

Kritik Terhadap Teori Konseling Realitas

Ilmiyati Refi Fadlia¹, Nurjannah²

^{1,2} Interdisciplinary Islamic Studies UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Correspondence Email: 22200011007@student.uin-suka.ac.id

ABSTRACT

This study discusses the criticism of reality counseling theory which was developed into Islamic-based counseling through the dhikr therapy approach in helping clients get out of their problems. The purpose of writing this article is expected to be able to fill the gaps in reality counseling with a dhikr therapy approach. This study uses the literature study method by collecting references that are relevant to the discussion which is then analyzed, where the results of previous research lack a theory that discusses reality counseling with an Islamic approach. The data sources used in this study are reading books and articles. Then the author offers an offer in the form of a reality approach practice by combining dhikr therapy. The result of this study is that dhikr therapy acts as a complement and covers up the deficiencies of reality counseling theory. One of the drawbacks of reality counseling is that reality counseling does not involve God in dealing with problems that arise. So the presence of dhikr therapy is here to be able to complement these deficiencies. As where self-therapy is a treatment effort in curing a person's psychological condition.

Keywords: Counseling, Reality, Dhikr Therapy

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang kritik dari teori Konseling realitas yang dikembangkan menjadi konseling yang berbasis Islam melalui pendekatan terapi dzikir dalam membantu klien keluar dari masalahnya. Tujuan dari penulisan artikel ini diharapkan dapat mengisi kekurangan pada konseling realitas dengan pendekatan terapi dzikir. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan menghimpun referensi yang relevan dengan pembahasan yang selanjutnya dianalisis, dimana hasil penelitian sebelumnya kurangnya teori yang membahas tentang konseling realitas dengan pendekatan keislaman. Sumber data yang digunakan pada penelitian ini ialah buku bacaan dan juga artikel. Lalu penulis memberikan tawaran berupa praktik pendekatan realitas dengan memadukan terapi dzikir. Hasil dari penelitian ini ialah terapi dzikir berperan sebagai pelengkap dan menutupi kekurangan dari teori konseling realitas. Salah satu kekurangan dari konseling realitas ialah dimana konseling realitas tidak mengikutsertakan tuhan dalam menghadapi permasalahan yang muncul. Maka kehadiran terapi zikir disini untuk dapat melengkapi kekurangan tersebut. Sebagai mana terapi sendir merupakan sebuah upaya pengobatan dalam menyembuhkan kondisi psikologis seseorang.

Kata Kunci : Konseling, Realitas, Terapi Dzikir

PENDAHULUAN

Seiring dengan berkembangnya waktu saat ini dunia sedang berada pada masa globalisasi dan kecanggihan teknologi. Masa yang menuntut kita untuk menghadapi semua permasalahan dengan berpikir jernih dengan kehidupan religiusitas yang tinggi. Kita berada dimasa orang memiliki kecendrungan nafsu yang tinggi. Kehadiran globalisasi yang menawarkan segala kecanggihan teknologi dan kenikmatan dunia ini, sehingga semua dapat diakses dengan mudah. Namun semakin canggih teknologi maka semakin banyak permasalahan yang muncul yang berhubungan dengan kesehatan mental.

WHO mencatat hampir satu miliar orang mengalami gangguan kesehatan mental diseluruh dunia. Di tahun 2020 mengalami peningkatan sebanyak 26 persen yang di sebabkan oleh pandemi covid-19. Pada tahun 2019 tercatat 970 juta kasus orang mengalami gangguan kesehatan mental (Kompas.com, 2022). Permasalahan ini perlu penanganan yang diberikan oleh konselor atau psikolog. Namun masih banyak diantara masyarakat kita memiliki pandangan yang negatif apabila pergi ke konselor atau psikolog. Salah satu stigma negatif yang beredar pada masyarakat apabila pergi ke psikolog maka orang tersebut akan dianggap orang gila(Sofia dalam Siswanto dkk, 2021). Berbagai permasalahan kesehatan mental ini perlu ditangani oleh konselor atau psikolog. Namun kuranya pengetahuan tentang hal ini menyebabkan mereka enggan melakukan konseling dengan konselor.

Konseling sendiri merupakan interaksi konselor yang berupaya meningkatkan pemahaman klien terhadap dirinya dan juga lingkungannya untuk mengembangkan atau memperjelas tujuan dari hidupnya nilai dan perilaku dimasa yang akan datang (Shertzer dan Stone dalam Taufik dan Karneli, 2012). Konseling memiliki

beberapa layanan dalam memberikan bantuan kepada kliennya agar keluar dari permasalahannya. Dalam konseling ada sepuluh layanan yang dapat diberikan pada saat konseling. Sepuluh layanan tersebut diantaranya yakni layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling perorangan, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konsultasi, layanan mediasi, layanan advokasi(Syukur Yarmis, 2019). Layanan ini dilakukan untuk berjalannya fungsi dari konseling itu sendiri.

Teori dalam konseling terus berkembang seiring berjalannya waktu, sebagai penyempurna teori-teori sebelumnya. Salah satu teori tersebut diantaranya yakni konseling realitas. Konseling realitas ini memfokuskan bahwa semua perilaku dalam diri seseorang dengan tujuan memuaskan sesuatu atau lebih kebutuhan dasar. Konseling realitas ini memfokuskan pada masa sekarang, sehingga pada saat memberikan bantuan konselor tidak perlu melacak terlalu jauh terhadap masalah klien. Bagian terpenting pada konseling ini yakni bagaimana konselor sukses terhadap masa yang akan datang.

Beberapa penelitian telah dilakukan tentang konseling realitas ini. Pada penelitian ini penulis ingin melakukan kritik terhadap teori konseling realitas. Kemudian penulis menawarkan saran terhadap pengembangan konseling realitas yang bertujuan agar menutupi kelemahan dari konseling realitas tersebut. Banyak penelitian yang telah dilakukan tentang konseling realitas ini. Diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Novalina (2015) penelitiannya tersebut tentang efektifitas konseling realitas untuk penyesuaian diri taruna. Penelitian ini membuktikan keefektifan konseling realitas dalam meningkatkan penyesuaian diri taruna. Penelitian lain juga dilakukan oleh Uyun dan Amalia

(2017) penelitian tentang meningkatkan motivasi berprestasi dan prestasi belajar peserta didik. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa konseling realitas dengan WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*) efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi dan prestasi belajar peserta didik. Penelitian lain juga dilakukan oleh Reni Susanti (2015) tentang keefektifan dari konseling realitas untuk meningkatkan regulasi diri mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Dan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap regulasi diri mahasiswa dengan konseling realitas tersebut.

Konseling realitas ini menitik beratkan bahwa semua manusia mempunyai dua kebutuhan dasar yaitu kebutuhan fisiologis dan psikologis. Sedangkan dalam Islam kita tidak hanya perlu dua kebutuhan itu saja namun juga membutuhkan akan tetapi berdasarkan Quran dan Sunnah kebutuhan manusia itu ada tiga kebutuhan manusia (Fauzi, 2018) diantaranya kebutuhan akan Rahmat Allah (QS. Fathir: 2), yang kedua kebutuhan akan rizki yang halal (QS. Al-Mulk: 15), yang ketiga kebutuhan mencari hidayah (QS. Al-A'raf: 178). Maka disini penulis ingin mengkritik tentang konseling realitas karena kurangnya teori yang berkaitan dengan konseling realitas yang tidak berbasis Islami lalu memadukan teori konseling realitas dengan terapi dzikir dengan harapan dapat memberikan bantuan menggunakan konseling yang berlandaskan ajaran Islam.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini penulis menggunakan penelitian kepustakaan. Penelitian kepustakaan merupakan serangkaian kegiatan yang berhubungan dengan metode pengumpulan data pustaka, mencatat, membaca, serta mengolah bahan penelitian (Zed, 2014). Penelitian ini menggunakan buku sebagai

sumber utama dalam memperoleh data untuk penelitian yang berhubungan dengan konseling realitas.

Dilihat dari sifatnya penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dimana penelitian deskriptif fokus terhadap penjelasan sistematis tentang fakta yang didapatkan pada penelitian dilakukan. Prosedur penelitian penelitian ini dimana pertama menggunakan studi pustaka dalam menyusun tentang kritik terhadap konseling realitas yang nanti dapat digunakan sebagai pijakan untuk dapat di analisis dengan terapi dzikir.

Adapun langkah dari penelitian ini peneliti menentukan topik, kedua eksplorasi informasi, ketiga menentukan fokus penelitian, keempat mengumpulkan sumber data, kelima menyera data terakhir menyusun laporan. Sumber data diperoleh dari buku, jurnal maupun dari internet yang berhubungan dengan topik yang telah dipilih. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini ialah dokumentasi yaitu mencari data tentang hal-hal atau variabel baik dalam bentuk catatan, buku, makalah, atau artikel, jurnal. Setelah keseluruhan data terkumpul lalu penulis menganalisis data tersebut, sehingga bisa ditarik sebuah kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sejarah Konseling Realitas.

Menurut Kottler, dkk (Setiawan, 2018). William Glesser lahir pada tahun 1925. Ia dididik di Cleveland dan memperoleh gelar sarjana dibidang teknik kimia. Pada usia 28 tahun ia berhasil menyelesaikan program di Case Western Reserve University Veteran di Los Angeles. William Glesser dinobatkan sebagai pendiri konseling realitas. Konseling ini hadir ditengah ketidakpuasan dengan teori psikoanalitik kontemporer. Teori ini merupakan pendekatan yang menekankan pada dasarnya didaktik pemecahan masalah, tanggung jawab pribadi dan kebutuhan untuk mengatasi dengan tuntutan realitas

seseorang. Teori realitas ini didasari oleh asumsi bahwa semua individu perlu mengembangkan identitas. Hal ini dapat berkembang secara baik atau sukses maupun berkembang dengan kegagalan. Konseling realitas telah melalui masa kebangkitan dalam beberapa tahun terakhir karena merupakan teori baru yang berfokus pada peran tanggung jawab pribadi dalam kehidupan.

Pada tahun 1959 Glesser menjadi psikiater konsultan pada lembaga negara untuk remaja perempuan yang nakal. Meskipun para staf menolak saran dari Glesser untuk mengubah disiplin maupun pengajaran praktik, lalu mereka menemukan sebuah pendekatan untuk membantu orang atau konseli. Konseling Realitas yang dipelopori oleh Glesser berfokus pada keramahan dan tanggung jawab sangat membantu untuk anak-anak, tidak hanya disekolah namun juga setelah mereka pulang dari sekolah.

Pandangan Pokok Teori

Terapi realitas merupakan teori yang memfokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan juga model yang akan mengkonfrontasi klien dengan cara yang dapat membantu klien dalam menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan dasar tanpa harus merugikan dirinya sendiri dan orang lain. Tujuan dari konseling ini adalah untuk memandirikan seseorang (Lesmana, 2021)

Konseling realitas ini merupakan bentuk modifikasi tingkah laku sebab dalam penerapan institusionalnya, merupakan tipe pengekondisian operan yang tidak ketat. Glesser mengembangkan teori ini dan meraih popularitas dikarenakan telah berhasil menerjemahkan sejumlah konsep modifikasi tingkah laku ke dalam model praktek yang lebih sederhana dan tidak berbelit.

Ada beberapa ciri yang menentukan teori realitas yaitu:

Pertama konseling realitas menolak konsep tentang penyakit mental dan berasumsi bahwa bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidak bertanggungjawaban. Pendekatan ini tidak berurusan dengan diagnosis psikologis. Menyamakan gangguan mental dengan tingkah laku yang tidak bertanggung jawab dan kesehatan mental merupakan tingkah laku yang bertanggung jawab.

Kedua konseling realitas menekankan pada kesadaran tingkah laku sekarang. Tidak bergantung pada perubahan sikap, namun menekankan bahwa perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku. Berfokus pada saat sekarang bukan pada masa lampau. Karena masa lampau bersifat tidak bisa dirubah. Maka yang dapat dirubah adalah masa sekarang dan masa yang akan datang.

Ketiga menekankan pada penekanan nilai dan menempatkan pokok kepentingannya pada peran klien dalam menilai tingkah lakunya sendiri dan menentukan apa yang membantu kegagalan yang dihadapinya.

Keempat konseling ini juga beranggapan bahwa perubahan mustahil terjadi tanpa melihat pada tingkah laku lalu membuat beberapa ketentuan tentang sifat konstruktif dan destruktif.

Kelima konseling ini tidak menekankan pada transferensi dan tidak memandang konsep tradisional tentang transferensi. Berlawanan dengan teori psikodinamik yang berpandangan bahwa hubungan transferensi merupakan inti dari proses terapeutik, konseling realitas memandang transferensi sebagai sesuatu yang tidak penting. Glesser puas bahwa orang tidak mencari sesuatu kilas balik dari kegagalan terhadap masa lalu mereka. Mulai dari pemuasan hubungan interpersonal sekarang pendekatan konseling realitas membutuhkan hubungan antara konselor dengan klien (Taufik, 2009).

Keenam konseling ini menghapus hukuman. Glesser mengingatkan bahwa

pemberian hukuman dalam mengubah tingkah laku bukanlah cara yang efektif.

Ketujuh menekankan tanggung jawab yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi kemampuan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya.

Ada tiga pokok dalam konseling realitas yang menjadi titik tolak pada kegiatan konseling dalam menganalisis masalah klien yaitu *right, reality, responsibility*.

Pandangan Tentang Manusia

Tingkah laku manusia didorong untuk memenuhi kebutuhan baik kebutuhan fisiologis maupun kebutuhan psikologis. Kebutuhan fisiologis seperti makan, minum, udara segar dan seks untuk kelangsungan hidup manusia. Kebutuhan psikologis di bagi menjadi dua jenis yaitu kebutuhan untuk dicintai dan mencintai lalu kebutuhan berharga baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain. Sedangkan menurut Glesser (dalam Taufik, 2009) berpendapat bahwa jika tindakan seseorang manusia dalam memberi dan menerima cinta dan merasa berharga untuk dirinya sendiri dan orang lain maka tingkah laku orang tersebut dianggap benar dan bermoral. Dua kebutuhan ini tergabung dalam satu kebutuhan yang disebut sebagai identitas.

Teknik Konseling Realitas

Menurut Hensen dkk (dalam Taufik, 2009) agar konselor mampu melaksanakan konseling secara efektif maka hendaklah seorang konselor memiliki ciri sebagai berikut:

Pertama Konselor merupakan individu yang mampu memenuhi kebutuhan sendiri secara bertanggung jawab

Kedua Konselor harus menjadi kuat (kepribadian dan sikapnya dihadapan klien) jangan memaafkan tindakan yang merugikan orang lain

Ketiga konselor harus hangat, sensitif serta memiliki kemampuan untuk memahami tingkah laku manusia

Keempat konselor harus mampu membagi pengalaman dan perjuangannya pada klien agar klien menyadari pada dasarnya semua individu dapat bertanggung jawab walau terkadang salah.

Tujuan Konseling Realitas

Pertama konseling merupakan sebuah sarana yang secara khusus melatih atau mengajar klien tentang yang seharusnya dilakukan dalam kehidupan. Dimana latihan dan pengajaran tersebut dilaksanakan dalam waktu yang singkat.

Kedua melatih dan mengajarkan klien memenuhi kebutuhan menggunakan *right, responsibility, reality* (Prayitno, 1998).

Proses dan Teknik Konseling Realitas

Agar konselor bisa melaksanakan konseling dengan efektif, maka perlu menganut beberapa ciri apabila menggunakan konseling realitas ini, diantara ciri tersebut ialah pertama konselor mampu memenuhi kebutuhan sendiri secara bertanggung jawab. *Kedua* konselor harus menjadi kuat yakni kuat kepribadian dan sikapnya dihadapan klien dan tidak memaafkan tindakan yang bisa merugikan orang lain. *Ketiga* konselor mesti memiliki sikap yang hangat, sensitif, dan mempunyai kemampuan untuk memahami tingkah laku manusia. *Keempat* konselor mesti mampu membagi pengalaman dan juga perjuangannya terhadap klien agar klien menyadari bahwa pada akhirnya semua individu mampu bertanggung jawab walaupun terkadang sukar.

Pendekatan konseling realitas ini berpandangan bahwa proses dalam konseling proses yang bersifat rasional. Konselor mesti hangat dan paham terhadap lingkungan klien, akan tetapi yang paling penting ialah pada awal konseling bahwa anggapan konselor

bahwa klien mempunyai kapasitas dalam bertanggung jawab pada dirinya sendiri. Bahagia maupun tidak bahagia yang dihadapi yang disebabkan oleh keputusan dan tingkah lakunya. Tidak diakibatkan oleh kejadian eksternal diluar dirinya.

Pada proses konseling ini perlu ditekankan bahwa hanya klien yang dapat membantu dirinya bahagia dan hanya apabila ia dapat menghadapi kenyataan dan juga bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Konselor mesti mampu membawa kliennya berperan agar menyadarkan keberadaan klien pada saat ini (Taufik, 2009).

Suasana Konseling Realitas

Situasi saat konseling sebagaimana belajar, Glesser tidak mengemukakan prinsip umum tentang yang dipakai secara fleksibel sehingga konselor dalam upaya klien memenuhi kebutuhannya. Ada 8 prinsip yang perlu diperhatikan selama menyelenggarakan konseling menurut Glesser pertama mementingkan hubungan personal. Prinsip pertama yang terpenting ialah komunikasi konselor dengan klien harusnya terpelihara. Kehangatan dan pemahaman ialah kunci dalam kesuksesan konseling. Konselor bisa memudahkan kata ganti orang. Prinsip personal juga bermakna bahwa konselor mau membuka diri mereka apabila klien sangat berminat dan meyakinkan bahwa dirinya mempunyai kemampuan dalam membantu dirinya sendiri.

Kedua berfokus terhadap tingkah laku tidak terhadap perasaan. Konseling ini berfokus terhadap apa yang bisa klien lakukan agar membuat perasaannya baik. Adanya perasaan perasaan terbaik sebetulnya akibat dari adanya tingkah laku yang tepat.

Ketiga saat ini penekanan pada konseling yakni pada isi dan fungsi saat ini. Tidak pada masa lalu. Apabila pengalaman masa lampau dibahas hanya apabila hubungannya dengan isi maupun fungsi pada saat sekarang.

Keempat mempertimbangkan nilai. Semua klien diminta agar menilai tingkah laku mereka apakah bertanggung jawab atau pun tidak. Jika tidak bertanggung jawab maka itu perlu dirubah.

Kelima membuat perencanaan. Klien yang menentukan tingkah laku yang tidak bertanggung jawab dan dia mesti siap membuat perencanaan agar merubahnya.

Keenam tidak pada komitmen konselor realitas menitik beratkan pada klien agar mempunyai komitmen dalam melakukan rencana-rencana yang telah dibuat. Hal ini terwujud dalam kontrak kegiatan.

Ketujuh tidak memaafkan dan menerima alasan. Apabila klien kembali dan melaporkan bahwasanya rencana yang dibuat itu gagal atau pun tidak dilakukannya, maka konselor tidak memaafkannya. Dibandingkan menjelajahi alasan kenapa gagal. Konselor realitas berfokus terhadap membantu klien agar menyusun dan membuat komitmen rencana baru.

Kedelapan menghapus hukuman. Glesser merasa bahwa menghapus hukuman merupakan hal yang penting agar tidak menerima maaf dan juga alasan atas kegagalan yang dialami klien. Prinsip ini mestilah dijaga agar kegiatan konseling (Taufik, 2009).

Kelebihan Konseling Realitas

Pertama berfokus pada kesadaran akan tingkah laku sekarang. *Kedua* tidak menerima hukuman atau menyalahkan klien. *Ketiga* lebih menekankan pada praktek. *Keempat* jangka waktu konseling relatif singkat. *Kelima* menekankan kepada tanggung jawab terhadap hidup yang dijalani klien dimana tanggung jawab ditafsirkan sebagai kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan.

Kekurangan Konseling Realitas

Pertama terlalu sederhana dan dangkal dalam menggali masalah klien.

Kedua memandang masa lalu sebagai penyebab dari peristiwa masa sekarang. *Ketiga* memandang peristiwa masa lalu hanya sebagai penyebab dari peristiwa sekarang. *Keempat* tidak melibatkan Tuhan dalam setiap setiap permasalahan yang dialami.

Kritik terhadap Konseling Realitas

Pertama konseling realitas memandang ketidak berhasilan seseorang dalam memenuhi kebutuhan dianggap sebagai sebuah kegagalan. Sedangkan tidak semua orang yang tidak dapat memenuhi kebutuhan atau mencapai sesuatu yang diusahakan itu merupakan sebuah kegagalan justru dengan gagal akan membangkitkan kita agar lebih giat lagi. Allah pun menjanjikan ditinggikan derajatnya. Sebagaimana yang terdapat dalam Q.S Ali-Imran: 139

Kedua memandang setiap orang mempunyai kebutuhan yang tunggal yang hadir dihidupnya. Namun dalam islam kebutuhan setiap orang tidak hadir begitu saja namun juga perlu berusaha untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Sebagaimana yang terdapat dalam Q.S Al-Jumua: 10

Terapi Dzikir

Terapi merupakan sebuah usaha pengobatan yang bertujuan untuk penyembuhan kondisi psikologis seseorang. Terapi juga bermakna usaha yang sistematis dan terencana untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh *mursyadbi*h (klien) yang bertujuan untuk mengembalikan, memelihara, mengembangkan dan menjaga keadaan klien agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi yang proposional (Sholihin, 2004)

Dzikir secara bahasa berasal dari bahasa Arab yang berarti mengingat, mengenang, mengisi, mengambil pelajaran, mengenal ataupun mengerti. Sedangkan Chodijim dzikir berakar dari kata dzakara yang berarti mengingat,

menuangi atau mengisi, dimana setiap orang berdzikir berarti mencoba mengisi dan menuangi pikiran dan hatinya dengan kata yang suci (Chodjim, 2003). Biasanya orang melakukan dzikir dapat dilihat dalam bentuk renungan sambil duduk dan membaca bacaan seperti kalimat tasbih.

Bertasbih merupakan sebuah rangkaian iman dan islam yang mendapat perhatian khusus dalam Al-Quran dan Hadits Nabi yang membahas tentang dzikir (Amin, 2008) sebagai mana yang terdapat dalam Q.S Ar-Rad: 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan zikir dan mengingat Allah hati menjadi tentram” (Ar-Rad: 28).

Berdasarkan ayat diatas maka dapat dipahami bahwa dzikir salah satu cara untuk terapi semua penyakit rohani yang dihadapi manusia. Meskipun dalam alquran hanya disebutkan bahwa dengan berdzikir hanya sebagai penentram hati namun. Namun perlu kita sadari bahwa penyakit hati muncul karena tidak tenangya hati. Maka disini peran zikir dapat membantu menenangkan jiwa dan hati seseorang yang sedang menghadapi masalah dan dzikir dapat menetralkan pikiran yang sedang merqsakan kepenatan. Sebagian dokter psikologis juga mengakui bahwa penyembuhan dengan pendekatan keagamaan. Yaitu dengan cara meningkatkan potensi keimanan kepada Tuhan dan menggerakkan kepada pencerahan batiniah. Dengan keadaan inilah akan timbul kepercayaan diri bahwa Tuhan satu-satunya penyembuh berbagai penyakit (Amin, 2008)

Macam Dzikir

Menurut Munir (Amin, 2008) dzikir kepada Allah secara umum dapat dibagi

menjadi dalam empat macam, yang didasarkan pada aktivitas apa yang digunakan untuk mengingat Allah. *Pertama* dzikir piker (*Tafakkur*), *kedua* dzikir dengan lisan atau ucapan, *ketiga* dzikir dengan qalbu, *keempat* dzikir dengan amal perbuatan

Lafal Dzikir

Dalam dzikir ada beberapa lafal yang bersumber dari Quran dan Hadist Nabi diantaranya *Pertama tahmid* yakni mengucapkan *Alhamdulillah* (segala puji bagi Allah). *Kedua tasbih* yakni mengucapkan *subhanallah*. *Ketiga takbir* mengucapkan *Allahu Akbar* (Allah Maha Besar). *Keempat tahlil* yakni *Laa ilaha illa Allah* (*Tiada tuhan selain Allah*).

Manfaat Terapi Dzikir

Dzikir memiliki manfaat untuk mengontrol perilaku. Pengaruh yang dapat dirasakan secara konstan, akan dapat mengontrol sikap seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melupakan dzikir ataupun melupakan Tuhan kadang kala tanpa sadar melakukan perbuatan maksiat. Akan tetapi apabila ingat kepada Tuhan kesaadaran seseorang terhadap dirinya sebagai hamba Allah akan muncul kembali (Anshori, 2003)

Dzikir memiliki manfaat yang besar khususnya dalam dunia modern seperti saat ini, manfaat dzikir dalam kehidupan (Amin). Beberapa manfaat tersebut yakni dzikir dapat memantapkan iman seseorang. Jiwa manusia terjaga oleh apa pun dan siapa pun yang melihatnya. Mengingat Allah berarti melupakan yang lain dan ingat akan hal lain berarti lupa kepada Allah. Melupakan Allah akan memiliki banyak berdampak bagi kehidupan manusia. Selanjutnya dengan berzikir dapat menghindarkan

kita dari dari bahaya. Dalam kehidupan seseorang tidaka bisa terlepas terhadap datangnya bahaya. Perihal ini bisa diambil hikmahnya dari peristiwa Nabi Yunus As dimana beliau tertelan ikan. Pada saat itu Yunus As berdoa *la ilaha illa anta subhanaka inni kuntu minadh dhalimin* (tiada Tuhan selain engkau, maha suci engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang dhalim) (AlAnbiya':27). Dengan doa dan dzikir itu Yunus As bisa keluar dari perut ikan tersebut.

Manfaat berikutnya ialah sebagai terapi jiwa. Islam sebagai terapi jiwa. Islam sebagai agama rahmatan lil alamin dalam batin mengingat seseorang. Salah satu contohnya sholat di daalamnya terdapat penuh doa dan dzikir dapat dipandang sebagai malja atau tempat berlindung ditengah badai kehidupan modern disini misi Islam hadir sebagai penyejuk hati manusia. Dzikir ini bersifat fungsional daan mendatangkan manfaat antara lain mendatangkan kebahagiaan menentramkan jiwa dan sebagai obat penyakit hati. Manfaat yang terakhir ialah untuk menumbuhkan energy akhlak. Kehidupan yang modern ditandai dengan dekadensi moral, akibat dari lingkungan terutama dari media massa. Saat ini dzikir dapat menumbuhkan iman dan dapat menjadi sumber terbentuknya akhlak. Dzikir ini juga bukan substansial namun fungsional. Dengan demikian perlu kita sadari bahwa dzikir itu sangat penting.

Cara Terapi Dzikir

Secara tata pelaksanaan dzikir dengan terapi zikir cara pelaksanaannya sama. Menurut Safaria (2009). Tata cara berdzikir yang dianjurkan dalam melaksanakannya adalah:

Pertama berniat semata-mata hanya mencari ridha Allah SWT tanpa maksud atau tujuan yang lainnya. *Kedua* melakukannya dengan penuh konsentrasi dan menghayati dengan mendalam terhadap maknanya. *Ketiga* melakukannya dengan sikap *tadlarru'* dengan suara yang pelan dengan sikap rendah diri dan rendah hati. *Keempat* menggunakan lafal-lafal dzikir sesuai dengan tuntunan *syara'* dan menyesuaikan dengan yang dibaca dengan waktu, tempat, serta situasinya masing-masing tanpa mengadagadangkannya dengan yang lain.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya uraian yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa dalam menghadapi permasalahan dalam hidup mestilah kita sebagai hamba Allah mencari solusinya sesuai dengan syariat Islam dan meyakini bahwa Allah akan memberikan pertolongan ataupun jalan yang baik apabila kita berusaha untuk mencari solusi agar keluar dari masalah tersebut.

Analisis Keterkaitan Konseling Realitas dengan Terapi Dzikir

Berdasarkan kekurangan dari konseling realitas yang telah dijelaskan sebelumnya, maka terapi dzikir berperan sebagai pelengkap dan menutupi kekurangan dari teori konseling realitas. Salah satu kekurangan dari konseling realitas ialah dimana konseling realitas tidak mengikutsertakan Tuhan dalam menghadapi permasalahan yang muncul. Maka kehadiran terapi zikir disini untuk dapat melengkapi kekurangan tersebut. Sebagai mana terapi sendir merupakan sebuah upaya pengobatan dalam menyembuhkan kondisi psikologis seseorang. Terapi juga memiliki makna upaya sistematis dan terencana untuk menanggulangi masalah-masalah yang dialami mursyadbih ataupun klien yang bertujuan untuk mengembalikan, menjaga, mengembangkan, dan memelihara keadaan klien supaya akal

dan hatinya berada pada kondisi dan posisi yang proposional. (Sholihin, 2004). Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya dzikir ialah mengingat, mengenang, mengambil pelajaran, memperhatikan, mengerti dan mengenal Sang Pencipta dengan lafal tertentu diiringi dengan perenungan terhadap petunjuk yang diberikan Allah.

Penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam pelaksanaan konseling realitas perlu diiringi dengan melibatkan Tuhan, yakni dengan cara mengkolaborasikannya dengan terapi dzikir karena apa pun masalah yang sedang dihadapi tidak akan berjalan dengan baik jika tidak melibatkan Tuhan dan hati menjadi tentram, sebagaimana yang terdapat dalam Q.S Ar-Rad ayat 28. Sebagaimana manfaat yang juga telah di jelaskan sebelumnya dengan melakukan dzikir banyak dampak positif yang didapatkan.

KESIMPULAN

Konseling realitas merupakan konseling yang memfokuskan permasalahan pada masa sekarang. Konseling ini juga efektif digunakan dimana konseling ini tidak perlu memakan waktu yang lama dalam menganalisa masalah klien. Meskipun demikian tentu konseling realitas ini memiliki kekurangan. Untuk menutupi kekurangan tersebut maka penulis memadukan pendekatan terapi dzikir. Dengan tujuan penerapan konseling realitas dan terapi dzikir tidak hanya membantu klien menemukan jalan agar keluar dari permasalahannya, namun juga membantu individu berubah ke jalan yang benar yaitu agama Islam.

Pada dasarnya implementasi dari konseling realitas dengan penekatan terapi dzikir yang dilakukan sama dengan konseling umumnya, namun dalam penyelesaian masalah dengan pendekatann konseling realitas pendekatan terapi dzikir ini memberrikan klien dorongan ke arah

yang menuju kepada jalan yang benar yaitu Islam agar klien mempunyai bekal untuk hidup sekarang dan yang akan datang.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Amin, S. M. (2008). *Energi Dzikir*. Jakarta: Amzah.
- Anshori, A. (2003). *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chodjim, Ahmad. , Alfatihah. (2003). *Membuka Matahari Dengan Surat Pembuka*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Karneli., T. Y. (2012). *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Padang: UNP.
- Kompas.com. (2022). Hampir Miliaran Orang di Dunia alami Gangguan Jiwa. *Kompas.com*.
- Lesmana, G. (2021). *teori dan Pendekatan Konseling*. Medan: UMSU Press.
- Novalina, S. D. (2015). *Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri*. 7(2).
- Prayitno. (1998). *Konseling Panca Waskita Kerangka Konseling Eklektik*. Padang: UNP.
- Setiawan, M. A. (n.d.). *Pendekatan-pendekatan Konseling (Teori dan Aplikasi)*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Sholihin, M. (2004). *Terapi Sufistik*. Bandung: Pustaka Setia.
- Susanti, R. (2015). *Efektifitas Konseling Realitas Untuk Peningkatan Regulasi Diri Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi*. 11(1).
- Syukur Yarmis, dkk. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Purwokerto: CV IRDH.
- Taufik. (2009). *Model-model Konseling*. Padang: UNP.
- Triantoro safaria dan Nofrans Eka Saputra. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Uyun. Amalia, R. (2017). *Konseling Realitas untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi dan Prestasi Belajar Peserta Didik SMP*. 5(1).
- Wilopo Siswanto Agus, dkk. (2021). *Pemikiran Guru Besar Universitas Gadjah Mada Menuju Indonesia Maju 2045: Bidang kesehatan*. Yogyakarta: UGM Press.
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.