam adalah membantu klien mengatasi masalahnya dengan cara mengubah sikap dan perilaku klien yang melanggar tuntutan Islam menjadi sikap dan perilaku hidup yang sesuai dengan tuntutan Islam. Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling Islam mempunyai tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Namun

dibalik hal itu, ada tujuan yang lebih pasti dari konseling Islami tersebut yaitu kebahagiaan dunia dan akhirat.³⁵

Layanan konseling Islam ditujukan untuk membantu manusia sedapat-dapatnya agar terhindar dari masalah. Tujuan yang ingin dicapai melalui bimbingan dan konseling Islam adalah agar fitrah yang dikaruniakan Allah kepada individu bisa berkembang dan berfungsi dengan baik, sehingga menjadi pribadi kaffah, dan secara bertahap mampu mengaktualisasikan apa yang diimaninya itu dalam kehidupan sehari-hari yang tampil dalam bentuk kepatuhan terhadap hukum-hukum Allah dalam melaksanakan tugas kekhalifahan di bumi, dan ketaatan dalam beribadah dengan mematuhi segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya.³⁶

Berdasarkan uraian di atas, perlu diketahui bahwa tujuan konseling Islam adalah agar klien dapat mengaktualisasikan apa yang diimaninya dengan perbuatan yang dilakukan sehari-hari. Dengan kata lain individu dapat meningkatkan iman, Islam dan ikhsan individu yang dibimbing hingga menjadi pribadi yang utuh hingga pada akhirnya dapat hidup bahagia didunia dan akhirat.

8. Azas-azas Konseling Islami

Azas merupakan prinsip atau kaedah yang dijadikan rujukan dan diterapkan dalam penyelenggaraan konseling Islami.³⁷

³⁵ Lathifah Hanum, "Konsep Dasar Konseling Islami," dalam *Bimbingan Konseling Islam*, Muhammadiyah, Editor, (Medan: LARISPA Indonesia, 2017), hal. 45.

³⁶ *Ibid*, hal. 45.

a. Azas ketauhidan

Azas ketauhidan merupakan kaidah utama kehidupan spiritual manusia. Zakiyah Drajat menyampaikan bahwa pokok-pokok keimanan yang diwajibkan bagi ummat Islam sangatlah penting bagi kesehatan mental karena keimanan memupuk dan mengembangkan fungsi-fungsi jiwa serta memelihara keseimbangan serta menjamin ketenteraman batin. Layanan konseling Islami harus dilaksanakan atas dasar prinsip ketuhanan Yang Maha Esa dan harus berangkat dari ketauhidan menuju manusia yang mentauhidkan Allah sesuai dengan agama Islam sebagai agama tauhid, karena manusia akan gagal menjalani hidupnya tanpa berorientasi pada keesaan Allah.

b. Azas *amaliah*

Azas *amaliah* merupakan suatu azas yang aplikatif dan *change behavior* dalam pelaksanaan proses konseling. Dalam proses ini konselor selalu dituntut dapat realistis dan menjadi role model bagi konselinya.

c. Azas *akhlaq al-karimah*

Proses konseling merupakan suatu proses yang menuntut meningkatnya kualitas berlangsungnya hubungan antara konselor dan konseli didasarkan atas norma-norma yang berlaku dan dihormati. Dimana, tujuan yang ingin dicapai adalah individu mendapatkan arahan dan mengembangkan (KES), kehidupan efektifnya sehari-hari dan dapat menangani dan menyelesaikan (KES-T),

³⁷ Lathifah Hanum, "Konsep Dasar Konseling...", hal. 46-47.

kehidupan efektif sehari-hari yang terganggu. Hal tersebut menjelaskan bahwa keberhasilan konseling sangat ditentukan oleh kualitas berlangsungnya hubungan tersebut.

d. Azas profesional

Profesional merupakan pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang yang menjadi sumber penghasilan kehidupan yang memerlukan keahlian, kemahiran, atau kecakapan yang memenuhi standar mutu atau standar norma tertentu serta memerlukan pendidikan profesi. Keberhasilan suatu pekerjaan akan banyak bergantung pada profesionalisasi atau keahlian orang yang melakukannya. Demikian juga halnya dalam proses konseling Islami, agar pelaksanaannya membuahkan hasil maka para konselornya harus memiliki keahlian khusus di bidangnya dan ditunjang dengan pemahaman secara rasional ilmiah terhadap permasalahan empiris dan psikis konseli.

Seorang konselor dikatakan profesional dan kompeten dalam bidangnya harus memiliki beberapa kriteria antara lain, memiliki standar taraf kematangan pribadi, tingkat spiritualitas yang tinggi, ilmu yang amaliah, terampil, empati, simpati, teguh pada konsep diri dan beramal ilmiah serta terpuji sesuai tuntunan Islam.

e. Azas kerahasiaan

Proses konseling pada dasarnya suatu proses yang dilaksanakan secara individu dan berupaya menyentuh self konsep yang ada pada konseli karena hanya ia yang lebih mengenal dirinya sendiri. Hasil dari proses tersebut harus dirahasiakan. Sehubungan dengan hal tersebut, Islam memberi tekanan pada

pentingnya menjaga rahasia dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sehingga menjaga rahasia tidak hanya terikat dengan kode etik konseling namun juga terikat dengan tuntunan Islam terhadap adanya lindungan Allah bagi yang menjaga rahasia saudaranya.

9. Pendekatan dan Metode Konseling Islami

Pendekatan yang digunakan dalam konseling Islami antara lain adalah:³⁸

a. Pendekatan fitrah

Pendekatan fitrah merupakan suatu pendekatan yang memerhatikan dan berupaya mengembangkan berbagai potensi yang terdapat dalam diri konseli. Konseli diarahkan dapat secara kreatif mengembangkan keterampilan yang dimilikinya sehingga dengan kesadaran pengembangannya ia dapat meningkatkan kedekatan kepada Allah dan lebih bertanggungjawab dan mandiri dalam menjalani kehidupannya.

b. Pendekatan *sa'adah mutawazinah*

Setiap manusia selalu memiliki keinginan untuk hidup bahagia dan kebahagiaan yang dimiliki manusia hendaknya seimbang. Keseimbangan tersebut dapat diperoleh bila individu memahami dengan baik bahwa dunia merupakan ladang persiapan bekal untuk menuai nilai amal di akhirat nanti. Sebagaimana diketahui, konseling diperlukan untuk menyelesaikan masalah kehidupan di dunia. Jika masalah kehidupan dunia tidak ada tentu konseling tersebut tidak diperlukan. Hanya saja harus dipandang bahwa masalah kehidupan dunia selain bersifat

³⁸ Lathifah Hanum, "Konsep Dasar Konseling...", hal. 47-49.

empiric juga akan mempengaruhi kehidupan spiritual hingga penyelesaiannya akan terkait dengan upaya mensejahterakan kehidupan spiritual tersebut.

c. Pendekatan kemandirian

Pendekatan ini dilakukan atas dasar nilai yang dimaknai bersumber dari azas kerahasiaan. Upaya pemahaman kembali konsep diri konseli hendaknya dilakukan oleh konselor dengan membangkitkan kembali *self confidence* yang mengarahkan konseli mampu untuk menyelesaikan masalahnya sendiri secara mandiri. Rasa percaya diri dan sikap kemandirian merupakan fenomena pemahaman tentang dirinya dan salah satu hasil yang ingin dicapai dari layanan konseling yang diberikan.

d. Pendekatan keterbukaan

Proses konseling harus berlangsung secara terbuka, konseli harus terbuka mengungkap masalah kepada konselornya. Keterbukaan merupakan salah satu langkah seseorang untuk mudah menerima pendapat atau nasihat dari orang lain. Namun keterbukaan harus dilandasi dengan sikap saling percaya. Untuk mencapai keterbukaan maka hendaknya konselor terampil dalam menciptakan suasana yang kondusif dan santai bagi konseli dalam proses konseling agar konseli mau dan senang mengungkapkan masalahnya dengan segenap sikap dan perasannya. Sikap terbuka, saling percaya dan jujur merupakan tiga sikap yang harus dimiliki oleh konselor dan juga konseli dalam rangka mengkonselingkan masalahnya.

e. Pendekatan sukarela

Pendekatan sukarela merupakan pendekatan yang sangat mendasar yang harus dimiliki oleh konseli dan konselor. Karena tidak semua konseli secara

sukarela mengajukan masalahnya pada konselor. Fenomena yang terjadi kerap kali para konseli menyampaikan masalahnya secara terpaksa. Prayitno menyatakan bahwa kesukarelaan diidentikkan dengan sikap ikhlas dalam ajaran Islam. Keikhlasan dan sikap sukarela akan menciptakan kesejukan hati para konseli, sehingga konselor diharapkan mampu menumbuhkan keyakinan konseli bahwa ia sedang berhadapan dengan konselor yang mengarahkannya dengan penuh ikhlas.

10. Al-Qur'an Dalam Layanan Konseling

Dasar utama bimbingan dan konseling Islam adalah al-Qur'an dan Sunnah Rasul, karena keduanya merupakan sumber dari segala sumber pedoman kehidupan umat Islam. Al-Qur'an dan Sunnah Rasul adalah landasan ideal dan konseptual bimbingan dan konseling Islam.³⁹

Al-Qur'an mencakup isi tentang seluruh aspek kehidupan manusia, begitupun tentang pendidikan juga terdapat dalam al-Qur'an sehingga al-Qur'an telah mengarahkan ummat manusia dalam mengembangkan kepribadiannya.

Konseling Islami telah diuraikan sebagai *Irsyad* yakni salah satu bentuk kegiatan dakwah yang lebih spesifik dikenali sebagai bimbingan agama, yakni kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan rohaniah dalam hidupnya, agar ia bisa mengatasi masalahnya sendiri, karena timbul kesadaran atau penyerahan diri

³⁹ Baidi Bukhori, "Dakwah Melalui Bimbingan...", hal. 11.

terhadap kekuasaan Tuhan. Sehingga pada pribadinya timbul suatu harapan kebahagiaan hidup saat ini dan di masa depan.⁴⁰

Zakiyah Derajat menjelaskan asal kata *Irsyad* yaitu *al-Irsyad* yang berarti petunjuk, kebenaran, ajaran, dan bimbingan Allah SWT, yang mengandung suasana kedekatan antara pemberi dan penerima *al-Irsyad*. Secara istilah *Irsyad* berarti menunjukkan kebenaran ajaran, dan membimbing orang lain dalam menjalankannya yang berlangsung dalam suasana tatap muka dan penuh keakraban.⁴¹

Irsyad dalam pengertian di atas, dalam prosesnya akan melibatkan unsur *mursyid* (pembimbing), *maudhu* (pesan atau materi bimbingan), *metode*, *mursyad bih* (peserta bimbingan atau klien), dan tujuan yang akan dicapai.

Dalam masyarakat Islam pula telah diperkenalkan prinsip-prinsip *guidance and counseling* yang bersumber dari firman Allah serta hadis Nabi. Di antara dasar bimbingan dan konseling dalam Al-Qur'an adalah:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجِدْ لَهُم بِالتِّي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ
 أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari

⁴⁰ Lathifah Hanum, "Konsep Dasar Konseling...", hal. 51.

⁴¹ *Ibid*, hal. 51.

jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk. [QS.an-Nahl/16:125]

Dalam tafsir menjelaskan berkaitan ayat di atas bahwa dasar asas-asas inilah al-Qur'an menancapkan kaidah-kaidah dakwah dan prinsipnya, menentukan sarana dan metode-metodenya, juga menggariskan manhaj kepada Rasul yang mulia dan kepada para dai. Ayat ini dipahami oleh sebagian ulama sebagai menjelaskan metode-metode dakwah dan harus disesuaikan dengan sasaran dakwah.⁴² Adapun metode dakwah itu meliputi tiga cakupan, yaitu:

a. *Al-Hikmah*

Kata *hikmah* dalam al-Qur'an disebutkan sebanyak 20 kali baik dalam bentuk nakiroh maupun ma'rifat. Bentuk masdarnya adalah *hukman* yang dapat diartikan dengan mencegah. Jika dikaitkan dengan hukum ianya berarti mencegah dari kezaliman, dan jika dikaitkan dengan dakwah maka ia berarti menghindari hal-hal yang kurang relevan dalam melaksanakan tugas dakwah.⁴³

Dapat dipahami bahwa *al-hikmah* adalah merupakan kemampuan dan ketetapan da'i dalam memilih dan menyelaraskan teknik dakwah dengan kondisi objektif mad'u. *Al-hikmah* merupakan kemampuan da'i dalam menjelaskan doktrin-doktrin Islam serta realitas yang ada dengan argumentasi logis dan bahasa

⁴² M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan...Juz XIV...*, hal.125

⁴³ Munzier Suparta dan Harjani Hefni, *Metode Dakwah*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2006), hal.8

yang komunikatif. Oleh karena itu, *al-hikmah* sebagai sebuah sistem yang menyatukan antara kemampuan teoritis dan praktis dalam berdakwah.⁴⁴

Dari penjelasan di atas, dapat dibuat kesimpulan bahwa hikmah dalam dunia dakwah mempunyai posisi yang sangat penting, yaitu dapat menentukan sukses tidaknya proses dakwah. Da'i sebagai konselor akan berhadapan dengan mad'u atau klien yang beragam tingkat pendidikannya, srata sosial dan latar belakang budayanya. Oleh karena itu para da'i memerlukan hikmah dan sangat dituntut untuk memahami dan menguasai cara berdakwah secara berhikmah sehingga mad'u dapat menerima kehadiran da'i dan metode yang digunakannya.

b. Al-Mau'idza Al-Hasanah

Secara bahasa *mau'idza hasanah* terdiri dari dua kata, yaitu *mau'idza* yang membawa makna nasihat, bimbingan, pendidikan, dan peringatan, dan kata *hasanah* yang berarti kebaikan.⁴⁵

Mau'idza hasanah dapat diartikan sebagai ungkapan yang mengandung unsur bimbingan, pendidikan, pengajaran, kisah-kisah, berita gembira, peringatan, pesan-pesan positif yang bisa dijadikan pedoman dalam kehidupan agar mendapatkan keselamatan dunia dan akhirat.⁴⁶

⁴⁴ *Ibid*, hal.11

⁴⁵ Munzier Suparta dan Harjani Hefni, *Metode Dakwah...*, hal. 15

⁴⁶ *Ibid*.

c. Al-Mujadalah Bi-al-Lati Hiya Ahsan

Al-Mujadala merupakan tukar pendapat yang dilakukan oleh dua pihak secara sinergis, yang tidak melahirkan permusuhan dengan tujuan agar lawan menerima pendapat yang diajukan dengan argumentasi dan bukti yang kuat. Antara satu dengan yang lainnya saling menghargai dan menghormati pendapat keduanya berpegang pada kebenaran, mengakui kebenaran pihak lain dan ikhlas menerima hukuman kebenaran tersebut.⁴⁷

Dari huraian di atas dapatlah dipahami bahwa tujuan dakwah adalah untuk membawa manusia dari jalan yang gelap menuju jalan yang terang. Konselor sebagai da'i sangat berperan dalam menuntun mad'u ke arah kehidupan yang lebih baik. Ayat al-Qur'an yang disebutkan di atas sebagai sumber rujukan atau metode yang diajarkan supaya da'i punya garis panduan yang boleh dirujuk dalam menuntun kehidupan mad'u sehingga dapat mencapai kehidupan bahagia dunia dan akhirat.

C. Al-Qur'an

1. Definisi Al-Qur'an

Setiap muslim dan mukmin itu dituntut supaya memohon petunjuk dan pertolongan daripada Allah SWT bagi setiap kesulitan dan masalah yang dihadapi dalam hidupnya. Al-Qur'an juga telah memberikan garis panduan yang bersesuaian yang boleh diikuti dan diamalkan oleh setiap mukmin dalam

⁴⁷ Munzier Suparta dan Harjani Hefni, *Metode Dakwah...*, hal. 19

kehidupan sehari-harinya. Sedangkan yang dimaksud dengan Al-Qur'an adalah kalam Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad dalam bentuk lafal arab dengan perantaraan Malaikat Jibril.⁴⁸

Dalam buku *Pengantar Studi Ilmu Al-Qur'an*, Al-Qur'an didefinisikan sebagai *Qara'a* yang memiliki arti mengumpulkan dan menghimpun. *Qira'ah* berarti merangkai huruf-huruf dan kata-kata satu dengan lainnya dalam ungkapan kata yang teratur. Al-Qur'an asalnya sama dengan qira'ah yaitu akar kata dari *qara'a, qira'atan wa qur'an*.⁴⁹

Para ulama' menyebutkan definisi yang khusus bahwa Al-Qur'an adalah firman Allah yang diturunkan kepada Muhammad SAW yang pembacaannya menjadi satu ibadah. Maka kata kalam yang termaktub dalam definisi tersebut merupakan kelompok jenis yang mencakup seluruh jenis kalam, dan penyandarannya kepada Allah yang menjadikannya kalamullah, menunjukkan secara khusus sebagai firman-Nya, bukan kalam manusia, jin maupun malaikat.⁵⁰

2. Sejarah Penurunan Al-Qur'an

Allah menurunkan al-Qur'an kepada Rasul kita Muhammad *Shallallahu Alaihi wa Sallam* untuk membimbing manusia. Turunnya al-Qur'an merupakan peristiwa besar sekaligus menyatakan kedudukannya bagi penghuni langit dan

⁴⁸ Muhammad Amin Suma, *Ulmum Qur'an*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2014), hal. 25.

⁴⁹ Manna' Al-Qaththan, *Pengantar Studi Ilmu Al-Qur'an*, (Jakarta: Pustaka AlKautsar, 2011), hal. 16.

⁵⁰ *Ibid*, hal. 18.

bumi. Turunnya al-Qur'an pertama kali pada *lailatul qadr* merupakan pemberitahuan kepada alam samawi yang dihuni para malaikat tentang kemuliaan umat Muhammad. Umat ini telah dimuliakan oleh Allah dengan risalah barunya agar menjadi umat paling baik.

Turunnya al-Qur'an yang kedua kali secara bertahap, berbeda dengan kitab-kitab yang turun sebelumnya, sangat mengejutkan orang dan menimbulkan keraguan terhadapnya sebelum jelas bagi mereka rahasia hikmah Ilahi yang ada di balik itu. Rasulullah tidak menerima risalah ini dengan cara sekali jadi, melainkan wahyu yang diturunkan secara beransur-ansur demi menguatkan hati Rasul dan menghiburnya relevan dengan peristiwa dan kejadian-kejadian yang mengiringnya sampai Allah menyempurnakan agama ini dan mencukupkan nikmat-Nya.⁵¹

Al-Qur'an diturunkan secara beransur-ansur selama dua puluh tiga tahun. Tiga belas tahun di Makkah menurut pendapat yang kuat, dan sepuluh tahun di Madinah. Penjelasan tentang turunnya secara beransur-ansur itu terdapat dalam firman Allah:

وَقُرْءَانًا فَرَقْنَاهُ لِتَقْرَأَهُ عَلَى النَّاسِ عَلَى مُكْثٍ وَنَزَّلْنَاهُ تَنْزِيلًا

Dan Al Quran itu telah Kami turunkan dengan berangsur-angsur agar kamu membacaknya perlahan-lahan kepada manusia dan Kami menurunkannya bagian demi bagian. [QS.al-Isra'/17:106]

⁵¹ Manna' Al-Qaththan, *Pengantar Studi Ilmu...*, hal. 124.

Ayat al-Qur'an di atas menjelaskan bahwa Allah telah menjadikan al-Quran itu untuk mentarbiah umat dan menegakkan sistem di tengah-tengah mereka. Kemudian umat ini akan menyebarkannya ke penjuru bumi, timur dan barat. Juga mengajarkannya kepada manusia sesuai dengan manhajnya yang sempurna dan komprehensif. Berangkat dari sinilah al-Qur'an diturunkan secara beransur-ansur sesuai dengan kebutuhan realitas umat manusia.⁵²

Generasi pertama dari umat ini telah menerima al-Qur'an dengan cara seperti ini (beransur-ansur). Mereka mendapatkan *taujih* yakni arahan dari al-Qur'an yang langsung diaplikasikan pada realitas kehidupan setiap kali datang statemen perintah atau larangan darinya, setiap kali mereka temukan darinya yang sunnah ataupun yang fardhu. Mereka tidak pernah menjadikan al-Qur'an sebagai kesenangan akal atau jiwa seperti halnya saat mereka mempelajari puisi dan sastra. Tidak pula mereka menjadikannya senda dan gurau belaka seperti ketika mereka merekam kisah-kisah dan dongeng-dongeng bohong. Sehingga mereka dapat berinteraksi dengan al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari. Begitulah istimewanya al-Qur'an yang menjadi pentunjuk umat-umat dahulu dan sekarang.⁵³

⁵² Asy-Syahid Sayyid Qutb Rahimahullah, *Tafsir Fi Zhilalil...*, hal. 293

⁵³ Asy-Syahid Sayyid Qutb Rahimahullah, *Tafsir Fi Zhilalil...*, hal. 294

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pengertian Metode Penelitian

Metode boleh didefinisikan sebagai cara yang digunakan untuk mengkaji sesebuah kasus.¹ Penelitian pula merupakan sarana yang dipergunakan oleh manusia untuk memperkuat, membina, serta mengembangkan ilmu pengetahuan.² Sedangkan metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut, terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis.³

Arti kata *rasional* adalah kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. *Empiris* berarti cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan. Sistematis pula berarti proses yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.

Dalam membahas skripsi ini, penulis menggunakan metode *content analysis* atau analisis isi, yaitu analisis tentang isi pesan suatu komunikasi.

¹ Jhon M. Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Indonesia Inggris Edisi Ketiga*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2014), hal. 420

² Soerjono Soekanto, *Pengantar Penelitian Hukum*, (Jakarta: Universitas Indonesia, 2014), hal. 3.

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 2.

Teknik *content analysis* (analisis isi) adalah teknik penelitian untuk membuat inferensi-inferensi (proses penarikan kesimpulan berdasarkan pertimbangan yang dibuat sebelumnya atau pertimbangan umum simpulan) yang dapat ditiru (*replicable*) dan sah data dengan memperhatikan konteksnya.⁴ Berelson pula mendefinisikan analisis isi ini sebagai:

*Content analysis is a research technique for the objective, systematic, and quantitative description of the manifest content of communication.*⁵

Berdasarkan keterangan di atas, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan metode *content analysis* sebagai metode pendukung untuk menganalisis isi dari pembahasan penelitian yang dikutip dari kitab-kitab tafsir, buku-buku ilmiah, dan jurnal-jurnal yang berkaitan dengan pembahasan penelitian. Keseluruhan isi daripada kitab-kitab tafsir, buku-buku, dan jurnal yang berkaitan kemudiannya dikumpulkan, dibaca, difahami, dan dianalisis oleh penulis dan diterjemah kedalam bahasa yang mudah difahami oleh orang lain. Maka beberapa metode yang telah disebutkan, dapat penulis temukan cara yang paling efektif untuk membahas pembahasan penelitian yang sedang penulis lakukan. Melalui penelitian penulis juga dapat mencapai hasil tulisan yang baik dan benar sehingga bisa memberi pemahaman, memecahkan dan mengantisipasi masalah.

⁴ Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2003), hal. 78.

⁵ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2010), hal. 155.

B. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data yang ada di pustaka, membaca, mencatat serta mengolah bahan yang berkaitan dengan penelitian ini.⁶

Oleh yang demikian, data yang dikumpulkan dalam penelitian adalah data tertulis yang mencakup teks ayat-ayat Al-Qur'an yang berkenaan dengan penggunaan bahasa lisan yang sesuai dengan pokok pertanyaan, dan juga bahan-bahan lainnya seperti buku-buku yang berkaitan, tesis, majalah dan jurnal ilmiah.

C. Sumber Data Penelitian

Sumber data penelitian adalah dari mana data tersebut di peroleh. Literatur-literatur yang digunakan dalam penelitian ini diklarifikasikan menjadi dua bagian, yakni sumber data primer dan sumber data sekunder. Data yang menjadi sumber primer adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tentang sakinah yakni untuk mendapatkan ketenangan, ketentraman dan kebahagiaan hidup. Adapun kitab tafsir yang digunakan sebagai sumber data primer adalah M.Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah, Sayyid Qutb dalam Tafsir Fi Zhilalil Quran, dan juga HAMKA dalam Tafsir al-Azhar. Sedangkan data sekunder atau data pendukung, peneliti dapatkan dari berbagai jenis buku. Antara buku yang dijadikan rujukan diantaranya: *Bimbingan dan Konseling Islami* karangan Annur

⁶ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Yayasan Oor Indonesia, 2004), hal. 3.

Rahim Faqih, *Model Konseling Islami* karangan M. Jamil Yusuf, dan beberapa buku lain dan jurnal-jurnal yang dianggap relevan dengan pembahasan.

D. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian yang bersifat studi analisis ini termasuk penelitian kualitatif dan peneliti sendiri menjadi instrument yang bertindak sebagai instrument atau alat penelitian. Artinya peneliti sendiri yang menetapkan fokus penelitian, memilih dan menetapkan sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai keabsahan data, analisis data, menafsirkan data, dan membuat kesimpulan atau temuannya.⁷

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah telaah kepustakaan. Ianya dilakukan dengan cara menelaah atau mengkaji sejumlah bahan bacaan dari teori-teori konseling Islami yang berkaitan dengan penelitian ini dan mengambil pengertian dari bahan bacaan tersebut dan mengolah ayat mengikut kefahaman penulis sehingga menemukan makna yang relevan dengan pembahasan.

Selain itu dalam teknik pengumpulan data, pendekatan yang digunakan bagi memahami konsep sakinah di dalam ayat Al-Qur'an adalah dengan kaedah ilmu tafsir. Untuk melahirkan konsep-konsep Al-Qur'an yang utuh dan komprehensif, maka penulis menggunakan metode tafsir *maudhu'i* (kajian tafsir tematik) yang menjelaskan makna dari beberapa ayat Al-Qur'an berdasarkan nilai kemampuan manusia (*mufassir*).⁸

⁷ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif...*, hal. 222.

Adapun langkah-langkah kajian tafsir tematik sebagaimana berikut:⁹

1. Menetapkan masalah yang akan dibahas.
2. Menghimpun ayat yang berkaitan dengan masalah tersebut.
3. Mempelajari ayat-ayat yang berkaitan secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat yang mempunyai pengertian yang sama.
4. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna.
5. Melengkapi pembahasan dengan hadis-hadis yang relevan dengan pokok bahasan.

Selain itu, sistem penulisan dari hasil penelitian ini dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu:

1. Penentuan tema penulisan.
2. Menentukan rumusan masalah, penentuan rumusan masalah diadakan supaya masalah menjadi terfokus sehingga mudah dipecahkan.
3. Dalam memecahkan penelitian ini, penulis mencari ayat Al-Qur'an yang berkaitan dan buku-buku umum yang berhubungan dengan pembahasan penelitian.
4. Mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an dan menjelaskannya dengan menggunakan kitab-kitab tafsir.

⁸ Nurdin, *Perkembangan Metodologi Penafsiran Al-Qur'an*, (Banda Aceh: Pena, 2012), hal. 27.

⁹ Rosihon Anwar, *Ilmu Tafsir*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2005), hal. 161.

Dalam menerjemahkan ayat-ayat Al-Qur'an, penulis menggunakan Al-Qur'an dan terjemahnya yang diterbitkan di Pustaka Darul Iman, Kuala Lumpur. Sedangkan teknik penulisannya, penulis menjadikan buku Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh 2013 sebagai pedoman.



BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

A. Sifat Orang Yang Tenang Menurut Al-Qur'an

Seperti yang di ketahui, kata *sakinah* yakni ketenangan, kedamaian, dan ketantraman merupakan salah satu kata yang terdapat didalam Al-Qur'an. Kata *sakinah* juga banyak disebutkan didalam Al-Qur'an. Ketenangan, kedamaian dan ketenteraman hati seorang hamba berada pada perasaan tenangnya terhadap Tuhan Yang Maha Agung yakni Allah SWT.

Adapun berikut menjelaskan sifat-sifat orang yang tenang berdasarkan beberapa ayat yang terdapat di dalam al-Qur'an:

1. Sentiasa ingat kepada Allah

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. [QS.ar-Ra'du/13:28] A N I R Y

Di dalam tafsir Ibnu Katsir, ayat Al-Quran di atas menjelaskan bahwa orang-orang yang beriman hati mereka menjadi tenang dan tenteram dengan mengingati Allah, yakni hati mereka menjadi baik, bersandar kepada Allah dan

menjadi tenang ketika ingat kepada-Nya, dan ridha Allah sebagai Pelindung dan Penolong.¹

Dari ayat di atas terlihat bagaimana sebuah ibadah bisa membawa dampak psikologis yang lebih baik. Seseorang yang berzikir kepada Allah akan menjadi tenteram dan jauh dari perbuatan yang merusak. Ketenangan jiwa dalam Islam adalah sebuah hasil yang didapat dari kekhusyukan seseorang terhadap Tuhan-Nya. Mereka melakukan latihan kebatinan atau berzikir kepada Allah dengan benar-benar khusyuk, yang meninggalkan keduniaan dan hanya fokus pada cintanya terhadap Rabb.

2. Sentiasa melaksanakan amal shalih

Allah berfirman dalam Surah Al-Kahfi ayat 107-108 yang bunyinya:

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ كَانَتْ لَهُمْ جَنَّاتُ الْفِرْدَوْسِ نُزُلًا خَالِدِينَ فِيهَا لَا يَبْغُونَ عَنْهَا جَوْلًا

Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka adalah surga Firdaus menjadi tempat tinggal. Mereka kekal di dalamnya, mereka tidak ingin berpindah dari padanya. [QS.al-Kahfi/18:107-108]

Allah menjanjikan Surga bagi umat yang beriman dan beramal shalih seperti dikemukakan dalam ayat di atas. Pengetahuan yang berasal dari Al-Qur'an tentang hari akhirat dan pembalasan terhadap perbuatan manusia selayaknya

¹ Abdullah, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 4*, pent. Abdul Ghoffar, (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'I, 2003), hal.500

menjadi motivasi dan nasihat untuk meningkatkan ketaqwaan kepada Allah dengan terus menyuburkan keimanan dalam kehidupan.

a. Menunaikan salat

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. [QS.al-Baqarah/2:153]

Salat adalah tiang agama, kunci Surga dan amal seorang hamba yang diperhitungkan pertama kali di hari kiamat. Salat dalam Islam memiliki posisi penting dan banyak karakteristik, juga merupakan rukun Islam kedua setelah dua kalimat syahadah dan satu-satunya ibadah yang diwajibkan di langit tertinggi di malam Isra' dan Mikraj. Salat adalah ibadah yang disyariatkan azan di baginya dan dilaksanakan di masjid, meunasah atau di tempat kediaman masing-masing. Ianya merupakan ibadah yang bebannya tidak dapat digugurkan baik bagi yang menetap maupun yang dalam perjalanan, yang kaya maupun yang miskin, yang sehat maupun yang sakit, yang dalam kondisi aman maupun dalam kondisi ketakutan. Allah telah memerintahkan kewajiban ini, menyerukannya, dan menjelaskan kedudukannya pada beberapa ayat dalam Al-Qur'an.²

Saat seorang hamba salat dengan penuh semangat dan cinta, merasakan bisikan-bisikannya kepada Tuhan dan merendahkan diri kepada-Nya, maka

² Anas Ahmad, *Tazkiyatun Nafs Gelombang Energi Penyucian Jiwa Menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah Di Atas Manhaj Salafus Shaalih*, (Jakarta: Akbar Media, 2010), hal. 76

salatnya akan memiliki kekuatan spiritual yang bisa memberinya kekuatan jiwa dan mententeramkan jiwa. Juga membantunya menghadapi berbagai kehidupan berat. Salat yang benar juga merupakan obat penolong yang sangat mujarab bagi manusia yang tengah sedih dan gundah gulana akibat beban masalah hidup dan musibah yang menimpanya. Ketika seorang hamba yang sedang ditimpa berbagai kesusahan dan kesulitan hidup, lalu dia di dalam salatnya berlindung kepada Tuhannya, maka ia akan mampu mententeramkan jiwanya, dan merasa dikuatkan oleh Allah, serta menerima kasih sayang-Nya.³

Demikianlah seorang mukmin akan merasa mantap dan tenang pada setiap salatnya, dan berlindung kepada-Nya seperti orang yang ketakutan berlindung kepada sandaran yang kuat atau tempat yang aman. Salat juga tidaklah terbatas pada yang wajib semata, adapula yang disunnahkan sebagai tambahan yang dianjurkan. Untuk menambah hubungan seorang hamba dengan Tuhannya, menyejukkan matanya, dan mengamankan jiwanya, hingga salat dapat senantiasa menjadi senjata bagi orang mukmin dan solusi bagi semua permasalahannya.⁴

b. Berpuasa

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa. [QS.al-Baqarah/2:]

³ Anas Ahmad, *Tazkiyatun Nafs...*, hal. 86

⁴ *Ibid*, hal. 87

Saat seseorang yang berpuasa merasakan hakikat puasa dan menjadikan puasanya dengan iman dan mengharap pahala dari-nya, bukan karena tradisi dan kebiasaan, serta menjauhkan diri dari dosa dan maksiat, sebagaimana dia menahan diri dari makan dan minum, maka puasanya itu akan memberikan hasil luar biasa bagi jiwa.

Ada beberapa keistimewaan ibadah puasa dibandingkan dengan ibadah lainnya. Diantaranya pahala ibadah puasa langsung Allah membalasnya. Dalam hadits qudsi yang diriwayatkan Imam Muslim dan Imam Ahmad disebutkan, *“Semua amalan anak Adam adalah untuk dirinya, kecuali puasa, maka ia adalah untuk-Ku dan Aku akan membalasnya.”* Ibadah puasa berarti menahan diri dari lapar, dahaga, dan segala yang membatalkannya. Ibadah ini berbeda dengan ibadah lainnya karena puasa mengajak umat muslim untuk menahan diri atau tidak melakukannya, sedangkan ibadah lainnya mengajak umat muslim untuk melakukan sesuatu. Seperti contoh, zakat fitrah mengajak umat muslim untuk memberikan hartanya kepada yang berhak atau fakir miskin. Begitu pula ibadah salat yang mengharuskan umat muslim untuk melakukan gerakan salat tertentu seperti ruku’, sujud dan sebagainya. Sedangkan ibadah puasa adalah untuk pengendalian diri sendiri.⁵

Melaksanakan perintah Allah dan menyempurnakan penghambaan kepada-Nya merupakan tujuan utama dari setiap ibadah. Seseorang yang berpuasa merasakan lapar dan haus, sedangkan makanan dan minuman ada di hadapannya

⁵ Azman Ismail, “Bukan Hanya Menahan Lapar”, dalam *Pesan Ramadhan Dari Masjid Istiqamah*, Abdullah, Editor, (Medan: Nadiya Foundation, 2004), hal.127-128

dan mudah didapat. Seandainya bukan karena taat kepada Allah, rasa takut kepada-Nya, menjalankan perintah-Nya, dan mengharap rida-Nya, nescaya ia tidak akan menahan dirinya dari makan dan minum, sedangkan ia dalam kondisi lapar. Demikianlah puasa mendidik jiwa orang-orang beriman untuk menyembah Tuhannya, dan mengembangkan akhlak mereka secara mandiri meskipun jauh dari pandangan manusia.⁶

c. Membaca Al-Qur'an

وَهَذَا ذِكْرٌ مُّبَارَكٌ أَنْزَلْنَاهُ أَفَأَنْتُمْ لَهُ مُنْكَرُونَ

Dan Al Quran ini adalah suatu kitab (peringatan) yang mempunyai berkah yang telah Kami turunkan. Maka mengapakah kamu mengingkarinya?
[QS.al-Anbiya'/21:50]

Telah disebutkan sebelumnya berkaitan ayat Al-Qur'an diatas bahwa mereka yakni orang musyrik mendustakan wahyu dan mengatakan ianya sihir, syair atau dusta. Maka disini disingkaplah bagi mereka bahwa pengutusan para Rasul Allah itu dari golongan manusia dan merupakan sunnah yang berlaku. Turunnya kitab itu bersama para Rasul bukanlah perkara yang baru dan aneh, dan inilah Harun dan Musa diberi kitab oleh Allah. Kitab itu dinamakan dengan *al-Furqaan* dan ia merupakan sifat dari Al-Qur'an. Kitab-kitab yang diturunkan kepada para rasul semuanya merupakan pembeda antara yang hak dan batil, hidayah dan kesesatan, manhaj dalam kehidupan dan manhaj lainnya, dan antara

⁶ Anas Ahmad, *Tazkiyatun Nafs...*, hal. 107

arahan dalam kehidupan dan arahan lainnya. Taurat juga dijadikan sebagai penerang, yang menyingkap kegelapan hati dan aqidah, kegelapan kesesatan dan kebatilan. Kegelman-kegelaman itu membuat akal menjadi buta dan nurani menjadi tersesat. Sesungguhnya hati manusia akan tetap gelap hingga bersinar di dalamnya cahaya iman hingga menerangi penjuru-penjuruinya. Allah menjadikan Taurat seperti Al-Qur'an sebagai peringatan bagi mereka yang bertaqwa.⁷

Dengan membaca Al-Qur'an akan membuat hati kita tenang. Hal ini karena di dalam Al-Qur'an terdapat banyak petunjuk yang jika dipahami akan benar-benar mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan sebagaimana Allah sampaikan bahwa di dalam Al-Qur'an terdapat petunjuk yang benar dan nyata. Al-Qur'an juga bukan hanya petunjuk hidup, juga merupakan penawar bagi hati yang sedang tidak menentu.

d. Zikir

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا
مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan

⁷ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan...Juz XVII...*, hal.69

ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka. [QS.ali-'Imran/3:191]

Dalam Islam, pusat kebaikan ada pada hati, tempat dimana iman bersemi. Supaya hati menjadi tenang dan tenteram, maka ia memerlukan suplai yakni zikir. Terdapat dua ciri untuk menjadi hati yang tenteram, yaitu *Qalbun Salaama* yakni hati yang bersih dan hati yang senantiasa bertobat. Yang dimaksud dengan hati yang bersih bukanlah hati yang steril dari perbuatan maksiat. Tidak ada penduduk di muka bumi yang seratus persen tidak pernah berbuat maksiat, semua manusia sama, pernah mengalami dosa. Tetapi ketika manusia melakukan dosa, manusia bisa pulih dengan bentuk-bentuk keimanan yang lebih tinggi lagi sehingga seimbang.⁸

Ciri yang kedua adalah *Qalbun Muniiba* yakni hati yang bertobat. Hanya orang-orang yang hatinya senantiasa bertobat yang bisa mendapatkan ketenangan dan ketenteraman serta mendapatkan sensasi dalam berzikir.⁹

Dapat disimpulkan bahwa berzikir kepada Allah adalah salah satu cara meraih ketenangan jiwa dalam Islam. Dengan perbanyak berzikir, artinya kita selalu mengingat akan Allah, baik itu kebesaran-Nya, atau kesucian-Nya dan segala bentuk syukur atas nikmat yang diberikan-Nya. Hati yang penuh zikir tentu jauh dari sifat sombong dalam Islam dan kegelisahan, karena sudah penuh dengan

⁸ Reza M. Syarief, *Life Excellence*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 290

⁹ Reza M. Syarief, *Life Excellence...*, hal.290

kepasrahan kepada Allah. Zikir bisa dilakukan dalam keadaan apapun, baik ketika ibadah kepada Allah maupun dalam kegiatan sehari-hari.

e. Zakat dan sedekah

إِنَّ الْمُسْتَدِقِّينَ وَالْمُصَدِّقَاتِ وَأَقْرَضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُضْعَفُ لَهُمْ وَلَهُمْ أَجْرٌ كَرِيمٌ

Sesungguhnya orang-orang yang membenarkan (Allah dan Rasul-Nya) baik laki-laki maupun perempuan dan meminjamkan kepada Allah pinjaman yang baik, niscaya akan dilipatgandakan (pembayarannya) kepada mereka; dan bagi mereka pahala yang banyak. [QS.al-Hadid/57:18]

Ayat ini menjelaskan bahwa orang yang bersedekah akan dilipatgandakan pahalanya oleh Allah. Pahalanya akan diterima kelak diakhirat nanti sebagai ganjaran perbuatan baiknya kepada sesama manusia. Allah juga menyatakan di dalam Al-Qur'an surah At-Tawbah ayat 108: *“Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka dan mendoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.”* Allah menyatakan dalam ayat ini bahwa sedekah mempunyai arti yang luas yang mencakup sedekah, infaq, dan zakat.¹⁰

Pengertian sedekah luas dan terbagi pada dua. Yang pertama adalah sedekah yang terdiri dari rukun, wajib dan sunnah. Sedekah yang rukun atau fardhu ain adalah zakat yang terdiri dari zakat fitrah yang berlaku atas diri atau

¹⁰ Achmad Subianto, *Shadaqah, Infak, Dan Zakat Sebagai Instrument Untuk Membangun Indonesia Yang Bersih, Sehat Dan Benar*, (Jakarta: Yayasan Bermula Dari Kanan, 2004), hal.26

jiwa, dan zakat maal atau zakat harta yang berlaku atas harta manusia. Sedekah yang wajib atau fardhu kifayah adalah infak, dan yang sunnah adalah sedekah. Sedekah yang kedua meliputi tasbih, tahmid, tahlil dan takbir. Kemudian sedekah yang berasal dari badan berupa senyum, tenaga untuk bekerja, menolong atau membantu orang yang kesusahan dan memerlukan bantuan, menyuruh kepada kebaikan atau yang ma'ruf serta menahan diri dari kejahatan dan merusak.¹¹

Allah adalah Sang Pencipta dan Pemberi rizki. Dialah Sang Penguasa yang hakiki, yang memberikan seseorang harta dan menjadikannya sebagai titipan untuknya agar dinafkahkan di jalan yang diridai Tuhannya. Dalam harta itu ada hak bagi orang-orang yang fakir dan ada kewajiban bagi pemilik-pemilik harta. Zakat atau sedekah juga menjadi latihan praktis bagi manusia untuk memberi dan mengeluarkan harta pada sesama mereka dan mencintai kebahagiaan manusia lainnya. Sedekah pula merupakan cara bagi manusia supaya mereka berlomba-lomba untuk mengeluarkan dan menafkahkan harta yang dicari untuk mendapatkan rida Allah semata.¹²

Zakat dan sedekah merupakan perbuatan yang baik yang sangat digalakkan dalam Islam. Dalam harta yang kita dapatkan ada rezeki milik orang lain, mereka adalah orang-orang fakir miskin, anak-anak yatim yang tidak mampu, dan orang yang berada di jalan Allah. Sedekah termasuk dalam salah satu

¹¹ *Ibid*, hal.27

¹² Anas Ahmad, *Tazkiyatun Nafs...*, hal. 96-97

akhlak mahmudah, karena dengan sedekah kita sudah saling membantu dalam jalan kebaikan, juga menyambung tali silaturahmi.

f. Doa

أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَّرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ أَأَلُةَ مَعَ اللَّهِ
قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ

Atau siapakah yang memperkenalkan (doa) orang yang dalam kesulitan apabila ia berdoa kepada-Nya, dan yang menghilangkan kesusahan dan yang menjadikan kamu (manusia) sebagai khalifah di bumi? Apakah disamping Allah ada tuhan (yang lain)? Amat sedikitlah kamu mengingati(Nya). [QS.an-Naml/27:62]

Ayat diatas menjelaskan bahwa orang-orang yang sedang dalam situasi musibah dan terjepit, tidak memiliki tempat berlindung melainkan hanya kepada Allah. Maka mereka berdoa kepada-Nya agar Allah menghilangkan kesusahan dan penderitaan. Manusia menghadapkan dirinya kepada Allah walaupun telah dilupakan ketika mereka dalam keadaan senggang dan senang. Dialah Zat satu-satunya yang dapat mengabulkan doa orang yang sedang ditimpa kemudharatan. Dia mengabulkan doa dan menghilangkan segala keburukan darinya serta mengembalikan kepada keamanan dan keselamatan.¹³

Berdoa adalah memohon atau meminta pertolongan kepada Allah dalam apa jua keadaan baik dalam keadaan seseorang sedang ditimpa musibah atau

¹³ Asy-Syahid Sayyid Qutb Rahimahullah, *Tafsir Fi Zhilalil...*, hal. 420

sedang dalam keadaan sehat dan lapang. Doa merupakan unsur yang paling esensial dalam ibadah.¹⁴

B. Konsep Sakinah Dalam Kajian Al-Qur'an

Sakinah dalam penelitian ini berasal dari kata *sakana yaskunu sukunan* dan *askana yuskinu iskanan* yang berarti diam dan tenang yakni lawan dari kegelisahan atau kegoncangan. Kata sakinah dengan berbagai perubahan bentuk disebutkan sebanyak 69 kali di dalam al-Qur'an, tersebar dalam 50 ayat dan 27 surah.¹⁵

Al-Qur'an adalah kitab yang hidup bagi umat Islam. Al-Qur'an banyak memberikan nilai pelajaran terhadap pengalaman kelompok-kelompok dan bangsa terdahulu. Al-Qur'an menjadi panduan dan tempat bagi mereka yang ingin mempelajari tentang kehidupan. Allah Yang Maha Suci menggunakan Al-Qur'an untuk mendidik dan memelihara kaum muslimin pertama untuk menegakkan manhaj Rabbani di muka bumi dan memberinya peran yang besar setelah dipersiapkan dengan bekal Al-Qur'anul Karim. Allah mengkehendaki Al-Qur'an menjadi pemandu yang hidup dan abadi setelah Rasulullah SAW wafat, untuk

¹⁴ Subdit Publikasi Dakwah Dan HBI Direktorat Penerangan Agama Islam Direktorat Jenderal Bimas Islam, *Kumpulan Doa Sehari-Hari*, (Jakarta: Kementerian Agama Republik Indonesia, 2013), hal. 3

¹⁵ Marfuah Santi Vauziah, *Sakinah Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik Tafsir Al-Qur'an Al-'Azim Karya Ibnu Kasir*, (Skripsi Tidak Dipublikasi, 2014), Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

membimbing generasi-generasi umat, mendidiknya, dan mempersiapkannya untuk mengembangkan kepemimpinan yang lurus dan di ridai.¹⁶

Di dalam Al-Qur'an, Tuhan menunjukkan diriNya sendiri sebagai *Al-Salam* atau kedamaian sehingga sebagai seorang muslim, orang dapat mengatakan bahwa Tuhan adalah kedamaian dan kerinduan kita kepada kedamaian itu tidak lain adalah kerinduan kita kepada Tuhan.¹⁷ Di dalam kitab suci ini juga telah menceritakan berbagai perkara tentang ketenangan, kedamaian dan ketantraman itu sendiri. Cara mendapatkan ketenangan, sebab-sebabnya, kebaikan serta kelebihan orang yang tenang.

Dengan demikian, setelah penulis melakukan penelitian, dapat penulis huraikan beberapa ayat al-Qur'an yang diturunkan berkaitan dengan ketenangan, kedamaian, dan ketenteraman.

1. Surah Al-Baqarah

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ آدَمُ
مُوسَىٰ وَآلُ هَارُونَ تَحْمِلُهُ الْمَلَائِكَةُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّكُمْ إِن كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ

Dan Nabi mereka mengatakan kepada mereka: "Sesungguhnya tanda ia akan menjadi raja, ialah kembalinya tabut kepadamu, di dalamnya terdapat ketenangan dari Tuhanmu dan sisa dari peninggalan keluarga Musa dan

¹⁶ Asy-Syahid Sayyid Qutb Rahimahullah, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an di Bawah Naungan Al-Qur'an Jilid 2*, pent. As'ad Yasin Abdul Aziz Salim Basyarahil dan Muchotob Hamzah, (Jakarta : Gema Insani, 2000), hal. 310

¹⁷ Seyyed Hossein Nasr, *The Heart of Islam*, (Bandung: Mizan Media Utama, 2003), hal.262

keluarga Harun; tabut itu dibawa malaikat. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda bagimu, jika kamu orang yang beriman. [QS.al-Baqarah/2:248]

Ayat al-Qur'an di atas menerangkan kisah yang terjadi pada masyarakat Bani Israel yang ketika itu memiliki apa yang dinamai *Tabut*, yaitu satu peti yang selalu menyertai mereka setiap kali berperang. Peti itu dibawa oleh sekelompok orang-orang tertentu yang mendahului pasukan. Akan tetapi dalam satu peperangan peti itu telah dirampas oleh musuh mereka. Di sinilah Nabi mereka berkata bahwa *tanda kekuasaan atau kerajaannya ialah kedatangan Tabut kepada kamu, yang di dalamnya terdapat ketenangan dari Tuhan kamu*, yakni melahirkan sakinah, yaitu ketenangan yang turun dari Allah, bukan hanya petinya tetapi isi peti itu yakni peninggalan keluarga Musa dan keluarga Harun. Dikatakan isi peti itu adalah *lauh*, yaitu papan yang berisikan tulisan sepuluh ayat (*The Ten Commandments*), juga tongkat Nabi Musa dan beberapa pakaian leluhur mereka.¹⁸

Ayat ini memberi pelajaran tentang pentingnya memelihara peninggalan lama, apalagi peninggalan yang dapat melahirkan rasa tenang dan dorongan berbakti bagi masyarakat, khususnya peninggalan para Nabi dan pahlawan. Perhatikanlah bagaimana ayat ini mengakui secara tegas bahwa peninggalan keluarga Musa dan keluarga Harun yang dipelihara dengan baik oleh keturunan mereka sehingga menimbulkan sakinah, yakni ketenangan batin buat mereka. Demikianlah kehadiran tabut melahirkan ketenangan bagi pemuka-pemuka

¹⁸ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 1*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002). hal. 533-534.

masyarakat Nabi itu, bahkan kepada seluruh masyarakat. Dan dengan demikian mereka mengakui kekuasaan Thalut atas mereka.

Sedang umat Nabi Muhammad dikurniakan kitab suci al-Qur'an, yakin satu-satunya peninggalan baginda Nabi buat seluruh umatnya yang menjadi rujukan dalam kehidupan. Memelihara al-Qur'an, membacanya, dan beramal dengan isi kandungannya memberikan ketenangan dan kebahagiaan yang hakiki dalam kehidupan. Dalam layanan konseling islam, dalil-dalil di dalam al-Qur'an menjadi rujukan utama bagi penyelesaian masalah klien. Tiada upaya lain yang lebih komprehensif selain apa yang diajarkan dalam al-Qur'an. Begitulah pentingnya memelihara peninggalan Nabi terdahulu sehingga ianya boleh mendatangkan sakinah dalam kehidupan.

2. Surah At-Taubah

ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ

Kemudian Allah menurunkan ketenangan kepada Rasul-Nya dan kepada orang-orang yang beriman, dan Allah menurunkan bala tentara yang kamu tiada melihatnya, dan Allah menimpakan bencana kepada orang-orang yang kafir, dan demikianlah pembalasan kepada orang-orang yang kafir. [QS.at-Taubah/9:26]

Ayat di atas menceritakan kisah Perang Hunain yang terjadi pada awal bulan Syawal tahun VIII Hijrah setelah Fath Mekah. Ketika itu suku Hauzan bersama Tsaqif dengan pasukan yang terdiri dari 4000 orang berkumpul untuk menyerang Nabi dan kaum muslimin. Malik Ibnu Nuwairah pemimpin pasukan musyrik memerintahkan agar anggota pasukannya membawa serta harta benda,

binatang berupa unta dan kambing, serta emas dan perak bersama keluarga mereka agar mereka berperang sekuat mungkin demi mempertahankan paling tidak harta benda dan keluarga yang mereka bawa itu. Pada awal pertempuran, kaum musyrikin yang terlebih dahulu menduduki posisi strategis dan mengkokarkacirkan pasukan tentera Islam yang mendadak diserang dengan semburan panah dari segala penjuru. Pasukan Islam ketika itu terdiri dari 10.000 orang yang merupakan anggota pasukan yang berhasil menguasai Mekah ditambah dengan 2000 orang yang memeluk agama Islam setelah pembukaan Kota Mekah itu. Jumlah yang banyak ini kocarkacir dan tidak bertahan kecuali Rasulullah bersama sekian banyak sahabat setia beliau antaranya Sayyidina Abu Bakar dan Umar, juga dari keluarga terdekat antara lain Ali Ibnu Abi Thalib, Al-Abbas Ibnu Abdul Muthalib dan beberapa orang selain mereka. Rasul memerintahkan al-Abbas yang suaranya cukup keras untuk memanggil pasukan dan ketika itu berkumpul sekitar seratus orang yang bertahan menghadapi kaum musyrikin itu. Ali Ibnu Abi Thalib bersama seorang mukmin yang lain berhasil membunuh pembawa panji kaum musyrikin, malaikat pun ikut terlibat sehingga kaum musyrikin kocar kacir dan akhirnya terkalahkan.¹⁹

Setelah kota Mekah berjaya ditawan oleh Rasulullah, ternyata masih ada sejumlah kabilah Arab yang masih belum menyerah seperti Bani Tsaqif, Hawazin, dan sejumlah kabilah lainnya. Semua kabilah tadi bersatu dan melawan kaum muslimin. Sikap Rasul yang bertahan menghadapi serangan kaum musyrikin itulah yang digambarkan oleh tafsiran ayat di atas dengan turunnya sakinah kepada beliau, demikian juga yang dialami oleh sekitar seratus sahabat beliau. Malaikat pun turun dan itulah antara lain yang difahami oleh banyak ulama sebagai makna dari 'kehadiran bala tentera Allah yang tidak terlihat.' Sakinah yang dikaitkan dengan bala tentera Allah yang tidak terlihat ini mengantar seseorang untuk selalu berani walau sendirian, karena ia merasakan kehadiran bala tentera itu, sehingga betapapun situasi mencengkam atau mengancam, penerima sakinah atau mereka yang merasakan ketenangan dan kedamaian ini selalu terlindung atas izin Allah.

¹⁹ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan..., vol 5...*, hal. 563.

Adapun hadis yang diriwayatkan dalam kitab shahih Bukhari, dari Barra' ra, seorang laki-laki datang kepadanya, lalu ia bertanya: Wahai Abu 'Umarah (Barra'), apakah engkau lari kebelakang pada peperangan Hunanin?". Lalu Barra' menjawab: "Adapun saya bersaksi kepada Nabi bahwa beliau tidak lari kebelakang, tetapi pasukan garis depan kaum terburu-buru, maka kabilah Hawazin memanah mereka, dan Abu Sufyan bin Harits memegang kepala binatang bighalnya yang berwarna putih. Beliau bersabda: "Saya adalah seorang Nabi, tiada berdusta, saya adalah putera Abdul Muthalib".²⁰

Hadis di atas menjelaskan bahwa sikap Nabi yang bertahan menghadapi musuh itu yang membuat ada antara kaum muslimin yang tetap teguh bersama baginda Nabi di dalam peperangan tersebut. Nabi Muhammad sebagai konselor memberikan contoh teladan yang baik yang harus diikuti umatnya. Sikap pengasih Nabi yang mendoakan musuhnya sendiri tidak semua orang mampu melakukannya. Oleh karena itu, ramai antara para sahabat dan kaum muslimin lainnya yang tetap teguh bersama baginda walau dalam apa keadaan dan hal yang darurat sekalipun. Dan disebabkan itu Allah menurunkan ketenangan dalam hati-hati kaum muslimin yang setia bersama Nabi sehingga selesai peperangan dan mendapatkan kemenangan.

3. Surah Ar-Ra'du

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

²⁰ Achmad Sunarto, *Terjemah Shahih Bukhar vol 5*, (Semarang: CV Asy Syifa', 1993), hal.534

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. [QS.ar-Ra'du /13:28]

Ayat di atas menerangkan bahwa ketenteraman dengan mengingat Allah di dalam hati orang-orang mukmin itu adalah suatu hakikat yang dalam yang diketahui oleh orang-orang yang hatinya dipenuhi dengan kecerahan dan keceriaan iman, lantas menjalin hubungan dengan Allah. Mereka mengetahui hakikat itu, tetapi tidak dapat mengungkapkannya dengan kata-kata kepada orang-orang yang tidak mengetahuinya, karena ia tidak dapat digambarkan dengan kata-kata. Ia merambat dan meresap di dalam hati yang menimbulkan ketenangan, kesenangan, kegembiraan, ketenteraman, dan kedamaian. Di dunia ini ia tidak merasa sendirian, bahkan ia selalu merasa ada yang selalu menemani dan menghiburkannya, karena semua yang ada di sekelilingnya adalah teman. Sebab, apa yang ada di sekelilingnya itu adalah ciptaan Allah yang dia sendiri berada di bawah lindungan-Nya.²¹

Hal ini ada juga diceritakan dalam hadis Abu Hurairah r.a, dia berkata, Nabi SAW bersabda, Allah Yang Maha Mulia Lagi Maha Agung berfirman, “Aku tergantung sangkaan hambaKu. Aku bersamanya manakala dia mengingatKu. Jika ia mengingat Aku dalam dirinya, Aku mengingatnya dalam diriKu. Jika ia mengingatKu dalam suatu kumpulan kaum, maka Aku akan mengingatnya dalam satu kumpulan yang lebih baik daripada mereka. Jika ia mendekatiKu sejengkal,

²¹ Asy-Syahid Sayyid Qutb Rahimahullah, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an...*, hal. 52.

Aku akan mendekatinya sehasta. Jika ia mendekatiKu sehasta, Aku akan mendekatinya sedepa. Dan jika ia datang kepadaKu dengan berjalan biasa, Aku akan mendekatinya dengan berlari-lari kecil.” Diriwayatkan oleh Al-Bukhari.²²

Dalam hadis di atas juga menerangkan bahwa Allah yakni Tuhan sekalian alam sentiasa ada buat hamba-hamba yang mengingatnya walau dalam apa cara sekalipun. Di sana ada suasana-suasana kehidupan yang seorang manusia tidak dapat tidak harus menyandarkannya kepada Allah dan merasa tenteram dengan perlindungan-Nya, bagaimana juga kekuatan, keperkasaan, dan kesiapannya. Dalam kehidupan ini ada saat-saat dan keadaan yang dapat memusnahkan semua ini, maka tidak ada orang yang hatinya tegar kecuali yang hatinya tenteram dengan mengingat Allah. Orang yang bertobat dan kembali kepada Allah dan hati mereka tenteram dengan mengingat Allah itu, kelak akan diberi tempat kembali yang baik oleh Allah disisi-Nya.

4. Surah Al-Fath

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لَيَرْدًا دُونَ إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ
 وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana. [QS.al-Fath/48:4]

²² Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Shahih Al-Lu'lu' Wal Marjan*, (Jakarta: Akbar Media, 2011), hal.714

Ayat di atas menjelaskan berkaitan sakinah yang merupakan istilah untuk mengungkap, menaungi, dan menggambarkan. Jika sakinah diturunkan Allah ke dalam kalbu, terjadilah ketenangan, ketenteraman, keyakinan, kepercayaan, kepasrahan, dan keridhaan. Kalbu kaum muslimin yang dipenuhi aneka emosi dan perasaan ketika terjadinya satu peristiwa di mana mereka dikejutkan oleh sikap kaum Quraisy dengan tersiarnya kematian Utsman ketika mereka pergi meninggalkan Madinah dengan niat umrah, dan dikirimnya sekelompok orang yang melempari rombongan kaum muslimin dengan batu dan kerikil. Ketika Rasulullah berniat untuk damai dan meminta mereka untuk berjanji setia kepadanya, maka seluruh kaum muslimin melakukannya.²³

Ketika Allah mengetahui bahwa apa yang bergejolak dalam kalbu kaum mukminin pada saat itu merupakan gejala keimanan dan demi mempertahankan keimannya, bukan karena kepentingan diri dan kebodohnya, maka Dia menganugerahkan ketenteraman kepada mereka supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan yang telah ada. Allah berfirman lagi:

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ
 AR - RANIRY

Barangsiapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar. Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya.

[QS.at-Thalaq/65:2-3]

Ayat al-Qur'an di atas menjelaskan ruang konspirasi dan tipu daya dalam kehidupan sangat banyak. Kadangkala tipu daya di balas dengan tipu daya yang

²³ Asy-Syahid Sayyid Qutb Rahimahullah, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an...*, hal. 385-386.

lain untuk melindungi dirinya sendiri. Di sini terdapat isyarat agar tindakan tipu daya ini digantikan dengan sifat tawakkal kepada Allah karena Dia pasti menjamin segala kecukupan orang yang bertawakkal kepadaNya dan Dia pasti menyempurnakan segala urusannya. Apa yang ditakdirkan oleh Allah pasti terjadi dan apa yang dikehendakiNya pasti terlaksana. Maka sikap bertawakkal kepada Allah adalah sikap bergantung dan berserah diri pada Tuhan Yang Maha Kuasa, dan Yang Maha Berkehendak atas segala sesuatu.²⁴

Ketenteraman merupakan suatu kondisi hati yang diraih setelah adanya perlindungan dan semangat. Dalam ketenteraman ini terdapat semangat yang tidak tergoyahkan dan keridhaan yang ditopang dengan keyakinan. Karena itu diisyaratkan bahwa pertolongan dan kemenangan tidaklah sulit dan musykil, tetapi mudah dan senang bagi Allah, jika hikmah Allah pada saat itu menghendaki hasil seperti yang di dambakan oleh kaum mukminin.

5. Surah Ar-Rum

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir. [QS.ar-Rum/30:21]

²⁴ Asy-Syahid Sayyid Qutb Rahimahullah, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an...*, hal. 317.

Ayat al-Qur'an di atas menerangkan bahwa manusia mengetahui perasaan mereka terhadap lawan jenis., dan hubungan di antara dua jenis itu membuat saraf dan perasaan mereka bergerak. Perasaan-perasaan yang berbeda bentuk dan arah antara laki-laki dan wanita yang menggerakkan langkah-langkahnya dan mendorong aktivitasnya. Allah telah menciptakan bagi mereka dari diri mereka pasangan mereka itu, dan menganugerahkan perasaan-perasaan dan rasa cinta itu dalam jiwa mereka. Juga menjadikan dalam hubungan itu rasa tenang bagi jiwa dan sarafnya, rasa tenang bagi tubuh dan hatinya, memberikan kedamaian bagi kehidupan dan penghidupannya, penghibur bagi ruh dan dhamirnya, serta membuat tenang bagi laki-laki dan wanita.²⁵

Sebagaimana diriwayatkan oleh al-Bukhari dari 'Abdullah bin Mas'ud bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda:

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصَرِ وَأَحْسَنُ لِلْفَرْجِ،
وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ.

“Wahai golongan pemuda, barangsiapa di antara kalian yang mampu menikah, maka menikahlah. Karena menikah lebih dapat menahan pandangan dan lebih memelihara kemaluan. Dan barangsiapa yang tidak mampu, maka hendaklah ia berpuasa. Karena puasa dapat menahan syahwatnya.”²⁶

Hadis di atas merupakan saranan atau anjuran untuk menikah bagi para pemuda yang berkemampuan. Tujuan utama adanya pernikahan tersebut adalah

²⁵ Asy-Syahid Sayyid Qutb Rahimahullah, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an...*, hal. 138.

²⁶ Achmad Sunarto, *Terjemah Shahih Bukhari*, (Semarang: CV Asy Syifa', 1993), hal.5

untuk membentengi manusia dari perbuatan kotor dan keji, yang dapat merendahkan dan merosakkan martabat manusia yang luhur. Islam memandang pernikahan dan pembentukan keluarga sebagai cara yang efektif untuk memelihara pemuda dan pemudi dari berbuat maksiat dan berbagai jenis kerusakan lainnya.

Diciptakan seorang istri bagi suami adalah agar suami bisa hidup tenang bersama dalam membina keluarga. Ketenteraman seorang suami dalam membina keluarga bersama istri dapat tercapai apabila di antara keduanya terdapat kerjasama timbal-balik yang serasi, selaras dan seimbang. Demikian pula sebaliknya, suami baru akan merasa tenang, jika dirinya mampu membahagiakan istrinya dan istrinya pun sanggup memberikan pelayanan yang seimbang demi kebahagiaan suaminya.

C. Konsep Sakinah Dalam Penyelesaian Masalah Klien

Sakinah menurut Thohari Musnamar dalam bukunya Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami yakni ketika batin merasa tenang dan tenteram karena selalu dekat dengan Tuhan. Faktor sakinah yang disebabkan oleh rasa dekat dengan Tuhan inilah yang tidak dijumpai pada konsep konseling model Barat. Disinilah letak pentingnya penggalian konsep bimbingan dan konseling yang Islami, yaitu suatu layanan yang tidak hanya mengupayakan mental yang sehat dan hidup yang sejahtera, melainkan juga yang dapat menuntun ke arah hidup yang sakinah.²⁷

Ketenangan adalah ketertambatan hati kepada Rabb, kepercayaan yang kuat kepada Tuhan Yang Maha Esa, atau ketenangan karena sifat tawakkalnya kepada Sang Pengasih. Manusia yang mempunyai keteduhan emosi dan tidak memberontak juga menjadikan dia manusia yang tenang dan kebiasaan mereka yang mendapat ketenangan adalah orang yang beriman, yang menghindarkan mereka dari kebingungan atau tekanan perasaan akibat hal-hal yang terjadi dalam lingkungan hidupnya serta ketidakenakan hati.

Jadi, sakinah adalah kehidupan seorang muslim yang dijalani dengan tenang, tenteram, dan damai karena merasa selalu dekat dengan Allah. Konseling Islam mengupayakan baik jasad dan ruh yang sehat yakni berfungsinya diri secara fisik serta berperannya unsur-unsur jiwa sesuai dengan unsur penciptaan manusia.

Secara garis besarnya, Islam memandang manusia sebagai berikut.²⁸

1. Manusia adalah makhluk mulia dan merupakan sebaik-baik makhluk, sebagaimana firman Allah, *“Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang Kami ciptakan.”* (Surah Al-Israa: 70)
2. Allah telah mengamanatkan kekhilafahan bumi kepada manusia sebagaimana firman Allah, *“Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman*

²⁷ Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual...*, hal. xii.

²⁸ Said Az-Zahrani, Musfir, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 81-84.

kepada para malaikat, 'Sesungguhnya aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi.'" (Surah Al-Maa'idah: 32)

3. Sesungguhnya Allah telah menciptakan demi satu tujuan yang mulia, yaitu agar manusia selalu beribadah kepadaNya. Allah berfirman, *"Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembahKu."* (Surah Adz-Dzaariyaat: 56)
4. Manusia mempunyai kemampuan untuk belajar dan menyerap ilmu pengetahuan. Allah berfirman, *"Bacalah, dan Tuhanmulah Yang Maha Pemurah, Yang Mengajar (manusia) dengan perantaraan kalam. Dia mengajarkan kepada manusia apa yang tidak diketahuinya."* (Surah Al-Alaq: 3-5)
5. Manusia memiliki kemampuan untuk membedakan dan memilih dengan mendayagunakan akal nya. Sesungguhnya manusia diberi kebebasan memilih. Allah berfirman, *"Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketaqwaannya."* (Surah Syams: 7-8).
Juga dari surah al-Balad ayat 10, *"Dan Kami telah menunjukkan kepadanya dua jalan."* Manusia dapat memilih dan memutuskan bagaimana ia harus berperilaku. Apakah ia harus berperilaku baik atau buruk dengan satu konsekuensi penuh bahwa ia akan menanggung semua akibat pilihannya tersebut.
6. Manusia menyukai semua kecintaan dunia sebagaimana firman Allah, *"Dijadikan indah pada pandangan manusia kecintaan kepada apa-apa*

yang diinginkan, yaitu wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah lading. Itulah kesenangan hidup di dunia dan disisi Allahlah tempat kembali yang baik (surga).”(Surah Ali-Imran: 14). Sedangkan di hal lain, semua ini bertentangan dengan tabiat manusia yang lemah. Dengan demikian, tidak pelak lagi konseling Islam menjadi satu kebutuhan dasar bagi kehidupan manusia, sesuai dengan apa yang diterangkan di dalam Al-Qur’an, sunnah Nabawiah dan kesepakatan para ulama sejak masa dahulu sehingga saat ini.

Setelah diuraikan cara Islam memandang manusia yang telah disebutkan di dalam al-Qur’an, dapatlah di pahami bahwa manusia adalah makhluk yang memiliki nilai-nilai fitri dan sifat-sifat insaniah seperti lemah (*dha’if*), bodoh (*jahula*), ketergantungan atau memerlukan (*faqir*), sangat mengingkari nikmat (*kafuuro*), syukur, serta fujur dan taqwa. Dengan keberagaman sifat manusia tersebut, maka muncullah berbagai masalah-masalah dalam kehidupan sehari-hari dan penyakit kejiwaan yang memerlukan obat dan penawar bagi mendapatkan kehidupan yang tenang dan bahagia.

Konsep yang ada dalam Islam adalah konsep yang menyeluruh bagi kehidupan, yang mampu membawa kebahagiaan, ketenangan, dan keridhaan bagi manusia. Konsep yang mampu membawa manusia menuju jalan yang terbaik, jalan pengaktualisasikan diri hingga mengantarkannya menjadi manusia yang sempurna.

Konseling dalam Islam adalah salah satu dari berbagai tugas manusia dalam membina dan membentuk manusia yang ideal. Konselor yang Islami dituntut agar bisa membantu kliennya dalam mendapatkan penyelesaian yang hakiki dengan menerapkan segala ajaran yang di bawa di dalam al-Qur'an, dan bagaimana konsep sakinah bisa diterapkan dalam penyelesaian masalah klien. Dengan itu, dijelaskan beberapa upaya yang boleh dilakukan oleh konselor dengan menggunakan konsep sakinah.

1. Konselor membantu klien untuk menetapkan tujuan kehidupan agar dapat menjadi muslim yang sempurna dan dapat memperoleh hidup bahagia di dunia dan akhirat. Tujuan hidup itu sesuai dengan firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 201.

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Dan di antara mereka ada orang yang berdoa: "Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka". [QS.al-Baqarah/2:201]

Ayat al-Qur'an di atas menjelaskan terdapat dua golongan manusia yang hidup di muka bumi ini. Satu golongan yang hanya mementingkan kehidupan dunia, sangat ambisi dan sibuk dengannya. Inilah contoh manusia yang selalu ada pada semua generasi dan semua tempat, manusia yang hanya mementingkan kehidupan dunia. Mereka hanya ingat urusan dunia sekalipun ketika berdoa di hadapan Allah. Karena urusan itulah yang menyibukkannya, yang mengisi kekosongan jiwanya, dan meliputi dunianya serta menutup hatinya.

Golongan yang kedua adalah yang lebih luas cakupannya dan lebih besar jiwanya, karena selalu berhubungan dengan Allah, menginginkan kebaikan di dunia dengan tidak selalu melupakan bagiannya di akhirat. Mereka meminta kepada Allah kebaikan di dua negeri yakni dunia dan akhirat, tidak membatasi jenis kebaikan itu, bahkan mereka menyerahkan pilihannya kepada Allah dan Allah memilhkan buat mereka apa yang dipandang-Nya baik dan mereka ridha dengan pilihan Allah itu.²⁹

Banyak orang kaya yang memiliki jumlah harta yang tidak terhitung, namun mereka tidak menemukan kebahagiaan dan ketenangan hidup. Bahkan dengan harta yang dimilikinya tersebut ia akan menjadi sengsara. Demikian juga bagi mereka yang memiliki jabatan terhormat, jabatan tinggi tidak menjamin kehidupan seseorang akan tenang dan bahagia. Lihat juga bagaimana banyaknya para pejabat yang siang dan malam resah dan tidak tenang memikirkan kalau-kalau ia akan mendapatkan tuntutan dari rakyatnya untuk lengser, takut diturunkan oleh lawan politik dan sebagainya.

Setiap manusia yang beriman akan meyakini bahwa ada kehidupan yang kekal setelah kehidupan di dunia yang fana ini. Cita-cita dan tujuan hidup sebagaimana disebutkan di atas hendaknya menjadi fokus perhatian dalam menjalani hidup di dunia sehingga seluruh pikiran, kegiatan, dan perilaku hidupnya berjalan sesuai petunjuk ajaran Islam secara penuh (kaffah), akibatnya hidup menjadi tenteram, tenang, dan bahagia. Dengan pola hidup yang seperti itu,

²⁹ Asy-Syahid Sayyid Qutb Rahimahullah, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an...*, hal. 239.

hal-hal negatif tidak akan terlintas dalam pikiran dan gerak jiwanya, sehingga segala permasalahan yang terjadi dalam hidupnya akan mudah dilaluinya dengan tenang.

2. Konselor menginformasikan dan menuntun klien untuk memahami, meyakini iman ke dalam hati sanubarinya. Iman ini harus dipelihara bahkan dikembangkan sebab iman itu dapat bertambah dan berkurang. Iman yang kokoh dapat membawa seseorang taat menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-larangan-Nya, sebaliknya iman yang lemah dapat membawa seseorang mudah meninggalkan perintah Allah dan melanggar larangan-larangan-Nya. Firman Allah dalam surah Fath ayat 4:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَرْدَ دُورًا إِيْمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمٰوٰتِ
وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana. [QS.al-Fath/48:4]

Ayat Al-Qur'an di atas menguraikan anugerah-Nya kepada orang-orang mukmin. Seperti dijelaskan oleh Al-Qur'an dan dibuktikan oleh kenyataan sejarah bahwa Nabi Muhammad suatu ketika di Madinah bermimpi memasuki Kota Mekah dan bertawaf di Ka'bah. Mimpi ini beliau sampaikan kepada sahabat-sahabat beliau. Pada tahun ke VI, beliau berangkat menuju ke Mekah untuk berumrah bersama sekitar 1300 orang sahabat beliau yang kesemua mereka

merasa yakin bahwa mereka akan berhasil melaksanakan ibadah itu di Mekah. Tetapi setelah tiba di Hudaibiyah kaum musyrikin menghalangi mereka melanjutkan perjalanan menuju ke Mekah, dan di sana terjadi sekian kali pembicaraan yang akhirnya dicapai kesepakatan antara lain bahwa Nabi dan rombongan harus kembali ke Madinah dan baru diizinkan untuk melaksanakan umrah pada tahun berikutnya.

Peristiwa ini menggoncangkan hati sekian banyak kaum muslimin ketika itu, karena mereka yakin bahwa mimpi Nabi tersebut pasti sesuai dengan kenyataan. Ketika itulah Allah menurunkan sakinah dan ketenangan dalam hati kaum muslimin. Perlu dicatat bahwa Nabi tidak menyatakan bahwa beliau masuk ke Mekah pada tahun itu, beliau hanya menyampaikan bahwa beliau bermimpi berthawaf. Ayat di atas menyatakan, Dialah yakni Allah sendiri yang telah menurunkan yakni mewujudkan ketenangan dan kemantapan iman sehingga mantap tertancap masuk di dalam hati orang-orang mukmin pada saat kembalinya mereka dari Hudaibiyah supaya bertambah keimanan mereka tentang kebesaran Allah dan kebenaran Rasul-Nya di samping keimanan mereka yang selama ini telah ada.³⁰

Keimanan merupakan kunci kebaikan dan keberuntungan seseorang di dunia dan akhirat. Di dalam Al-Qur'an, Allah menyebutkan bahwa orang mukmin yaitu orang yang mengakui dan mengimani semua pokok akidah, menginginkan dan melakukan semua yang Allah perintahkan dan meninggalkan semua

³⁰ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan....*, hal.177-178

perbuatan maksiat dan bergegas untuk bertaubat dari perbuatan dosa yang dia lakukan. Allah juga menyebutkan bahwa keimanan mereka memberikan dampak positif pada akhlak, perkataan dan tindak-tanduk mereka.

Dalam ayat di atas juga menunjukkan bahwa Allah yang menurunkan sunnatullah ketenangan dan juga membuat ketenangan tersebut menjadi bertambah keimanan seseorang. Allah sudah menganugerahkan kepada manusia untuk dapat mempotensialkannya. Pentingnya ketenangan dalam hidup untuk kita cari dan mendapatkannya.

3. Konselor menuntun dan membantu klien untuk memahami hakikat salat dan pelaksanaannya, konselor mengajak salat kliennya dengan khusyuk dan konsisten. Salat yang dilaksanakan dengan khusyuk dan baik sesuai dengan tuntunan Islam, akan menjadikan pelakunya menjauhi perbuatan mungkar termasuk maksiat.

Hendaknya seorang mukmin menyibukkan dirinya untuk meraih kepuasan hati, ketenteraman hidup dan ketenangan jiwanya dengan melakukan salat secara benar dan khusyuk. Dengan demikian, ia akan merasa tenang ketika berhadapan dengan Rabb-nya. Hatinya menjadi tenteram dan diikuti ketenangan dan ketenteraman tersebut oleh seluruh anggota tubuhnya. Dari sini ia akan merasakan kedamaian hati dan ketenangan jiwa yang luar biasa. Dia memuji Rabb dengan pelbagai jenis pujian di dalam salatnya. Bahkan ia berkata kepada Rabb-nya:

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

Hanya Engkaulah yang kami sembah, dan hanya kepada Engkaulah kami meminta pertolongan. [QS.al-Fatihah/1:5]

Dia memohon kepada Rabb-nya segala kebutuhan dan yang terpenting memohon untuk *istiqamah* (konsisten) di atas jalan yang lurus, yang dengannya terwujudlah kebahagiaan di dunia dan akhirat. Dia pun berkata:

أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ

Tunjukilah kami jalan yang lurus. [QS.al-Fatihah/1:6]

Dia mengagungkan Rabb-nya saat ruku' dan sujud dan memperbanyak doa dalam sujudnya. Betapa indah dan agungnya komunikasi yang ia lakukan dengan Rabb-nya, komunikasi yang luar biasa yang mampu menumbuhkan ketenteraman dan ketenangan jiwa, sekaligus menjauhkan dirinya dari kegelisahan, keresahan, dan kesempitan hati dan jiwanya. Maka tidak perlu heran jika salat ini merupakan penghibur dan penghias hati Rasulullah.

4. Umumnya orang tidak mau segera menikah karena berbagai alasan, antara lain karena tidak memiliki biaya untuk menikah ataupun memberi nafkah kepada calon istrinya. Untuk kasus tersebut, konselor dapat berfungsi sebagai fasilitator antara klien yang bermasalah dengan pihak orang kaya yang dermawan, guna menginfakkan hartanya kepada si miskin atau untuk dapat bekerja sesuai dengan bakat dan pembawaannya atau mencarikan pekerjaan yang kelak dapat dipakai sebagai sumber hidupnya.

Pernikahan adalah fitrah manusia maka Islam menganjurkan untuk menikah karena ianya merupakan naluri kemanusiaan. Pernikahan juga

merupakan ladang untuk menanam benih keturunan, peristirahatan jiwa, kesenangan hidup, ketenteraman hati, dan penjaga anggota tubuh. Sebagaimana dia juga menjadi sebuah kenikmatan, relaksasi, dan sebagai sunnah Rasulullah. Pernikahan juga sebagai tirai, perisai dari kemaksiatan, dan fasilitator untuk memperoleh keturunan saleh yang memberikan manfaat kepada manusia di saat hidup dan setelah kematiannya.³¹ Sebagaimana firman Allah:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir. [QS.ar-Rum /30:21]

Ayat di atas menguraikan tentang pengembangbiakan manusia serta bukti kuasa dan rahmat Allah dalam hal tersebut. Kata *تَسْكُنُوا* dalam ayat ini terambil dari kata *سكن* yaitu diam, tenang setelah sebelumnya goncang dan sibuk. Ayat di atas juga melanjutkan pembuktian-pembuktian kebesaran Allah dengan menyatakan bahwa: Dan juga di antara tanda kekuasaan-Nya adalah Dia menciptakan untuk kamu secara khusus pasangan-pasangan hidup suami atau istri dari jenis kamu sendiri, supaya kamu tenang dan tenteram serta cenderung kepadanya yakni

³¹ Abu Sahla dan Nurul Nazara, *Buku Pintar Pernikahan*, (Jakarta: Belanoor, 2011), hal. 35.

kepada masing-masing pasangan itu, dan dijadikan-Nya di antara kamu mawaddah dan rahmat.³²

Manusia diciptakan Allah berpasang-pasangan agar dapat saling menyayangi, saling menerima dan memberi antara satu dengan yang lainnya, untuk memperoleh ketentraman jiwa dalam rangka menunjang penghambaan kepada Allah SWT. Melaksanakan pernikahan adalah melaksanakan perintah agama dan sekaligus mengikuti jejak dan sunnah para rasul Allah. Karena itu, jika seseorang sudah mencukupi persyaratan untuk menikah maka dia diperintahkan untuk melaksanakannya, karena dengan menikah hidupnya akan lebih sempurna. Dalam pandangan al-Qur'an, salah satu tujuan pernikahan adalah untuk menciptakan sakinah, mawaddah, dan rahmah antara suami, istri dan anak-anaknya.³³

Kebahagiaan dalam rumahtangga akan muncul jika didasari ketakwaan, hubungan yang dibangun berdasarkan percakapan dan saling memahami, urusan yang dijalankan dengan bermusyawarah antara suami, istri, dan anak-anak. Adanya sakinah atau ketenteraman merupakan modal yang paling berharga dalam membina rumahtangga bahagia. Dengan adanya rumahtangga yang bahagia, jiwa dan pikiran menjadi tenteram, tubuh dan hati mejadi tenang, kahidupan dan penghidupan menjadi mantap, kegairahan hidup akan timbul, dan ketenteraman bagi laki-laki dan perempuan secara menyeluruh akan tercapai.

³² M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan...*, hal. 33-35.

³³ A.M. Ismatulloh, *Konsep Sakinah...*, hal.54.

Islam telah membagi jiwa manusia ke dalam tiga keadaan.³⁴

1. *An-Nafsul Muthmainnah* (Jiwa yang tenang), sebagaimana firman Allah dalam surah al-Fajr ayat 27-30, “*Hai jiwa yng tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhaiNya. Maka masuklah ke dalam jemaah hamba-hambaKu, dan masuklah ke dalam SurgaKu.*” Ini adalah penggambaran akan jiwa ideal dimana pemiliknya memiliki kesehatan mental yang baik. Ia adalah jiwa yang dapat ridha dan menerima semua yang telah Allah takdirkan dan tetapkan untuknya, juga ridha akan semua rezeki yang telah menjadi bagiannya. Ia adalah jiwa yang dihiasi dengan rasa kesabaran atas semua musibah dan juga selalu bersyukur di saat lapang.
2. *An-Nafsul Ammaratu Bissu'* (Jiwa yang condong kepada keburukan). Ia adalah jiwa yang selalu mendorong seseorang untuk selalu menapak jalan kejahatan, baik dengan berbohong, membunuh, memakan harta anak yatim, bermuka dua dan banyak lainnya. Allah berfirman dalam surah Yusuf ayat 53, “*Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang...*” Jiwa ini juga yang telah membuat seseorang lupa untuk mengingat Allah dan selalu mengarahkannya kepada kesesatan hingga kekhawatiran dan kegelisahan selalu datang menghampirinya.

³⁴ Said Az-Zahrani, Musfir, *Konseling Terapi...*, hal. 31-32.

3. *An-Nafsul Lawwamah* yaitu jiwa yang selalu menyesali dirinya sendiri dengan celaan yang tajam dan juga mengancam dirinya sendiri dengan hukuman Allah. Hal ini dapat dilihat dalam firman Allah surah al-Qiyaamah ayat 1-2, “*Aku bersumpah dengan hari kiamat, dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri).*” Dikatakan bahwa jiwa ini sebenarnya adalah jiwa yang penuh dengan keimanan. Ia adalah jiwa yang menyesali dirinya karena telah meninggalkan ketaatan dan telah melakukan dosa besar.

Utsman Najati berpendapat bahwa jiwa ini bagaikan titik pengawas yang kuat yang ada di dalam diri dan menghimpitnya saat diri mengalami keguncangan dan mampu mengeruhkan kejernihan jiwa hingga ia merasa bersalah. Jiwa yang tenang (*an-Nafsul Muthmainnah*) baru akan di dapatkan apabila jiwa dapat mengalahkan keinginan dan nafsu yang diperintahkan oleh *An-Nafsul ammaratu bissu'* yakni jiwa yang selalu cenderung melakukan kejahatan. Dengan cara mengikatkan diri untuk selalu melaksanakan perintah Allah dan menjauhi laranganNya, hingga bisa terlepas pula dari kekangan *An-Nafsul Lawwamah*, yakni jiwa yang penuh dengan penyesalan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, maka dapat disimpulkan bahwa sakinah merupakan suatu kedamaian, ketenangan hidup, dan ketenteraman jiwa yang diberikan oleh Allah dalam hidup manusia yang beriman dan melakukan segala yang diperintahkan-Nya berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an yang telah diturunkan.

Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan Hadis Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan Al-Qur'an dan Hadis. Konseling Islam berfungsi untuk membantu individu kembali kepada fitrah asal manusia di jadikan yaitu untuk beribadah dan mengabdikan diri kepada Allah.

Sedangkan sakinah diturunkan Allah kepada hamba-Nya di mana hal tersebut dapat memberikan ketenangan batin yang luar biasa. Perasaan itu seperti saat terlepas dari segala beban walaupun masih berada di tengah situasi yang berat dan mencengkam. Sakinah merupakan segala hal yang dapat menenangkan saat seseorang memperolehnya, dan hanya Allah lah yang dapat menurunkan sakinah kepada hamba-Nya baik yang bersifat abstrak atau nyata.

Manusia hanya perlu berusaha untuk memperolehnya dengan cara mendekatkan diri kepada Allah.

Berdasarkan konteks ayat Al-Qur'an yang diberikan, keseluruhan makna sakinah menunjuk pada ketenangan yang diberikan Allah kepada hambanya yang sentiasa mengingatkannya walau dalam apa jua keadaan. Proses seseorang dalam memandang dan menghadapi masalah serta cara mengembalikan masalah itu sendiri berbeda-beda. Akan tetapi jika setiap permasalahan dikembalikan kepada Allah, hati akan menjadi lapang.

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil penelitian yang telah didapatkan, maka ada beberapa hal yang dapat penulis simpulkan:

1. Sakinah yang datang langsung dari Allah merupakan hal yang istimewa yang diperoleh mereka yang mendekatkan diri kepada Allah. Salah satu syarat yang disebut dalam ayat sakinah yaitu keimanan kepada Allah dan hal tersebut tidak didapatkan oleh sembarangan orang, dan cara untuk mendapatkan ketenangan banyak disebutkan di dalam al-Qur'an. Antara lain dengan melaksanakan salat, melakukan amal shalih, bersedakah dan membayar zakat. Ketika sakinah tersebut diturunkan langsung ke dalam kalbu orang yang menerimanya, maka dapat dirasakan ketenangannya secara langsung. Ketakutan dan kegelisahan akan hilang dan langsung menjadi tenang.

2. Di dalam al-Qur'an, banyak diceritakan kisah-kisah yang terjadi di zaman Rasulullah yang pada akhirnya Allah kurniakan sakinah atau ketenangan dalam hati orang-orang mukmin yang beriman dan yakin akan kekuasaan Allah. Sakinah atau ketenangan itu datang setelah mereka diperlihatkan suatu hal luar biasa yang diturunkan Allah kepada hamba-hamba-Nya supaya ianya dapat mengembalikan kepercayaan dan keyakinan mereka.
3. Dalam layanan konseling Islam, konselor menuntun kliennya dengan menerapkan konsep sakinah dalam penyelesaian masalah-masalah yang dihadapi dalam hidup mereka. Konselor memberi kefahaman kepada klien bahwa segala yang ada di dunia adalah fana sifatnya, karena manusia dijadikan dari tiada kepada ada. Begitu juga masalah-masalah yang dihadapi, konselor menerangkan dan menjelaskan bahwa setiap masalah datangnya adalah dari Allah, dan harus kembalikan masalah itu kepada Allah yang Maha Pencipta. Ketenangan dapat dirasakan jika orang tersebut menjalankan apa yang diperintahkan oleh Allah melalui firman-Nya. Semua hal tersebut merupakan rahmat dari Allah supaya hambanya dapat merasakan ketenangan di dalam hidupnya bersama orang yang dicintainya.
4. Untuk mendatangkan sakinah dalam diri seseorang, maka konselor menawarkan sejumlah terapi Islami yang dapat digunakan antaranya salat, puasa, zakat, dzikir, dan doa. Konselor mendorong

klien untuk melakukan sejumlah terapi tersebut sehingga klien merasa lapang dan tenang terhadap permasalahan yang sedang dihadapinya.

B. Saran

Setelah penelitian ini selesai, dalam hal ini peneliti memberikan beberapa saran penting bagi pembaca dan peneliti selanjutnya. Antaranya:

1. Bagi prodi bimbingan konseling Islam, hendaklah menyusun mata kuliah yang berkaitan dengan konsep sakinah dalam konseling Islami sehingga nantinya dapat diberi pengertian dan pemahaman kepada mahasiswa betapa pentingnya konsep ketenangan yang hakiki.
2. Bagi konselor Islami, perlulah menerapkan konsep sakinah dalam penyelesaian masalah klien. Konselor menuntun dan mendorong klien untuk selalu dekat dengan Rabb yang Maha Berkuasa yang memberi segala masalah dan memberi jalan penyelesaian terhadap berbagai masalah hidup.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hendaklah mengkaji lebih mendalam menyangkut amalan-amalan yang mendatangkan sakinah seperti salat, puasa, zakat, dzikir, sedekah, dan doa untuk dijadikan terapi dalam konseling Islami.

Sakinah adalah hal yang perlu dicapai dalam hidup semua manusia yang beragama Islam. Peneliti mengharapkan dalam proses layanan konseling

Islam, konselor lebih menekankan supaya klien dapat mengembalikan fitrah beragama yaitu kembali kepada dasar manusia dijadikan dan untuk mendapatkan ketenangan dalam hidup dengan cara mengabdikan diri kepada Allah dan melaksanakan semua perintah-Nya.

Penelitian ini dilaksanakan dengan penuh perjuangan dan kesungguhan, semoga dapat memberi manfaat pada pembaca dan dapat dijadikan acuan dalam penelitian selanjutnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkarim Amrullah, Abdulmalik. *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Pt Pustaka Panjimas, 1994.
- Abdurrahman. *Islam & Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2002.
- Abdullah. *Tafsir Ibnu Katsir*. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2003.
- Abu Sahla Dan Nurul Nazra. *Buku Pintar Pernikahan*. Jakarta: Belanoor, 2011.
- Abi Aunillah. *Biarkan Hatimu Bicara*. Jakarta: Saufa, 2015.
- Abu Ahmadi Dan Abdullah. *Kamus Pintar Agama Islam*. Solo: Cv. Aneka, 1991.
- Achmad Subianto. *Shadaqah, Infak, Dan Zakat Sebagai Instrument Untuk Membangun Indonesia Yang Bersih, Sehat Dan Benar*. Jakarta: Yayasan Bermula Dari Kanan, 2004.
- Ahmad, Anas. *Tazkiyatun Nafs Gelombang Energi Penyucian Jiwa Menurut Al-Qur'an Dan As-Sunnah Di Atas Manhaj Salafus Shaalih*. Jakarta: Akbar Media, 2010.
- Al-Qattan, Manna Khalil. *Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an*. Bogor: Pustaka Litera Antarnusa, 2012.
- Al-Bakri, 'Abdul Qadir. *Islam Agama Segenap Umat Manusia Tinjauan Mengenai Beberapa Segi Dalam Hukum Islam*. Bogor: Pt Safir Alam, 1989.
- Al-Khuli, Muhammad Ali. *The Light Of Islam (Cahaya Islam)*. Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1991.
- A.M. Ismatulloh. *Konsep Sakinah, Mawaddah Dan Rahmah Dalam Al-Qur'an. Jurnal Pemikiran Hukum Islam*. Mazahib, 2015.
- Amin, Samsul Munir. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah, 2013.
- Anwar, Rasihon. *Ilmu Tafsir*. Bandung: Cv Pustaka Setia, 2005.
- Andi Mappiare At, *Pengantar Konseling Dan Psikoterapi*, Jakarta: Pt Rajagrafindo Persada, 2011.
- Asy-Syahid Sayyid Qutb Rahimahullah, *Tafsir Di Zhilalil Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, Pent. As'ad Yasin Abdul Aziz Salim Basyarahil Dan Muchotob Hamzah, Jakarta: Gema Insani, 2001.
- Azman Ismail. *Bukan Hanya Menahan Lapar Dalam Pesan Ramadhan Dari Masjid Istiqamah*. Medan: Nadiya Foundation, 2004.

- Bungin, Burhan. *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: Rajagrafindo, 2003.
- _____. *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Prenada Media Group, 2010.
- Department Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka, 2002.
- Deden Makbuloh. *Pendidikan Agama Islam*. Jakarta: Pt Rajagrafindo, 2013.
- Eggi Sudjana. *Islam Fungsional*. Jakarta: Pt Rajagrafindo Persada, 2008.
- Ela Sartika, Dede Rodiana, Dan Syahrullah. *Keluarga Sakinah Dalam Tafsir Al-Qur'an. Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Tafsir*, 2017
- Hairunnaja. *Psikologi Ketenangan Hati*. Selangor: Pts Millennia Sdn.Bhd, 2003.
- Halimuddin. *Kehidupan Di Surga Janntaun Na'im*. Jakarta: Pt Rineka Cipta, 1992.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Singapura: Pustaka Nasional Pte.Ltd, 2003.
- Hikmah, A'rifatul. *Konsep Jiwa Yang Tenang Dalam Al-Qur'an Kajian Tafsir Tematik*. Yogyakarta: Jurusan Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Sunan Kalijaga, 2009.
- H. Supriyanto. *Ya Allah, Aku Ingin Surga-Mu*. Yogyakarta: Mitra Buku, 2014.
- J.P. Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2004.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Baru*. Jakarta: Pt Media Pustaka Phoenix, 2010.
- Khaelany. *Islam Kependudukan & Lingkungan Hidup*. Jakarta: Pt Rineka Cipta, 1996.
- Kholil, Imaduddin. *Islam Dari Masa Ke Semasa*. Jakarta: Fikahati Aneska, 1992.
- Lathifah Hanum. *Bimbingan Dan Konseling Islami*. Medan: Larispa Indonesia, 2017a.
- _____. *Konsep Dasar Konseling Islami*. Medan: Larispa Indonesia, 2017b.
- Maryatul Kibtyah. *Peran Konseling Keluarga Dalam Menghadapi Gender Dengan Segala Permasalahannya*. Sawwa, April 2004.
- M.Echols, John Dan Shadily, Hassan. *Kamus Bahasa Indonesia Inggris Edisi Ketiga*. Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama, 2014.
- Mestika Zed. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Yayasan Oor Indonesia, 2004.
- M. Syarief, Reza. *Life Excellence*. Jakarta: Gema Insani, 2005.
- Muhammedi, *Bimbingan Dan Konseling Islami*, Medan: Larispa Indonesia, 2017.

- Musnamar, Thohari. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Dan Konseling Islami*. Yogyakarta: Uii Press, 1992.
- Nasr, Seyyed Hossein. *The Heart Of Islam*. Bandung: Mizan Media Utama, 2003.
- Najati, Muhammad Utsman. *Al-Qur'an Wa Ilmu An-Nafs*, Jakarta: Pustaka Azam, 2005.
- Nurdin. *Perkembangan Metodologi Penafsiran Al-Qur'an*. Banda Aceh: Pena, 2012.
- Prayitno Dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta: Pt Rineka Cipta, 2013.
- Pustaka Darul Iman, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, Kuala Lumpur: Diponegoro, 2005.
- Rahim Faqih, Aunur. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Uii Press Yogyakarta, 2004
- Saleh, Fauzi. *Konsep Hak Dalam Perspektif Al-Qur'an*. Yogyakarta: Ak Group, 2006.
- Said Az-Zahrani, Musfir. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani, 2005.
- Shihab, Umar. *Kontekstualitas Al-Qur'an*. Jakarta: Penamadani, 2005.
- Siregar, Risdawati. *Urgensi Konseling Keluarga Dalam Menciptakan Keluarga Sakinah*, 2015
- Shihab, M.Quraish. *Tafsir Al-Mishbah Pesan Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lantera Hati, 2002.
- Soekanto, Soerjono. *Pengantar Penelitian Hukum*. Jakarta: Universitas Indonesia, 2014.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Sutoyo, Anwar. *Bimbingan Dan Konseling Islami (Teori Dan Praktek)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Vauiziah, Marfuah Santi. *Sakinah Dalam Al-Qur'an Kajian Tematik Tafsir Al-Qur'an Al-Azim Karya Ibnu Kasir*. Yogyakarta: Jurusan Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2014.
- Willis, Sofyan S. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*, Bandung: Alfabeta, 2009.
- _____. *Konseling keluarga (family counselling)*. Bandung: alfabeta, 2011.
- Yusuf, M.Jamil. *Model Konseling Islami*. Banda Aceh: Lembaga Naskah Aceh, 2012.