

**TEKNIK KONSELING ISLAMI DAN RELEVANSINYA PADA  
PROSES KONSELING: STUDI DALAM KITAB KIMIYA'  
AL-SA'ADAH KARYA IMAM AL-GHAZALI**

Rifqi Muhammad<sup>1</sup>  
[ananda.rhifqie@gmail.com](mailto:ananda.rhifqie@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh minimnya riset tentang teknik konseling Islami dan tersedianya khazanah keilmuan dari imam al-Ghazali yang masih perlu dikembangkan melalui penelitian. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan nama formula konseling Islami perspektif al-Ghazali; bentuk konseling perspektif al-Ghazali; teknik konseling Islami perspektif al-Ghazali; dan relevansi teknik konseling perspektif al-Ghazali terhadap proses konseling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian riset kepustakaan. Sumber data primer yang digunakan adalah kitab kimiya' al-sa'adah karya imam al-Ghazali. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik dokumentasi. Alat yang digunakan dalam menggumpulkan data penelitian yaitu pedoman dokumentasi. Adapun prosedur analisis data menggunakan content analysis. Hasil penelitian menemukan: al-Ghazali menyebut nama formula konseling dengan istilah kimia kebahagiaan; bentuk konseling al-Ghazali adalah konseling spiritual; teknik konseling al-Ghazali yaitu teknik pertanyaan: mengenal diri; serta Relevansi teknik pertanyaan: mengenal diri dalam proses konseling adalah sebagai bagian dari tahapan proses konseling mengenal diri; dan sebagai materi konseling pada tahapan mengenal diri.

Kata Kunci: Al-Ghazali; Kimia Kebahagiaan, Teknik Konseling Islami.

**A. PENDAHULUAN**

Manusia baik yang berdomisili di Timur maupun Barat selalu berharap dalam hidupnya merasakan bahagia. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk meraih kebahagiaan, salah satunya melalui konseling Islami. Berbagai teknik konseling dapat membantu konseli menemukan pemahaman diri, identitas

---

<sup>1</sup> Institut Agama Islam Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas

diri, dan keyakinan yang benar. Sederhananya teknik dalam konseling Islami bekerja dengan konseli untuk menemukan pemahaman diri konseli.

Buku dengan judul “40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor” yang ditulis Erford<sup>2</sup> menjelaskan alasan penyusunan buku tersebut diawali oleh kesadaran pragmatik bahwa konselor profesional juga mengalami kesulitan untuk mengarahkan konseli pada tujuan-tujuan pengalaman konseling yang telah disepakati terlebih lagi konselor dalam masa pelatihan. Oleh karena itu, diperlukan pedoman langsung dan spesifik tentang teknik konseling. Fungsi teknik dalam konseling Islami sebagai instrumen dan merupakan alternatif untuk mendukung metode konseling Islami.<sup>3</sup> Hal ini menekankan bahwa dengan penggunaan teknik konseling Islami maka proses konseling Islami akan berhasil.

Beberapa peneliti yang mengkaji konseling Islam mengadopsi teknik dari Barat dan mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam praktiknya. Cholid<sup>4</sup> memanfaatkan teknik dalam pendekatan *gestalt* berbasis Islam sebagai upaya meningkatkan kemampuan regulasi diri santri di Pondok Pesantren. Fibriana dan Rahman<sup>5</sup> memanfaatkan tiga teknik pendekatan *cognitive behaviour therapy* berbasis Islam, yaitu teknik menantang keyakinan irasional, teknik membingkai kembali isu, teknik mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor.

Penelitian terkait pemikiran al-Ghazali dalam konseling sudah dilakukan oleh beberapa peneliti. Mufliah meneliti konseling Islami perpektif al-Ghazali yang menjelaskan bahwa fase penjelasan masalah bercorak

---

<sup>2</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, 2nd ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016). hlm. 1.

<sup>3</sup> Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami: Dalam Komunitas Pesantren*, 1st ed. (Bandung: Citapustaka Media, 2015). hlm. 136

<sup>4</sup> Nurviyanti Cholid, “Konsep Kepribadian Al-Ghazali Untuk Mencapai Hasil Konseling Yang Maksimal,” *Mawa’izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 9, no. 1 (2018): 55–75.

<sup>5</sup> Fibriana Miftahus Sa’adah and Imas Kania Rahman, “Konsep Bimbingan Dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa,” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 12, no. 2 (December 12, 2015): 49–59.

pengarahan.<sup>6</sup> Konselor dalam proses konseling mengarahkan konseli tentang hal-hal yang harus dijelaskan. Melalui teori “cermin” sebagai evaluasi kepribadian bahwa latar belakang masalah konseli disebabkan karena kerusakan akhlaknya. Berikutnya, Penyelesaian masalah dengan terapi memotong akar penyebab masalah psikologis (kemarahan, syahwat) dengan *riyadah* dan *mujahadah* berupa *khalawah*, diam, menahan lapar dan tidak tidur di malam hari. Rifqi Muhammad & Imam Machali<sup>7</sup> mengkaji penggunaan teknik restrukturasi kognitif dengan memanfaatkan konsep kebahagiaan al-Ghazali untuk mengurangi kesepian konseli. Nuraeniah<sup>8</sup> menyelidiki makna konseling, adab dan karakteristik konselor menurut al-Ghazali.

Beberapa teknik konseling spiritual Islam dapat digunakan dalam konseling. Proses penerapan teknik-teknik seperti: doa, ibadah, kontemplasi, kesabaran, rahmat, renungan, pemberian, teladan, himne dll, unsur-unsur konseling spiritual telah dicoba untuk mendapatkan perspektif konselor psikologis yang akan mengevaluasi konseling spiritual. Dalam psikoterapi dasar, sebagian besar spiritualitas dapat diabaikan. Namun, efek terapi spiritual pada orang telah dikonfirmasi oleh banyak penelitian.<sup>9</sup> Menggunakan sensasi ini dalam pemecahan masalah dengan memanfaatkan pendekatan spiritual orang dapat dievaluasi sebagai teknik yang akan

---

<sup>6</sup> Muflih, “Konseling Islami Dalam Pemikiran Al-Ghazali” (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2010).

<sup>7</sup> Rifqi Muhammad and Imam Machali, “Konseling Islami Menggunakan Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali Untuk Mereduksi Kesepian Pada Konseli Di MTs N Bantul Kota Yogyakarta,” *Jurnal Pendidikan Madrasah* 1, no. 1 (2016): 143–55.

<sup>8</sup> Siti Jenab Nuraeniah, “Nilai-Nilai Konseling Menurut Al-Ghazali Dalam Kitab Bidayat Al-Hidayah” (UIN SMH Banten, 2018).

<sup>9</sup> J. Aten and M Leach, *Spirituality and the Therapeutic Process: A Comprehensive Resource from Intake through Termination* (Washington, DC: American Psychological Association, 2009); R Moodley and W West, *Integrating Traditional Healing into Counseling and Psychotherapy* (Nevvbury Park, CA: Sage, 2005); K Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred* (New York, NY: Guilford Press, 2007); Thomas G. Plante, *Spiritual Practices in Psychotherapy: Thirteen Tools for Enhancing Psychological Health*. (Washington: American Psychological Association, 2009), <https://doi.org/10.1037/11872-000>; Brian C. Post and Nathaniel G. Wade, “Religion and Spirituality in Psychotherapy: A Practice-Friendly Review of Research,” *Journal of Clinical Psychology* 65, no. 2 (February 2009): 131–46.

membawa proses terapeutik untuk sukses. Telah dinyatakan bahwa pengalaman cinta orang telah menyebabkan perubahan yang serius.

Spiritualitas adalah emosi yang unik bagi umat manusia. Ini adalah keinginan untuk menghubungi yang suci dan dekat dengannya. Islam menawarkan akumulasi spiritual yang kaya bagi para pengikutnya. Ulama Islam sejak lahir hingga saat ini sudah banyak bermunculan dan mereka berperan sebagai pendidik di masyarakat. Mereka telah mengembangkan metode pendidikan yang dimaksudkan untuk mengenal individu dan mendukung mereka dan mereka telah mencoba menjelaskan individu tersebut. Banyak penelitian telah dilakukan yang membuktikan bahwa teknik konseling spiritual Islam bermanfaat.<sup>10</sup>

Selain itu, latar hipotetik pendekatan religi dan spiritual dapat dikatakan sebagai konseling pastoral, psikologi humanistik spiritual dan “psikologi sufi/psikologi mistisisme” yang memiliki sumber spiritual yang kaya di Turki.<sup>11</sup> Konseling psikologis spiritual di luar negeri bervariasi dari sumber-sumber Kristen tradisional (seperti doa dan penafsiran kitab suci) dan Timur (meditasi, yoga) hingga bentuk-bentuk konseling dan psikoterapi yang ada, serta secara langsung mengembangkan agama-agama. dan sekolah psikoterapi spiritual.<sup>12</sup>

Merujuk pada penelitian-penelitian di atas, pengembangan teknik dalam konseling sudah sampai pada bagaimana mengintegrasikan spiritual ke dalam

---

<sup>10</sup> Ulaş Araci, “Süfi Hikâyelerinin Kullanıldığı, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Biblioterapinin İşlevsel Olmayan Düşünceler ve Kendini Gerçekleştirmeye Üzerindeki Etkisi” (Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2007); M. Z. Azhar and S. L. Varma, “Religious Psychotherapy as Management of Bereavement,” *Acta Psychiatrica Scandinavica* 91, no. 4 (April 1995): 233–35; S.M Fatemi, *Integrating Dua Arafa and Other Shiite Teachings into Psychotherapy. In Al Karam, Y.C. (Eds.), Islamically Integrated Psychotherapy (Pp.229-242)*. (PA: Templeton Press, 2018); Malik R, *Family Therapy and the Use of Quranic Stories. Islamically Integrated Psychotherapy*, ed. Carrie York Al-Karam (United States of America: Templeton Press, 2018).

<sup>11</sup> S. Parlak, *Manevi Danışmanlığın Gelişimi*, ed. H. Ekşi and Ç Kaya (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016).

<sup>12</sup> J Corveleyen and P Luyten, *Psikodinamik Psikolojiler ve Din: Geçmiş, Günümüz ve Gelecek*, (F. Kiraç, Çev.). Paloutzian, R. E ve Park, C. L., (Ed.), *Din ve Maneviyat Psikolojisi, Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları İçinde* (Ankara: Phoenix Yayınları., 2013).

teknik konseling. Dengan kata lain, teknik konseling yang dikembangkan berlandaskan dimensi-dimensi spiritual. Posisi penelitian ini terletak pada penyelidikan teknik konseling Islami yang berlandaskan spiritual perspektif imam al-Ghazali dalam kitab *kimiya as-sa'adah*.

Penelitian ini mengkaji pemikiran al-Ghazali didasarkan pendapat Malik Badri<sup>13</sup> yang menekankan jika para psikolog dan ahli terapi Islam secara tekun mngeksplorasi peninggalan khazanah ilmu yang tidak ternilai dari golongan pakar psikologi Islam seperti Ibnu Sina, al-Ghazali serta al-Balkhi. Kemudian, merumuskan teori dan praktis merujuk panduan mereka dalam bidang ilmu jiwa, para peneliti tersebut sudah pasti akan menjadi perintis kepada terapi modern di mana orang Barat membutuhkan waktu lebih dari 70 tahun untuk membangunnya menjadi ilmu psikologi.

Kitab *kimiya as-sa'adah* merupakan kitab yang ditulis menjelang akhir hayat imam al-Ghazali yaitu sebelum 499 H/1105 M.<sup>14</sup> Setelah dirilis, kitab *kimiya as-sa'adah* memungkinkan al-Ghazali untuk secara signifikan mengurangi ketegangan antara para ulama dan mistikus.<sup>15</sup> Faktor yang membedakan kitab *kimiya as-sa'adah* dari karya-karya teologi lainnya pada saat itu adalah penekanan mistiknya pada disiplin diri dan asketisme.

Berdasarkan paparan di atas, belum ada yang meneliti secara khusus pemikiran Islam al-Ghazali terkait teknik konseling Islami yang berlandaskan spiritual dalam kitab *kimiya as-sa'adah*. Sehingga penting untuk mengkajinya secara komprehensif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan 1) nama formula konseling Islami perspektif imam al-Ghazali dalam kitab *kimiya al-sa'adah*; 2) bentuk konseling imam al-Ghazali

---

<sup>13</sup> Malik Badri, “Is the Islamization of Psychological Therapy and Counseling Really Necessary ? And Are the Contribution of Early Muslim Scholars of Any Relevance to Modern Psychotherapists?,” in *Seminar Kebangsaan Kaunseling Islam VI*. (Kuala Lumpur, 1997).

<sup>14</sup> Gerhard Bowering, “[Untitled].” Rev. of The Alchemy of Happiness Translated by Claud Feild and Revised by Elton L. Daniel,” *Journal of Near Eastern Studies*, 1995, 227–28.

<sup>15</sup> Herbert L Bodman Jr., “(Untitled).” Rev. of The Alchemy of Happiness Translated by Claud Feild and Revised by Elton L. Daniel.,” *Journal of World History Fall*, 1993, 336–38.

dalam kitab *kimiya al-sa'adah*; 3) teknik konseling imam al-Ghazali dalam kitab *kimiya al-sa'adah*; dan 4) relevansi teknik konseling imam al-Ghazali dalam proses konseling. Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian menggunakan *library research*. Sumber data primer dalam penelitian ini merupakan karya tulis tokoh yang diteliti. Data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku terjemahan *Kimiya al-sa'adah* karya al-Ghazali. Sumber data sekunder berupa karya-karya al-Ghazali, hasil penelitian yang relevan dengan pembahasan.

Data dikumpulkan menggunakan teknik dokumentasi, yaitu mencari data-data pemikiran al-Ghazali tentang teknik konseling Islami melalui sumber data primer yaitu kitab *kimiya al-sa'adah*. Data-data yang sudah terkumpul selanjutnya peneliti analisis menggunakan *content analysis*. Strauss dan Corbin<sup>16</sup> analisis isi merupakan proses penguraian data, pengkonsepan, dan penyusunan kembali dengan cara baru. Langkah-langkah yang ditempuh dalam menganalisis isi kitab *kimiya al-sa'adah* meliputi, *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding*.

## B. PEMBAHASAN

### 1. Nama Formula Konseling Islami Perspektif Al-Ghazali Dalam Kitab *Kimiya' Al-Sa'adah*

Menurut Rifqi & Machali, inti dari konsep kebahagiaan al-Ghazali sesuai dengan tujuan utama konseling Islami.<sup>17</sup> Kesesuaian tersebut terletak pada pembentukan pribadi yang diharapkan dari konsep kebahagiaan dan konseling Islami, yaitu terbentuknya pribadi yang memiliki prinsip kuat terhadap keimanannya, sehingga ia dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah, dengan dirinya, dengan sesama manusia, dan alam sekitarnya, pada akhirnya ia mampu secara mandiri menyelesaikan berbagai

---

<sup>16</sup> Strauss Anselm and Juliet Corbin, *Dasar-Dasar Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2003). hlm. 51

<sup>17</sup> Rifqi Muhammad and Imam Machali, "Konseling Islami Menggunakan Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali Untuk Mereduksi Kesepian Pada Konseli Di MTs N Bantul Kota Yogyakarta," *Jurnal Pendidikan Madrasah* 1, no. 1 (2016): 143–55.

permasalahan yang dihadapi. Kesesuaian yang terdapat pada konsep kebahagiaan al-Ghazali dengan konseling Islami memberikan peluang yang besar untuk memposisikan konsep kebahagiaan sebagai materi dan pendekatan serta teknik dalam layanan konseling Islami. Terkait hal ini pada tahun 1997 Malik Badri menegaskan para psikolog untuk mengkaji kitab-kitab pakar psikologi Islam yaitu al-Ghazali.<sup>18</sup> Kemudian merumuskan teori dan praktis merujuk pedomannya dalam bidang ilmu jiwa, pasti akan menjadi perintis kepada terapi modern.

Al-ghazali dalam kitabnya *kimiya' al-sa'adah* menjelaskan alasan penamaan formula konseling Islami. Al-Ghazali menggunakan istilah *kimiya' al-sa'adah* dalam bahasa Arab, dalam bahasa Inggris yaitu *the alchemy of happiness* dan dalam bahasa Indonesia yaitu *kimia kebahagiaan*. Istilah *kimiya' al-sa'adah atau kimia kebahagiaan* digunakan dalam penelitian ini sebagai nama dari konseling Islami perspektif al-Ghazali. Hal ini diutarakan al-Ghazali<sup>19</sup> dalam pengantaranya menyebutkan dalam buku yang ia tulis *kimiya' al-sa'adah* tersebut bertujuan untuk menjelaskan kimia ruhani beserta metode operasinya. Selanjutnya al-Ghazali memberikan istilah formula kimia kebahagiaan sebagai cara yang digunakan oleh para Nabi:

“Al-Ghazali menjelaskan bahwa Allah Swt telah mengutus 124.000 orang Nabi untuk mengajar manusia tentang resep kimia ini dan bagaimana cara mensucikan hati mereka dari sifat-sifat hina melalui zuhud. Secara ringkas dapat dikatakan bahwa kimia kebahagiaan adalah berpaling dari dunia untuk menghadap kepada Allah”<sup>20</sup>

Imam al-Ghazali menjamin formula kimia kebahagiaan tersebut mampu merubah ruhani seperti proses kimiawi logam biasa menjadi emas. Sebagaimana penjelasannya:

---

<sup>18</sup> Malik Badri, “Is the Islamization of Psychological Therapy and Counseling Really Necessary ? And Are the Contribution of Early Muslim Scholars of Any Relevance to Modern Psychotherapists?,” in *Seminar Kebangsaan Kaunseling Islam VI*. (Kuala Lumpur, 1997).

<sup>19</sup> Al-Ghazali, *Kîmiyâ' Al-Sa'âdah; Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi* (Jakarta: Zaman, 2001). hlm. 6

<sup>20</sup> Al-Ghazali. hlm. 6

“bahwa manusia tidak diciptakan secara main-main atau sembarangan. Ia diciptakan dengan sebaik-baiknya dan demi tujuan yang mulia. Meski bukan bagian dari yang Kekal, ia hidup selamanya; meski jasadnya rapuh dan membumi, ruhnya mulia dan bersifat ilahi. Melalui tempaan zuhud, ia sucikan dirinya dari nafsu jasmani dan mencapai tingkatan tertinggi, tidak menjadi budak nafsu, dan meraih sifat-sifat malakut. Ia temukan surganya dalam perenungan tentang Keindahan Abadi dan tak lagi memedulikan kenikmatan badani. Kimia ruhani yang mampu menghasilkan perubahan seperti ini, layaknya kimia yang mengubah logam biasa menjadi emas, tak mudah ditemukan”<sup>21</sup>

## 2. Bentuk Konseling Islami Al-Ghazali Dalam Kitab *Kimiya' Al-Sa'adah*

Bentuk konseling imam al-Ghazali adalah konseling spiritual, sebagaimana nama formula konseling Islami perspektif al-Ghazali di atas. Penjelasan-penjelasan terkait bentuk konseling terdapat dalam kitabnya *kimiya' al-sa'adah*. Hal ini dapat dilihat dari tiga pernyataan beliau. Pertama, dilihat dari penjelasan:

“bahwa Allah Swt telah mengutus 124.000 orang Nabi untuk mengajar manusia tentang resep kimia ini dan bagaimana cara mensucikan hati mereka dari sifat-sifat hina melalui zuhud. Secara ringkas dapat dikatakan bahwa kimia kebahagiaan adalah berpaling dari dunia untuk menghadap kepada Allah”.

Penjelasan kedua:

“bahwa manusia tidak diciptakan secara main-main atau sembarangan. Ia diciptakan dengan sebaik-baiknya dan demi tujuan yang mulia. Meski bukan bagian dari Yang Kekal, ia hidup selamanya; meski jasadnya rapuh dan membumi, ruhnya mulia dan bersifat ilahi.

Penjelasan ketiga:

“sesungguhnya pengetahuan yang benar tentang diri meliputi beberapa hal”, yaitu “Siapakah aku dan dari mana aku datang? Ke mana aku akan pergi, apa tujuan kedatangan dan persinggahanku di dunia ini, dan dimanakah kebahagiaan sejati dapat ditemukan?”<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Al-Ghazali, *Kimiya Al-Sa'adah: Kimia Ruhani Meraih Kebahagiaan Abadi*, terj. The Alchemy of Happiness, (Jakarta: Zaman, 2001), hlm. 5-6

<sup>22</sup> Al-Ghazali.

Berdasarkan penjelasan di atas, al-Ghazali dapat diketahui bahwa formula kimia kebahagiaan yang ditulis beliau berbentuk spiritual. Hal ini dapat dilihat dari kata kunci: “cara mensucikan hati, menghadap kepada Allah, ruhnya mulia dan bersifat ilahi, pengetahuan yang benar tentang diri”. Terkait bentuk konseling spiritual perspektif imam al-Ghazali, juga telah diteliti dan disepakati oleh beberapa peneliti dari Indonesia dan Malaysia. Siti Jenab menerangkan bahwa konseling menurut al-Ghazali diistilahkan dengan kata *irsyad* yang berarti nasihat dan memberi petunjuk serta kata *al-Huda* atau *Hidayah* yang berarti petunjuk. Nasihat yang disampaikan al-Ghazali berkaitan dengan asas fitrah yang terdapat dalam diri manusia yaitu menjaga ketaatan terhadap Allah Swt dan menjauhi kemaksiatan.<sup>23</sup>

Ezdzianie dan Tajudin yang mengembangkan konseling spiritual di Malaysia menurutnya pendekatan konseling psiko-spiritual al-Ghazali merupakan suatu pendekatan yang menggabungkan elemen spiritual dan keagamaan yang bersumberkan al-Qu’ran dan al-Hadis.<sup>24</sup> Hanin<sup>25</sup> juga memperkenalkan istilah bimbingan spiritual dalam menjelaskan elemen spiritual dan keagamaan dalam konseling berdasarkan perspektif al-Ghazali. Konsep bimbingan spiritual ini diartikan berdasarkan kepada dua perkataan yaitu, bimbingan (al-irshad) dan spiritual (al-nafs). *Al-irshad al-nafs* dirumuskan sebagai kaidah membimbing, mengajar dan menunjukkan cara menuju tujuan atau ke arah suatu kebaikan berlandaskan syariat Islam yang fokus kepada aspek spiritual manusia yang terdiri dari empat unsur yaitu: *qalb* atau hati; *ruh*; *nafs* atau jiwa; dan ‘*aql* atau akal.

Muhammet Şerif Keskinoglu dan Halil Ekşi dalam penelitiannya yang berjudul *Islamic Spiritual Counseling Techniques* menjelaskan beberapa

---

<sup>23</sup> Siti Jenab Nuraeniah, “Nilai-Nilai Konseling Menurut Al-Ghazali Dalam Kitab Bidayat Al-Hidayah” (Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2018).

<sup>24</sup> O. Nor Ezdzianie and N. Mohd Tajudin, “The Al-Ghazali Psycho-Spiritual Counseling Theory: An Alternative Approach in Counseling Interventions,” *Global Journal Al-Thaqafah* 9, no. 2 (2019): 69–78.

<sup>25</sup> H Salasiah Hanin, “Bimbingan Spiritual Menurut Al-Ghazali Dan Hubungannya Dengan Keberkesanan Kaunseling : Satu Kajian Di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (PK MAINS),” *Islamiyyat* 32 (2010): 41–61.

teknik konseling Islam yang dapat digunakan dalam psikologi telah diintegrasikan ke dalam proses konseling spiritual. Memperkenalkan dan mulai menggunakan teknik konseling spiritual berbasis Islam diperkirakan akan bermanfaat bagi masyarakat Islam seperti yang ada di Turki. Mentransfer pengetahuan spiritual yang kaya dalam Islam ke proses terapi dan mendekati solusi masalah dengan memanfaatkan spiritualitas konseli dapat berkontribusi pada proses konseling yang lebih efektif. Sudut pandang baru ditujukan untuk dibawa ke konselor spiritual mengevaluasi nilai-nilai konseling spiritual dalam proses penerapan penggunaan teks suci, berdoa, beribadah, kontemplasi, kesabaran, rasa syukur, mendengarkan himne. Hasil menunjukkan kelayakan dan kegunaan teknik konseling spiritual.<sup>26</sup>

Survei online dari 341 terapis klinis terdaftar di British Columbia digunakan untuk memahami bagaimana terapis memandang dan mengintegrasikan spiritualitas dan agama. Terapis ditanya tentang pendidikan dan pelatihan mereka di bidang ini, dan tentang kemampuan, kenyamanan, dan kompetensi yang mereka rasakan ketika bekerja dengan konten agama dan/atau spiritual. Hasil menunjukkan bahwa spiritualitas, tetapi tidak harus agama, penting dalam kehidupan peserta dan pekerjaan mereka dengan konseli, sementara kurang dari setengahnya menunjukkan bahwa mereka mengintegrasikan spiritualitas ke dalam praktik mereka. Diskusi berfokus pada kebutuhan untuk kenyamanan praktisi, kepercayaan diri, dan kompetensi tentang spiritualitas dalam proses terapeutik.<sup>27</sup>

Larimore, Parker, dan Crowther<sup>28</sup> menurutnya agama dan spiritualitas dapat membantu atau menghambat proses penyembuhan. Penelitian menunjukkan bahwa keyakinan dan praktik keagamaan dan spiritual

---

<sup>26</sup> M Keskinoglu and H Ekş, “Islamic Spiritual Counseling Techniques. Spiritual Psychology and Counseling,” *Spiritual Psychology and Counseling* 4 (2019): 333–350.

<sup>27</sup> Alison M. Plumb, “Spirituality and Counselling: Are Counsellors Prepared to Integrate Religion and Spirituality into Therapeutic Work with Clients?,” *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy* 45, no. 1 (2011): 1–16.

<sup>28</sup> Walter L. Larimore, Michael Parker, and Martha Crowther, “Should Clinicians Incorporate Positive Spirituality into Their Practices? What Does the Evidence Say?,” *Annals of Behavioral Medicine* 24, no. 1 (February 2002): 69–73.

bermanfaat untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan mental dan fisik yang baik, dan bahwa mereka memiliki manfaat bagi orang yang berurusan dengan penyakit mental. Manfaat tersebut termasuk a) kekuatan yang lebih besar dalam mengatasi dan pengambilan keputusan, b) dukungan sosial ditingkatkan, dan c) koherensi pribadi atau keutuhan.<sup>29</sup> Sebaliknya, keyakinan agama yang kaku berdasarkan dosa dan rasa bersalah dapat memperdalam penyakit mental seperti depresi, dan delusi dan halusinasi dapat ditekankan oleh konten agama.

### 3. Teknik Konseling Islami Dalam Kitab *Kimiya' Al-Sa'adah* Karya Al-Ghazali

Penggunaan teknik konseling Islami dapat mendukung proses konseling Islami. Fungsi teknik dalam konseling Islami yaitu sebagai instrumen dan merupakan alternatif untuk mendukung metode konseling Islami.<sup>30</sup> Hasil analisis dalam kitab *kimiya' al-sa'adah* menemukan al-Ghazali tidak secara jelas menyebutkan tentang teknik konseling. Namun, peneliti mengambil penjelasan-penjelasan al-ghazali yang relevan menjadi teknik konseling. Adapun teknik konseling menurut imam al-ghazali dalam kitab *kimiya' al-sa'adah* yaitu: teknik pertanyaan: *mengenal diri*.

Teknik pertanyaan mengenal diri diambil dari penjelasan imam al-Ghazali dalam kalimat:

“sesungguhnya pengetahuan yang benar tentang diri meliputi: Siapakah aku? Dari mana aku datang? Ke mana aku akan pergi? Apa tujuan kedatangan dan persinggahanku di dunia ini? Dimanakah kebahagiaan sejati dapat ditemukan?”<sup>31</sup>

Lima pertanyaan tersebut di atas, menjadi dasar untuk pengenalan diri konseli dalam proses konseling. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Rifqi<sup>32</sup>

---

<sup>29</sup> Roger D. Fallot, “Spirituality and Religion in Psychiatric Rehabilitation and Recovery from Mental Illness,” *International Review of Psychiatry* 13, no. 2 (January 11, 2001): 110–16.

<sup>30</sup> Lubis, *Konseling Islami: Dalam Komunitas Pesantren*. hlm. 136

<sup>31</sup> Al-Ghazali, *Kīmiyā' Al-Sa'ādah; Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi*.

<sup>32</sup> Rifqi Muhammad, “Identitas Diri Menurut Al-Ghazali,” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 8, no. 2 (2018): 159–69.

tentang pertanyaan mengenal diri dapat menjadi identitas diri muslim yang telah di sebutkan di atas.

#### **4. Relevansi Teknik Konseling Pertanyaan Mengenal Diri terhadap Proses Konseling**

Teknik konseling *pertanyaan*: *mengenal diri* relevan diintegrasikan dalam tahapan konseling model Yatimah dan Mohd Tajudin dari Malaysia. Adapun isi dari mengenal diri menurut imam al-Ghazali dalam kitab *kimiya' al-sa'adah* berdasarkan hasil penelitian Rifqi Muhammad yaitu: Siapakah saya dan darimana saya datang?, jawabannya adalah Saya hamba allah dan datang dari Allah; Ke mana saya akan pergi?, jawabannya adalah saya akan pergi ke akhirat untuk diadili oleh Allah; Apa tujuan persinggahan saya di dunia ini?, jawabannya adalah mencari bekal sebanyak-banyaknya untuk dibawa ke akhirat dan beribadah kepada Allah; dan di manakah kebahagiaan sejati dapat ditemui?, jawabannya adalah ketika berjumpa dengan Allah.<sup>33</sup>

Sebagaimana teknik konseling psiko-spiritual al-Ghazali yang diperkenalkan oleh Yatimah dan Mohd Tajudin merumuskan lima tahapan konseling yaitu:<sup>34</sup> *Tahap pertama*: Pengenalan dan pembinaan hubungan. Langkah ini adalah melibatkan pembinaan hubungan; berdoa, berjanji dan bertawakal; berdiskusi tentang konsep-konsep Islam (tujuan hidup, kewajiban, hukum perlakuan, halal haram, musibah, sabar dan syukur, sifat-sifat Allah dan Sunnah rasul sesuai dengan keperluan kasus).

*Tahap kedua*: Mengenal diri dan bimbingan tujuan hidup. Langkah ini mengeksplorasi kriteria diri konseli yang menjadi penyebab masalah berdasarkan pengamatan, percakapan dan pertanyaan; membimbing konseli membuat muhasabah diri dalam melaksanakan syariat; konseli menyadari kelalaian dan kekurangan yang ada pada dirinya. *Langkah ketiga*: Mengenal punca dan jenis masalah. Dalam langkah ini, ia melibatkan gabungan langkah satu dan dua yang menjadi asas eksplorasi punca dan jenis masalah; konselor

<sup>33</sup> Rifqi Muhammad, "Identitas Diri Menurut Al-Ghazali," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 8, no. 2 (2018): 159-169.

<sup>34</sup> S. Yatimah and N Mohd Tajudin, *Teori Kaunseling Al-Ghazali*, III (Kuala Lumpur: PTS Publications & Distribution Sdn. Bhd, 2011).

dan konseli mencapai pemahaman yang sama mengenai diri dan permasalahan konseli; rumusan masalah melibatkan pemahaman Islam dan penghayatan atau amalan syariat konseli.

*Langkah keempat:* Memberi obat yang sesuai dengan jenis penyakit. Langkah ini melibatkan konseli akan memperbaiki diri melalui mempelajari ilmu Islam; meningkatkan amalan; bertaubat; berzikir; berdoa; menjaga pergaulan; menjauhi maksiat; menjaga makan minum; mejaga pandangan; menjaga pertuturan; menjaga daripada penyakit hati seperti sompong, riya', ujub dan takbur. *Langkah kelima:* Penilaian. Langkah terakhir ini adalah melibatkan penilaian konselor terhadap konseli berdasarkan perubahan konseli melalui wajah, sikap dan ucapan dari segi peningkatan aqidah; memahami diri; ridha dengan musibah; keyakinan diri yang tinggi; melaksanakan tuntutan agama; takwa dan tawakal.

Dari kelima tahapan konseling Yatimah dan Mohd Tajudind, pada tahapan kedua yaitu mengenal diri dapat menggunakan teknik pertanyaan mengenal diri. Tujuannya adalah untuk menemukan identitas diri konseli berdasarkan konseling spiritual imam al-Ghazali. Hal ini sebagaimana hasil penelitian Miftahuddin, dkk dalam penelitiannya menemukan terapi yang ada di al-Fateh dalam penyebuhan sakit jiwa dengan menggunakan pendekatan pengobatan herbal dengan cendawan ajaib dengan menyembuhkan keadaan fisik pasien sakit jiwa. Menggunakan terapi zikir, do'a, Salat sebagai pendekatan ruhani untuk membawa pasien pada kesadaran dan kewarasan. Menggunakan terapi air laut sebagai pendekatan yang bermanfaat dan khasiat dari berendam air laut di pagi hari ini bagi pasien sakit jiwa. Mereka berangsur-angsur pulih dari penyakitnya.<sup>35</sup>

Teknik konseling *pertanyaan*: *mengenal diri* yang terdapat dalam kitab kitab *kimiya' al-sa'adah* terdapat pertanyaan dan jawaban yang akan memandu konseli menemukan identitas dirinya. Teknik ini dapat digunakan pada proses konseling dimana konselor dan konselinya beragama Islam.

---

<sup>35</sup> Miftahuddin et al., "Psikoterapi Spiritual Untuk Mengatasi Sakit Jiwa," *Jurnal Madaniyah* 10, no. 1 (2020): 147–58.

## C. PENUTUP

Penelitian tentang teknik konseling islami perspektif imam al-ghazali mendapatkan hasil bahwa al-Ghazali menamakan formula konseling Islami dengan istilah *kimiya' al-sa'adah*. Adapun bentuk konseling lebih dekat pada konseling spiritual. Teknik yang ditemukan dalam penelitian ini adalah teknik *pertanyaan: mengenal diri*. Teknik konseling *pertanyaan: mengenal diri* relevan diintegrasikan dalam tahapan konseling model Yatimah dan Mohd Tajudin dari Malaysia. Ada dua masukan bagi peneliti. *Pertama*, perlu kajian lanjutan dan lebih dalam terkait teknik konseling imam al-ghazali, serta mengungkap ke dalaman ilmu konseling beliau. Sehingga manfaatnya secara nyata dapat dirasakan oleh masyarakat. Sebagaimana yang dilakukan para peneliti di Turki yang sudah menerapkan hasil penelitian teknik konseling spiritual seperti berdoa, beribadah, kontemplasi di dalam praktik konseling spiritual. *Kedua*, perlu kajian mendalam tekait dasar atau kebijakan penerapan teknik konseling spiritual berbasis agama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. (2001). *Kîmiyâ' Al-Sa'âdah; Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi*. Jakarta: Zaman.
- Anselm, S., & Corbin, J. (2003). *Dasar-Dasar Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Araci, U. (2007). "Sûfi Hikâyelerinin Kullanıldığı, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımıla Bütünleştirilmiş Biblioterapinin İşlevsel Olmayan Düşünceler ve Kendini Gerçekleştirme Üzerindeki Etkisi." Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aten, J., & Leach, M. (2009). *Spirituality and the Therapeutic Process: A Comprehensive Resource from Intake through Termination*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Azhar, M. Z., & Varma, S. L. (1995). "Religious Psychotherapy as Management of Bereavement." *Acta Psychiatrica Scandinavica* 91(4). 233–35.
- Badri, M. (1997). "Is the Islamization of Psychological Therapy and Counseling Really Necessary? And Are the Contribution of Early Muslim Scholars of Any Relevance to Modern Psychotherapists?" In *Seminar Kebangsaan Kaunseling Islam VI*. Kuala Lumpur.

- Bodman Jr., H. L. (1993). ““(Untitled).’ Rev. of The Alchemy of Happiness Translated by Claud Feild and Revised by Elton L. Daniel.” *Journal of World History Fall*, 336–38.
- Bowering, G. (1995). “[Untitled].’ Rev. of The Alchemy of Happiness Translated by Claud Feild and Revised by Elton L. Daniel.” *Journal of Near Eastern Studies*, 227–28.
- Cholid, N. (2018). “Konsep Kepribadian Al-Ghozali Untuk Mencapai Hasil Konseling Yang Maksimal.” *Mawa’izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 9(1). 55-75.
- Corveleyen, J., & Luyten, P. (2013). *Psikodinamik Psikologjiler ve Din: Geçmiş, Günümüz ve Gelecek*, (F. Kiraç, Çev.). Paloutzian, R. E ve Park, C. L., (Ed.), *Din ve Maneviyat Psikolojisi, Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları İçinde*. Ankara: Phoenix Yayınları.
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. 2nd ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fallot, R. D. (2001). “Spirituality and Religion in Psychiatric Rehabilitation and Recovery from Mental Illness.” *International Review of Psychiatry* 13(2). 110–16.
- Fatemi, S. M. (2018). *Integrating Dua Arafa and Other Shiite Teachings into Psychotherapy*. In Al Karam, Y.C. (Eds.), *Islamically Integrated Psychotherapy* (Pp.229-242). PA: Templeton Press.
- Keskinoglu, M., & Ekşi, H. (2019). “Islamic Spiritual Counseling Techniques. Spiritual Psychology and Counseling.” *Spiritual Psychology and Counseling* 4. 333–350.
- Larimore, W. L., Parker, M., & Crowther, M. (2002). “Should Clinicians Incorporate Positive Spirituality into Their Practices? What Does the Evidence Say?” *Annals of Behavioral Medicine* 24(1). 69–73.
- Lubis, S. A. (2015). *Konseling Islami: Dalam Komunitas Pesantren*. 1st ed. Bandung: Citapustaka Media, 2015.
- Miftahuddin, Zatrahadi, M. F., Suhaimi, & Darmawati. (2020). “Psikoterapi Spiritual Untuk Mengatasi Sakit Jiwa.” *Jurnal Madaniyah* 10(1). 147-58.
- Moodley, R., & West, W. (2005). *Integrating Traditional Healing into Counseling and Psychotherapy*. Nevvbury Park, CA: Sage.
- Muflih. (2010). “Konseling Islami Dalam Pemikiran Al-Ghazali.” UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Muhammad, R. (2018). “Identitas Diri Menurut Al-Ghazali.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 8(2). 159–69.
- Muhammad, R. & Machali, I. (2016). “Konseling Islami Menggunakan Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali Untuk Mereduksi Kesepian Pada

- Konseli Di MTs N Bantul Kota Yogyakarta.” *Jurnal Pendidikan Madrasah* 1(1). 143–55.
- Nor-Ezdie, O., & Tajudin, N. M. (2019). “The Al-Ghazali Psycho-Spiritual Counseling Theory: An Alternative Approach in Counseling Interventions.” *Global Journal Al-Thaqafah* 9(2). 69–78.
- Nuraeniah, S. J. (2018). “Nilai-Nilai Konseling Menurut Al-Ghazali Dalam Kitab Bidayat Al-Hidayah.” Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- Pargament, K. (2007). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York, NY: Guilford Press.
- Parlak, S. (2016). *Manevi Danışmanlığın Gelişimi*. Edited by H. Ekşi and Ç Kaya. Istanbul: Kaknüs Yayınları.
- Plante, T. G. (2009). *Spiritual Practices in Psychotherapy: Thirteen Tools for Enhancing Psychological Health*. Washington: American Psychological Association.
- Plumb, A. M. (2011). “Spirituality and Counselling: Are Counsellors Prepared to Integrate Religion and Spirituality into Therapeutic Work with Clients?” *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy* 45(1). 1-16.
- Post, B. C., & Wade, N.G. (2009). “Religion and Spirituality in Psychotherapy: A Practice-Friendly Review of Research.” *Journal of Clinical Psychology* 65(2).131–46.
- R, Malik. (2018). *Family Therapy and the Use of Quranic Stories. Islamically Integrated Psychotherapy*. Edited by Carrie York Al-Karam. United States of America: Templeton Press.
- Sa'adah, F. M., & Rahman, I. K. (2015). “Konsep Bimbingan Dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa.” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 12(2). 49–59.
- Salasiah-Hanin, H. (2010). “Bimbingan Spiritual Menurut Al-Ghazali Dan Hubungannya Dengan Keberkesanan Kaunseling : Satu Kajian Di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (PK MAINS).” *Islamiyyat* 32 (2010): 41–61.
- Yatimah, S., & Tajudin, N. M. (2011). *Teori Kaunseling Al-Ghazali*. III. Kuala Lumpur: PTS Publications & Distribution Sdn. Bhd.