

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Bimbingan Konseling Islam

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan Dan Konseling Islam

Bimbingan dalam bahasa Inggris disebut dengan “*guidance*” dimana asal katanya yaitu “*guide*” dengan artian menunjukkan jalan, menuntun, mengarahkan, mengatur, memberi petunjuk, memimpin ke tujuan yang bermanfaat dan baik dalam kehidupan sekarang atau masa yang akan datang. Sedangkan kata “*counseling*” memiliki asal kata “*counsel*” dengan artian memberi petunjuk atau nasehat.¹ Konseling menjadi metode atau layanan di dalam bimbingan, terapi, layanan atau teknik yang sifatnya lentur maupun mudah untuk menyesuaikan. Konseling adalah salah satu teknik dasar. Karena konseling menyampaikan perubahan yang mendasari, kegiatan, perenungan, dan sudut pandang.²

Bimbingan secara istilah adalah salah satu upaya yang diberikan kepada seseorang untuk diselesaikan secara konsisten dan sistematis supaya dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Sedangkan konseling secara istilah didefinisikan sebagai upaya memberikan bantuan kepada seseorang dengan tujuan seseorang dapat mengetahui dirinya sendiri serta lingkungannya.³ Bimbingan dalam kamus Arab-Indonesia disebut dengan الارشاد dengan artian, pengarahan, bimbingan juga dapat diartikan membimbing ataupun menunjukkan. Suhartian dan Simangunsong, mendefinisikan bimbingan dengan upaya yang diberikan seseorang dengan tujuan menelusuri kemampuannya kaitanya dalam kehidupan masyarakat, sehingga nantinya konseli lebih efektif dalam mencapai membuat tujuan dalam hidupnya.⁴

¹ M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2019), 2.

² Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010), 2.

³ Maturidi, dan Maemunah, “Zikir Sebagai Terapi Penyakit Hati Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam,” *At-Taujih Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 3, no. 1 (2020): 82.

⁴ R.C Suhartin dan Bonar Simangunsong, *Pembinaan Personil Melalui Bimbingan dan Penyuluhan*, (Jakarta: Paneindo, 1989), 17.

Djumhur dan M. Surya mendefinisikan bimbingan adalah sebagai proses dukungan yang dilakukan secara konsisten dan sistematis pada konseli selama membantu mengatasi kekhawatiran, dengan alasan untuk mencapai kemampuan mengakui dirinya, kemampuan membimbing dirinya, sesuai dengan kesanggupan yang dimilikinya. Pemberian bantuan diberikan oleh seorang ahli yang berkompeten.⁵

Simpulan dari beberapa ahli di atas dapat ditarik intisari mengenai definisi dari bimbingan adalah suatu kegiatan yang berkelanjutan dalam membantu mengatasi masalah-masalah yang dihadapi baik individu ataupun kelompok, tujuannya adalah supaya klien dapat mengembangkan potensi secara optimal dan mandiri dalam mengambil keputusan.⁶

Dasar yang memberi isyarat kepada manusia mengenai petunjuk atau bimbingan kepada orang lain dapat dilihat dalam surat Al-An'am ayat 154:

ثُمَّ آتَيْنَا مُوسَى الْكِتَابَ تَمَامًا عَلَى الَّذِي أَحْسَنَ وَتَفْصِيلًا
لِكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً لَّعَلَّهُمْ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ يُؤْمِنُونَ

Artinya: Kemudian Kami telah memberikan Al-Kitab (Taurat) kepada Musa untuk menyempurnakan (nikmat Kami) kepada orang yang berbuat kebaikan, dan untuk menjelaskan segala sesuatu dan sebagai petunjuk dan rahmat agar mereka beriman (bahwa) mereka akan menemui Tuhan mereka.” (QS. Al-An'am:154)⁷

Konseling keagamaan dimulai saat kebutuhan angkatan bersenjata Amerika Serikat pada pembinaan mental spiritual keagamaan sebagai motivasi yang mendorong semangat. Kebutuhan tersebut dipenuhi dengan mengangkat petugas khusus dari para pendeta Kristen Protestan dan Katolik serta rahib-rahib agama Yahudi. Kemudian dalam agama Islam muncul adanya konseling Islam.

Menurut Tohirin, konseling adalah suatu pengalaman psikososial kultural diantara konseli dan konselor yang

⁵ Djumhur dan M.Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung: CV. Ilmu, 1975), 28.

⁶ Khilman Rofi' Azmi, *Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, (Pati : Cv Qalam Media Lestari, 2021), 8.

⁷ Alquran, al-Anam ayat 154, *Alquran dan Terjemahannya*, (Bandung: Departemen Agama RI, Cordoba, 2016), 149.

mempertimbangkan dampaknya dalam jangka panjang dari layanan yang ditujukan kepada orang dan bersifat altruistik. Konseling profesional didasarkan pada motivasi dan empati yang kuat konselor. Karena sifat dari layanan tersebut konselor dapat disebut sebagai praktisi yang aman.⁸

Melalui definisi yang sudah diberikan bisa dipahami konseling merupakan tindakan usaha yang dilakukan dengan pertemuan-pertemuan bimbingan oleh konselor dengan konseli dengan tujuan dapat memberikan pemahaman tentang dirinya dan konseli memiliki pilihan untuk menghadapi masalah yang dihadapinya.

Konseling Islam menurut Achamd Mubarak dalam sejarah Islam disebut dengan hisbah, yang berarti mengutus individu (konseli) guna melaksanakan perilaku baik, dan mencegah perbuatan mungkar, serta mendamaikan klien yang bermusuhan. Khalifah Umar bin Khattab ialah khalifah pertama yang mengatur pelaksanaan *hisbah* sebagai suatu sistem dengan memilih dan mengelola *tatib* (konselor) dan menempatkannya di setiap sudut masyarakat muslim untuk membantu mereka yang membutuhkan. Khalifah selanjutnya juga mewarisi kebijakan Khalifah Umar bin Khattab, yang memberi mukhtashib tempat terhormat di masyarakat.⁹

Suhartian dan Simangunsong mengartikan bimbingan dengan bantuan yang ditujukan kepada seseorang maupun kelompok untuk menemukan keterampilan yang relevan dengan kehidupan masyarakat sehingga nantinya konseli maupun kelompok dapat merencanakan kehidupannya dengan lebih baik. Suhartian, Simanungsong dan Bimo Walgito, mendefinisikan bimbingan sebagai dukungan yang diberikan oleh konselor untuk menghindari maupun mengatasi permasalahan, sehingga memungkinkan konseli untuk menemukan kebahagiaan dalam hidup.¹⁰

Amin mengemukakan mengenai bimbingan agama Islam merupakan program untuk memberikan bantuan yang terkoordinasi, berkelanjutan dan teratur pada konseli agar konseli dapat menumbuhkan kemampuan penguasaan yang

⁸ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integritas*, (Jakarta: Rajawali Pres, 2015), 10.

⁹ Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Jakarta : PT Kharisma Putra Utama, 2017), 10.

¹⁰ R.C Suhartian dan Bonar Simangunsong, *Pembinaan Personil Melalui Bimbingan dan Penyuluhan*, 17.

mendalam terhadap sifat-sifat yang terdapat dalam Al-Qur'an dan Hadits Nabi, maka fitrah keagamaan yang dimilikinya secara optimal akan memungkinkannya untuk hidup sesuai dengan ketetapan Al-Qur'an dan Hadits Nabi Muhammad SAW..¹¹

Esensi dari bimbingan dan konseling Islam adalah membantu klien (konseli) mengembangkan fitrah, akal dan kehendak yang diberikan oleh Allah SWT untuk belajar sesuai petunjuk Allah dan Rasul-Nya untuk membantu konseli (klien) mengikuti tuntunan Allah SWT untuk tumbuh dengan benar dan baik.¹²

b. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Fungsi bimbingan konseling Islam secara umum sebagai berikut:

- 1) Fungsi Pencegahan adalah membantu konseli mengatasi maupun menghindari permasalahan konseli.
- 2) Fungsi penyembuhan adalah mendukung konseli dalam mengatasi setiap permasalahan yang dihadapi maupun dialami konseli.
- 3) Fungsi preservatif adalah mendukung konseli untuk menciptakan keadaan baik atau keadaan semula buruk serta membantu keadaan baik bertahan lama.
- 4) Fungsi pengembangan adalah untuk membantu konseli mempertahankan keadaan terkini yang lebih baik sehingga konseli tidak menimbulkan masalah.¹³

Bimbingan konseling Islam sebagai pendorong, kekuatan penggerak, dan menjadi arahan pelaksanaan bimbingan yang mengidentifikasi bakat dan minat yang terkait dengan tujuan saat pelanggan yang klien butuhkan untuk mencapainya. Maka peran konselor yang terampil diharapkan dapat membantu klien dalam mengarahkan dan membangkitkan motivasi klien sehingga klien berusaha tetap dalam keadaan tenang, semangat dan berharap bahwa masalah yang dihadapinya akan terselesaikan.

Penjelasan yang sudah diberikan memberikan kesimpulan bahwasanya bimbingan konseling Islam memiliki fungsi pendukung, dengan kata lain konselor pengemban artinya

¹¹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta : Amzah, 2010), 23.

¹² Anwar Sutoyo, *Bimbingan Konseling Islam Teori dan Praktik*, (Yogyakarta :Pustaka Pelajar, 2013), 22.

¹³ Aenurrohm Faqih, *Bimbingan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta : UII Press, 2001) 37.

mampu memberi bantuan kepada klien dalam mengembangkan dan memelihara kondisi dan keadaannya agar lebih baik, untuk mencegah konseli mengalami permasalahan. Selain bertujuan menjaga kesehatan mental, bimbingan juga merupakan cara untuk menumbuhkan rasa tenang dan menggunakan kemampuan konseli untuk memanfaatkan potensi yang ada.

c. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Faqih menyatakan bahwasanya tujuan dari bimbingan dan konseling merupakan untuk membantu klien (konseli) untuk mempersepsikan dirinya sebagai konseli yang utuh sehingga konseli tersebut dapat mencapai kesejahteraan yang utuh dan sudah diketahui maknanya. Konseli didefinisikan sebagai orang yang diinstruksikan untuk mengidentifikasi dirinya sebagai individu yang utuh, baik secara individu maupun sebagai kelompok. Artinya menampilkan diri sesuai kodratnya agar menjadi manusia yang sesuai dengan tampilan unsur-unsurnya dan realisasi kapasitas atau statusnya sebagai makhluk individu maupun makhluk sosial.¹⁴

Adz-Dzaky mengungkapkan bahwasanya tujuan bimbingan dalam proses konseling Islam adalah:

- 1) Mewujudkan peningkatan, kesejahteraan, kesucian jiwa dan memberikan ketenangan didalam jiwa, tentram atau “*mutmainnah*”, lapang dada atau “*radhiyah*” dan memperoleh pencerahan, taufik dan petunjuk Allah SWT atau “*mardhiyah*”.
- 2) Menciptakan pengembangan, perbaikan, dan pertimbangan perilaku yang bermanfaat untuk diri sendiri dan lingkungannya.
- 3) Menciptakan kecerdasan emosional konseli (klien) sehingga menciptakan perasaan untuk memahami orang, ketabahan, bantuan dan empati.
- 4) Menumbuhkan pengetahuan yang mendalam pada dirinya sehingga muncul rasa ketangguhan dan terciptanya rasa patuh kepada Allah, kesungguhan untuk taat pada setiap perintah-Nya dan sabar dalam menghadapi cobaan-Nya.
- 5) Mewujudkan kemampuan, sehingga dengan kemampuan tersebut manusia bisa menjalankan kewajibannya sebagai pemimpin secara tepat serta dapat menyesuaikan diri dengan

¹⁴ Aenurrohim Faqih, *Bimbingan Konseling Dalam Islam*, 36.

berbagai persoalan kehidupan serta dapat memberikan manfaat dan kesejahteraan bagi lingkungan di beberapa aspek kehidupan.¹⁵

Tidak semua manusia bisa untuk menyelesaikan kemampuan dalam menghadapi permasalahan hidupnya. Sesekali individu tidak mengerti yang dilakukan untuk bisa menghadapi permasalahan. Pada keadaan sekarang dukungan dari individu yang lebih professional dibutuhkan serta dapat membantu konseli. Allah SWT menganjurkan supaya menanyakan pada konselor maupun kepada seorang ahli, saat konseli belum mengetahui mengenai informasi kurang memadai tentang sebuah permasalahan.

Arti penting dari bimbingan konseling Islam adalah untuk mengarahkan klien untuk mengikuti dan mengerjakan pengamalan ajaran agama dengan unsur ibadah dan amal shaleh berpedoman pada ajaran agama Islam sedangkan tujuan dari konselor adalah untuk ikut serta menanggulangi dan mengurangi permasalahan yang sedang dialami klien sebagai bentuk pertimbangan dan dukungan bagi dirinya.

d. Dasar Pelaksanaan Bimbingan

Setiap tindakan yang dilakukan orang tentu saja membutuhkan landasan, seperti halnya dalam bimbingan konseling Islam. Landasan bimbingan konseling Islam merupakan Al-Qur'an dan Sunnah para Nabi, yang keduanya dianggap sebagai sumber dari semua sumber petunjuk bagi umat Islam. Al-Qur'an dan Sunnah Nabi adalah pemikiran, tujuan konsep (makna pemahaman yang sebenarnya, layanan bimbingan konseling Islam).¹⁶

Bimbingan konseling Islam yang dipraktekkan oleh umat Islam bersumber dari Al-Qur'an dan Hadits serta mendorong individu maupun kelompok untuk memberi arahan dan nasihat dengan cara sopan. Ini adalah sumber informasi utama yang memandu kehidupan umat muslim. Al-Qur'an dan hadits dapat diartikan sebagai dasar terbaik untuk mengajarkan agama Islam.

¹⁵ Adz-Dzaky Hamdani, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), 220-221.

¹⁶ Musnamar Tohari, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta : UII Press, 1992), 6.

- 1) Firman Allah SWT dalam surat Ali-Imran ayat 104 yang berbunyi :

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ
وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

Artinya: “Dan hendaklah diantara kamu segolongan umat menyeru kepada yang ma’ruf dan mencegah dari munkar, merekalah orang-orang yang beruntung”. (QS. Ali-Imron : 104)¹⁷.

- 2) Firman Allah SWT dalam surat Yunus ayat 57 yang berbunyi:

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي
الْصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya : “Hai manusia sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur’an) dari Tuhanmu dan penyembuh dari penyakit-penyakit (yang berasal) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (QS. Yunus : 57)¹⁸

- 3) Firman Allah SWT dalam surat An-Nahl ayat 125 yang berbunyi :

ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدِلْهُمْ
بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ
وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾

Artinya : “Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang

¹⁷ Alquran, ali-Imron ayat 104, *Alquran dan Terjemahannya*, (Bandung: Dapartemen Agama RI, Cordoba, 2016), 63.

¹⁸ Alquran, Yunus ayat 57, *Alquran dan Terjemahannya*, (Bandung: Dapartemen Agama RI, Cordoba, 2016), 215.

siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk". (QS. An-Nahl : 125).¹⁹

Ayat di atas jelas bahwa hidayah itu pasti ada di dalam diri, selanjutnya Al-Qur'an di atas juga menunjukkan arah bahwa bimbingan ditujukan untuk kesejahteraan jiwa. Alasan ini adalah pertolongan yang Allah SWT berikan untuk manusia dalam menggapai ketennagan dan kebahagiaan jiwa, oleh karena itu alasan untuk melaksanakan bimbingan konseling Islam. Dari Al-Qur'an dan Sunnah keduanya sebagai sumber dari semua pedoman bagi kehidupan Muslim.

e. Materi Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islam dalam pemberian terapi religi maka memerlukan materi yang tepat untuk menata kembali kejiwaan klien, sehingga memungkinkan klien menghadapi masalah secara mandiri. Antara lain, untuk beberapa materi tentang ajaran Islam:

- 1) Bimbingan Islam materi bimbingan untuk memberikan bimbingan adalah untuk beribadah kepada Allah SWT dan menjalankan tugas khalifah dari Allah SWT karena situasi ini adalah pekerjaan terbaik. Dengan demikian materi yang disajikan harus bernilai lebih tinggi untuk mencapai tujuan dari konseling.
- 2) Materi-materi utamanya diambil dari Al-Quran dan Hadts. Materi yang disampaikan oleh konselor dimaksudkan untuk mengajarkan atau memberikan ilmu kepada konseli (klien) melalui ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadits. Materi yang ditawarkan kepada klien antara lain *aqidah, ahlak, ahkam, ukhuwah*, pendidikan dan *amar ma'ruf nahi mungkar*.²⁰

Amiruddin Sanwar, menjelaskan materi bimbingan berupa ajakan, saran dan gagasan gerakan isi ajakan dan ide pemikiran untuk pengembangan dalam mencapai tujuan agar masyarakat memahami, menerima dan mengikuti ajarannya serta agar ajaran agama Islam benar-benar diketahui, dipahami, dihayati dan diamalkan sebagai pedoman hidup. Semua ajaran agama Islam terkandung dalam wahyu yang disampaikan

¹⁹Alquran, an-Nahl ayat 125, *Alquran dan Terjemahannya*, (Bandung: Dapartemen Agama RI, Cordoba, 2016) 281.

²⁰ Umary Barmawy, *Azaz-Azaz Ilmu Dakwah*, (Solo: Ramadhani 1984), 56-57.

kepada Nabi Muhammad dan terkandung dalam Al-Quran dan Sunnah Nabi²¹

Moh Ali Aziz, membagi sarana penyampaian pesan ataupun bimbingan menjadi lima kelompok utama: lisan, tulisan, gambar, audiovisual dan moral.

Pertama, yaitu Lisan dimana bentuk ini berupa pidato, nasihat, musyawarah, seminar, diskusi, kuliah, ceramah, khutbah menggunakan lisan dan sebagainya. *Kedua*, yaitu tulisan berbentuk spanduk, pamflet, kuliah tertulis, surat kabar, majalah, buku dan sebagainya. *Ketiga*, yaitu lukisan berbentuk foto, gambar seni lukis dan sebagainya. *Keempat*, audio visual, merupakan cara menyampaikan dibarengi dengan merangsang pendengaran dan penglihatan. Bentuk ini yaitu film, radio, sandiwara, televisi dan sebagainya. *Kelima*, akhlak merupakan cara yang ditunjukkan berbentuk perbuatan nyata, misalnya poliklinik, sekolah, membanugn masjid, mengunjungi orang sakit, silaturahmi dan sebagainya.²²

f. Jenis Layanan Bimbingan Konseling

Terdapat sembilan jenis dalam layanan bimbingan dan konseling menurut Prayitno, yaitu:

1) Layanan Orientasi

Layanan ini adalah layanan konseling yang menguatkan klien agar paham dengan lingkungan konseli dalam rangka memperkenalkan dan memfasilitasi peran klien di lingkungan tersebut.

2) Layanan Informasi

Layanan ini adalah layanan konseling yang membolehkan klien memperoleh dan memahami beragam informasi yang bisa digunakan untuk untuk penalaran dan pengambilan keputusan bagi kepentingan klien.

3) Layanan Penempatan

Layanan ini adalah layanan konseling yang memungkinkan klien mendapatkan penempatan yang sesuai dengan bakat dan kemampuannya.

4) Layanan Penguasaan Konten

Layanan ini yaitu layanan konseling untuk membantu klien mengembangkan diri dalam kaitanya dengan berbagai aspek dan sikap kebiasaan belajar yang baik, topik sesuai

²¹ Aminudin Sanwar, *Pengantar Studi Ilmu Dakwah*, (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1985), 74.

²² Moh Ali Aziz, *Ilmu Dakwah*, (Jakarta: Kencana, 2004), 54.

untuk kesulitan dan kecepatan belajar, serta tujuan dan aaktivitas pembelajaran lainnya.

5) Layanan Konseling Individu

Konseling ini adalah proses belajar melalui hubungan pribadi khusus dalam percakapan antara konselor dan atau klien. Seorang klien memiliki masalah pribadi yang tidak dapat mereka pecahkan sendiri dan mencari bantuan dari seorang konselor sebagai ahli posisi dengan keterampilan dan pengetahuan psikologis. Konseling ditujukan kepada orang biasa yang sedang mengalami masalah, pribadi serta tidak mampu memutuskan dan memilih untuk dirinya sendiri pada saat menghadapi masalah pribadinya.

6) Layanan Bimbingan Kelompok

layanan ini bertujuan demi mencegah perkembangan permasalahan atau kekhawatiran klien. Pada bimbingan ini akan diisi dengan memberikan informasi tentang permasalahan akademik, profesional, sosial dan pribadi yang tidak terdapat dalam format bimbingan.

7) Layanan Konseling Kelompok

Layanan ini ini adalah usaha untuk memfasilitasi perkembangan dan pertumbuhan konseli. Konseling kelompok dapat membantu dalam pengobatan serta pencegahan.

8) Layanan Mediasi

Layanan ini adalah layanan dalam memberikan bantuan yang memungkinkan klien untuk menyelesaikan masalah maupun perselisihan dengan pihak lain melalui konselor yang bertindak sebagai perantara.

9) Layanan Konsultasi

Layanan ini adalah upaya dalam penyediaan konseli, konselor, administrator dan orang tua dengan bantuan teknik identifikasi dan problem solving dan memberikan batasan pada efektivitas klien. Konsultasi melayani klien secara tidak langsung melalui bantuan pihak ketiga daripada layanan ditujukan langsung pada konseli.²³

2. Bimbingan Dengan Pendekatan Dzikir

a. Pengertian Bimbingan dengan Pendekatan Dzikir

Dzikir dapat diartikan dengan menyebut, merenung, mengingat dan ingat. Pengertian lain dzikir dapat diartikan

²³ Prayitno H dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1994), 28-31.

sebagai membaca Al-Qur'an, doa, tasbih (mensucikan Allah SWT), tahlil (mentauhidkan Allah SWT), memuji Allah (tahmid), istighfar (memohon ampun kepada Allah), hauqalah (membaca *lahaula wala quwwata illa billah*). Adapun dzikir merupakan ibadah yang menjadi satu dengan ibadah lainnya seperti shalat, tawaf, sa'i, wukuf dan lain sebagainya. Berdzikir merupakan suatu ibadah yang besarannya tidak ditetapkan oleh syariat akan tetapi ada juga dzikir yang ditentukan oleh syariat Islam Nabi Muhammad Saw. Baik dari perkataan maupun contoh amalan beliau.²⁴

Dzikir secara istilah dapat diartikan dengan ingatan atau sesuatu amalan spiritualitas yang bertujuan menerangkan kehadiran Allah serta membayangkan wujud-Nya. Selain itu dzikir juga bisa dimaknai dengan metode yang dipakai dalam mencapai ketenangan rohani. Beberapa ahli juga mendefinisikan mengenai dzikir antara lain, Ibnu Katsir dzikir berarti mengingat dan berperilaku baik serta mensyukuri apa yang telah diberikan Allah kepada makhluk hidup. Mensyukuri serta takut akan Allah SWT, manusia akan menerima lebih banyak nikmat Allah.²⁵

Lafadz dzikir mengandung makna dan pengakuan, kepercayaan dan keimanan kepada Allah SWT. Sehingga, orang yang spiritual hanya percaya kepada Allah SWT keyakinan mengarah pada control yang kuat dan dapat mengarahkan orang kearah yang positif. Efek psikologis dari dzikir dapat memulihkan keadaan mereka yang hilang ingatan. Kegaitan dzikir adalah mendorong seseorang untuk mengingat, menyebutkan dan mengurangi apa yang tersembunyi dalam pikiran. Dan akan membangkitkan ghiroh sifat kemanusiaan yang memudar, karena terlenanya dengan kehidupan dunia yang akan menipu²⁶.

Dzikir merupakan kegiatan yang dilaksanakan siang dan malam tidak lainnya. Tidak ada batasan waktu dan ukuran jumlah dzikir. Dengan dzikir menyembuhkan semau penyakit mental dan menenangkan pikiran. Agama Islam memegang

²⁴ Miftah Faridl, *Dzikir*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2020), 34.

²⁵ M. Anas Ma'arif dan M. Husnur Rofiq, "Dzikir dan Fikir Sebagai Konsep Pendidikan Karakter Telaah Pemikiran KH. Munawwar Kholol Al-Jawi Tadrib," *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 5, no. 1 (2019): 7.

²⁶ Hamdisyaf, *Dzikir dan Self Awareness dari Teori Hingga Amaliah*, (Guepedia : E-Book, 2021), 66.

peranan penting dalam ibadah. Ibadah memenangkan pikiran yang terganggu, gelisah, bingung, sedih, konflik dan masalah.

Seseorang bisa sembuh dari sakit melalui dzikir kepada Allah SWT inilah yang menjadi dinamika Islam. pengulangan kalimat dzikir membantu memperkuat Tauhid. Oleh karena itu, dengan mengamalkan dzikir diharapkan dapat memperkuat keyakinan bahwa Allah adalah satu-satunya tempat yang dapat dipercaya dan satu-satunya tempat untuk kembali. Lafadz dzikir yang diucapkan terus diucapkan dan dibisikkan dalam hati guna mendekatkan individu kepada Allah SWT.²⁷

Disimpulkan bahwa Bimbingan melalui pendekatan dzikir dapat diartikan sebagai sebuah bantuan yang diberikan oleh profesional atau konselor konseli (klien). Kelompok maupun individu dengan tujuan membantu konseli (klien) mengatasi masalah yang dihadapinya. Hal ini dilakukan dengan panduan agar klien dapat selalu mengingat Allah SWT dan memiliki ketenangan pikiran ketika menghadapi masalah.

b. Landasan Hukum Dzikir

1) Rasulullah SAW menganjurkan para sahabat untuk selalu bertasbih dan menjelaskan kepada para sahabat tentang keutamaan dzikir dalam mencapai kebaikan dan menghapuskan dosa serta kesalahan dalam meminta ampunan dan ridha dari Allah SWT. Dan orang-orang senantiasa mengingat Allah SWT maka dalam kehidupan akan merasa damai dan hati menjadi tentram, sebagaimana dalam Al-Qur'an Surat Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya :“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram.” QS. Al-Ra'd 28)²⁸

²⁷ Tamimatu Uzlifah, “Bimbingan Konseling dalam Menangani Penderita Skizofrenia Melalui Pendekatan Nilai dan Spiritual,” *Islamic Counseling Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 3, no. 2 (2019): 103.

²⁸ Alquran, al-Rad' ayat 28, *Alquran dan Terjemahnya*, (Bandung: Departemen Agama RI, Cordoba, 2016), 252.

- 2) Dalam firman Allah Al-Qur'an Surat Al-Hadid ayat 16:

﴿ أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ ﴾²⁹

Artinya : “Belumkah datang waktunya bagi orang-orang yang beriman, untuk tunduk hati mereka mengingat Allah dan kepada kebenaran yang telah turun (kepada mereka). Dan janganlah mereka (berlaku) seperti orang-orang yang telah menerima Kitab sebelum itu, kemudian mereka melalui masa yang panjang sehingga hati mereka menjadi keras. Dan banyak di antara mereka menjadi orang-orang fasik.”²⁹

- 3) Hadits Nabi SAW:

عن عبدالله بن بسر رضي الله عنه أن رجلا قل يارسول الله إن شرا نعا لإسلام قد كثرت علي فأخبرني بشيء أشبهت به قل لا يزال لسانك رطبا من ذكر الله

Artinya : Dari Abdullah Busr radhiyallahu anhu bahwa seorang laki-laki berkata, wahai Rasulullah, sesungguhnya syariat-syariat Islam telah banyak yang menjadi kewajibanku, maka beritahu kepadaku sesuatu yang dapat aku jadikan sebagai pegangan. Beliau bersabda, “Hendaknya senantiasa lidahmu basah karena berdzikir kepada Allah.”³⁰

Tujuan dzikir adalah untuk selalu mengingat Allah dan menjalin hubungan psikologis antara manusia dengan Allah. Arah kesadaran Allah tetap stabil sehingga cinta dan hormat kepada Allah meningkat. Dalam kegiatan dzikir keimanan kepada Allah SWT tetap berjalan. Dalam iman yang dinamis,

²⁹ Alquran, al-Hadid ayat 16, *Alquran dan Terjemahannya*, (Bandung: Departemen Agama RI, Cordoba, 2016), 539.

³⁰ Hadits *Hasan Gharib*, HR Tirmidzi (Beirut: Dar Al-Gharb Al- Islamy, 1998), 1862.

perbuatan baik berperan dalam hubungan dengan Tuhan dan manusia, dan ketika keimanan seorang hamba berada di dekat Allah seseorang akan tenang hati dan jiwanya, kedamaian akan mencapainya dan seseorang yang bahagia di dunia dan di akhirat.³¹

c. Manfaat Dzikir

Membiasakan dengan amalan ibadah dzikir, maka akan dirasakan pencapaian dari manfaat dzikir dan perbuatan yang baik seperti menghindari perbuatan dosa yang dilarang oleh Allah SWT. Amalan dzikir yang biasa dilakukan juga akan memberikan perubahan pada kehidupan individu salah satu dari manfaatnya antara lain,

- 1) Dzikir dapat membentuk perilaku yang baik untuk menghindari perilaku yang buruk. Individu yang biasa berdzikir maka tingkah laku atau kepribadian dalam kehidupan akan baik, dan dapat terhindar dari larangan Allah serta Allah tetap menjaganya.
- 2) Dzikir dapat menghilangkan kecemasan. Kebiasaan berdzikir dapat menenangkan hati dan menghilangkan kecemasan apabila dzikir dilakukan dengan benar.
- 3) Dzikir dapat bermanfaat baik lahir maupun batin. Manfaat lahir menjernihkan sikap dan emosi dalam pikiran, dan manfaat spiritual dzikir dalam meningkatkan semangat hidup dalam pikiran dan mengurangi kecemasan. Emosi dapat dikendalikan melalui media berdzikir. Manfaat dzikir dapat menghilangkan tekanan duniawi, kekhawatiran, keputusan maupun masalah psikologis lainnya.³²

d. Macam-Macam Dzikir

Dzikir menurut Zetty Azizaton dibagi menjadi 4 macam antara lain:

1) Dzikir Qalbi

Dzikir qalbi artinya merasakan kehadiran Allah. Ketika seseorang mengambil tindakan, seseorang dengan tulus percaya bahwa Allah selalu bersamanya. Dan mereka selalu menyakini bahwa Allah selalu bersama mereka, contohnya antara lain puasa, tahajud tengah malam, shalat dan bersedekah secara sembunyi-sembunyi.

³¹ Muhamad Basyrul Muvid, *Strategi dan Metode Kaum Sufi dalam Mendidik Jiwa*, (Kuningan: Tim Pena, 2019), 39.

³² Aliasan, "Pengaruh Dzikir Terhadap Psikologis Muslim," *Jurnal Psikologi* 2, no.1 (2019): 84.

2) Dzikir Aqli

Dzikir aqli adalah kemampuan untuk memahami firman Allah di balik setiap gerakan di alam semesta. Dan pahamiilah bahwa Allah adalah sumber dari semua gerakan dan yang menggerakannya. Dzikir aqli adalah bahasa, gerakan dan kehendak Tuhan dalam setiap tindakan, ciptaan, sejarah dan gerakan manusia di alam semesta, menangkap keterlibatannya. Misalnya Allah menciptakan seekor sapi, sehingga orang akan berpikir untuk memulai pabrik susu, daging dan sebagainya.

3) Dzikir Lisani

Dzikir lisani adalah turunan dari dzikir hati dan pikiran. Setelah dzikir pikiran dan hati, lidah selalu bekerja untuk mengingatkan, mensucikan dan memuji Allah SWT. Lisan mengucapkan hal-hal yang bermanfaat baik dan benar. Sama seperti membaca Al-Qur'an tahlil, tasbih, tahmid, takbir, istighfar, asmaul husna, salawat dan do'a.

4) Dzikir Amali

Dzikir Amali adalah pemenuhan yang dicapai melalui dzikir, takwa atau akhlak mulia. Ini berarti mengosongkan sifat yang kurang baik pada kehidupan manusia. Di bumi dan penggantinya dengan nilai kemanusiaan yang kuat dan sakral.³³

Lafadz dzikir memiliki makna positif, jadi ketika seseorang memiliki pikiran yang negatif dialami individu yang khawatir akan mengalami perubahan untuk berpikir kearah yang lebih baik. ketika seseorang selalu mengucapkan kata-kata yang positif, diyakini bahwa kata-kata positif akan membangkitkan pikiran dan perasaan positif. efek dari terapi dzikir dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang ini akan meningkatkan harapan harapan dan membuat individu lebih bersedia untuk menghadapi masalah.³⁴

Dzikir dibagi menjadi berbagai bentuk ada yang dilakukan dengan mengucapkan lafadz-lafadz dzikir ada juga dilaksanakan melalui pengucapan di hati, dilaksanakan bersama (kelompok) maupun dilaksanakan sendiri. Dzikir yang diterapkan bersama dapat memperkuat niat dan

³³ Ahmad Mutohar, "Pencegahan Korban Narkoba Melalui Terapi Dzikir," *Jurnal Al-Tawir* 2, no. 1 (2015): 6.

³⁴ Ahmad Mutohar, "Pencegahan Korban Narkoba Melalui Terapi Dzikir," *Jurnal Al-Tawir* 2, no. 1 (2015): 6.

ketakwaan individu, serta bisa menumbuhkan tali silaturahmi, serta dapat menumbuhkan semangat dan berani dalam menghadapi permasalahan hidupnya.

e. Bimbingan Dengan Pendekatan Dzikir

Dzikir dibagi menjadi berbagai bentuk ada yang dilakukan dengan mengucapkan lafadz-lafadz dzikir ada juga dilaksanakan melalui pengucapan di hati, dilaksanakan bersama (kelompok) maupun dilaksanakan sendiri. Dzikir yang diterapkan bersama dapat memperkuat niat dan ketakwaan individu, serta bisa menumbuhkan tali silaturahmi, serta dapat menumbuhkan seseorang semangat dan berani dalam menghadapi permasalahan hidupnya.

Individu dikatakan sehat jika normal pada aspek biologis dan sosiopsikologis. Dalam artian terpenuhinya keseimbangan antara aqidah, ibadah dan muamalah. Machasin berpendapat bahwa individu yang mengalami gangguan mental tidak hanya bersifat penyakit melainkan adanya unsur yang berhubungan dengan akal dan nafsu. Oleh karena itu orang yang memiliki ketergantungan terhadap narkoba dapat diatasi dengan memberikan bimbingan dengan pendekatan spiritual.

Afidhotul Inayah, mengemukakan beberapa model bimbingan spiritual seperti sholat, dzikir, dan pemberian tausiyah. Model tersebut dinamakan dengan metode ilahiyah. Dalam hal ini klien dibimbing untuk mematuhi, mempercayai dan mengikuti perintah Allah SWT, karena yang memberi sakit dan kesembuhan adalah Allah SWT.

Agoeng Nugroho mengemukakan bahwa salah satu motif dari penyalahgunaan narkoba adalah coba-coba, tidak ada solusi dalam menyelesaikan masalah, tekanan hati (stres), serta ingin diakui dalam sebuah kelompok³⁵. Oleh karena itu bimbingan konseling Islam dengan pendekatan dzikir perlu dilaksanakan untuk dapat meningkatkan keimanan individu, serta dapat mendekatkan hati pada Allah dengan selalu berdzikir kepada Allah SWT, dengan berdzikir juga dapat menenangkan hati dan pikiran pecandu narkoba.

Tahapan-tahapan yang harus dilalui seseorang ketika akan menjalani terapi dalam konseling sufistik adapun tahapan-tahapan dalam konseling sufistik.

³⁵ Ahmad Muhlis, dkk, *Model Penanggulangan Dampak Narkoba Pada Masyarakat Berbasis Kearifan Lokal Madura*, (Surabaya: CV Jakad Media Publishing, 2020), 25-27.

1) *Takhalli* (mengosongkan diri dari sifat tercela)

Takhalli adalah upaya untuk membebaskan diri dari sikap yang bergantung pada kesenangan hidup duniawi. Upaya untuk mengosongkan diri dapat dicapai dengan menahan diri dari ketidaktaatan dan dengan menahan dorongan keinginan. Salah satu cara untuk mengatasi perasaan berdosa adalah pertobatan, taubat kepada Allah SWT adalah untuk memperbaiki diri seseorang, memperbaiki dirinya dan tidak lagi terjerumus dalam kesesatan dan kemaksiatan. Pertobatan juga membantu seseorang untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kepuasan diri klien dalam terapi. Konselor harus memberikan bimbingan untuk dibebaskan dari sifat tercela dan untuk menghiiasi dengan perilaku yang baik dan sifat yang terpuji.

2) *Tahalli* (menghias diri dengan sifat terpuji)

Tahalli adalah upaya untuk menghiiasi diri dengan kualitas dan perbuatan baik. Berusaha untuk bertindak dengan benar sesuai dengan ajaran agama baik kewajiban lahiriah maupun ketaatan batiniah. Ketaatan timbul dari kewajiban seperti shalat, puasa, zakat dan haji. Ketaatan batin adalah iman, kejujuran dan kerendahan hati. Tahap *tahalli* klien direkomendasikan untuk pengisian ketakwaan secara istiqomah

3) *Tajalli* (kenyataan Tuhan)

Eksistensi Tuhan di alam yang terbatas adalah mutlak. Konsep *tajalli* dimulai dengan pandangan Allah SWT. Dalam kesendiriannya (sebelum dunia ini ada) dia ingin melihat dirinya di luar dirinya, karena itu adalah cerminan Allah SWT. Dalam versi lain, jika Allah SWT ingin dikenal, Allah muncul dalam bentuk *Tajalli* ini adalah langkah terakhir dalam pendekatan sufi dan diharapkan klien benar-benar memiliki kesehatan mental dan karakter yang baik³⁶

3. Efikasi Diri

a. Pengertian Efikasi Diri

Self-Efficacy dapat diartikan sebagai keyakinan pada kemampuan yang dimiliki guna menggapai tujuan kepercayaan diri seseorang akan mengambil tindakan untuk menangani kondisi serta hasil yang diharapkan tercapai. Percaya diri adalah

³⁶ Ahmad Zaini, "Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi yang Sehat," *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 1 (2017): 217-222.

bagian dari seseorang yang mempengaruhi kegiatan yang akan di pilih, usaha yang dikeluarkan dan ketekunan dalam menghadapi kesulitan (Bandura). *Self-Efficacy* adalah penilaian kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas, menggapai tujuan dan menghadapi hambatan.³⁷

Self-Efficacy merupakan bentuk *self-awareness* atau pengetahuan diri yang sangat berpengaruh pada kebiasaan karena bisa mempengaruhi seseorang dalam memutuskan perbuatan apa yang harus dilakukan untuk menggapai tujuannya, termasuk mengevaluasi berbagai peristiwa yang dihadapinya. Alwisol menjelaskan bahwa *self-efficacy* adalah tanggapan seseorang tentang seberapa baik seseorang untuk tampil dalam suasana tertentu. *Self-efficacy* berkaitan dengan keyakinan pada kemampuan seseorang untuk memenuhi perilaku yang diharapkan. Schunk berpendapat dalam memprediksi keberhasilan yang dicapai, efikasi diri memegang peranan yang penting dalam memberikan pengaruh usaha seseorang yang dilaksanakan serta intensitas usaha.³⁸

Larimer, Marlatt dan Palmer menemukan bahwa peningkatan *self-efficacy* berpengaruh untuk membuat seseorang merasa percaya diri dalam melindungi akhlak individu serta mengurangi kemungkinan putus asa saat menghadapi permasalahan maupun menghadapi kondisi yang berisiko atau dalam artian mengkonsumsi kembali narkoba. Sehingga memberikan upaya terapi bimbingan konseling Islam pada klien eks pengguna narkoba memiliki peranan yang penting karena dapat membantu konseli untuk selalu berpikir positif.³⁹

Baron dan Byrne mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan⁴⁰. Jadi dapat disimpulkan mengenai definisi dari efikasi diri adalah sebuah kemampuan atas

³⁷ Wira Suciono, *Berpikir Kritis*, (Indramayu: CV Adanu Abimata, 2020), 13.

³⁸ Alfeus Manuntung, *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*, (Malang: Wineka Media, 2018), 55-56.

³⁹ Erga Patragave Ratih dan Muhana Sofiaty Utami, "Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan Efikasi Diri Absinten NAPZA," *Gama JPP Jurnal Gadjah Mada Of Professional Psychology* 4, no. 2 (2018): 188.

⁴⁰ Irda Yunitasari, "Hubungan Dukungan Keluarga dan Self-Efficacy Dengan Upaya Pencegahan Relapse Pada Penyalahguna NAPZA Pasca Rehabilitasi," *Jurnal Psikorboneo*, 6, no. 2 (2018): 285.

kepercayaan diri seorang individu dalam menghadapi dan mengatasi suatu permasalahan yang dihadapinya.

b. Faktor-Faktor Pembentukan Efikasi Diri

Self-efficacy muncul dari hubungan antara karakteristik pribadi, pola perilaku, dan faktor lingkungan. *Self-efficacy* maupun kepercayaan diri, dapat dicapai, dirubah, ditingkatkan, maupun dikurangi melalui empat sumber antara lain:

1) Pengalaman Performansi (*performance accomplishment*)

Pengalaman masa lalu adalah pengubah paling kuat dari efikasi diri. Misalnya pengalaman di masa lalu dapat memberikan peningkatan ekspektasi efektivitas, efektivitas bisa mengalami penurunan ketika terjadi kegagalan.

2) Pengalaman Vikarius (*Vicarious Experience*)

Pengalaman ini didapatkan dengan pengamatan model sosial. Efikasi diri mengalami peningkatan ketika pengamatan ditujukan kepada keberhasilan seseorang, dan menurun ketika melakukan pengamatan model sosial yang mengalami kegagalan.

3) Persepsi Sosial (*Social Persuasion*)

Keyakinan sosial adalah peningkatan *self-efficacy* oleh individu lain, yaitu mereka yang mendukung atau membujuk individu untuk melaksanakan pekerjaan serta mereka percaya bahwa seseorang mampu menyelesaikan pekerjaan itu.

4) Keadaan Psikologis dan Fisiologis (*Physiological and emotional arousal*)

Keadaan psikologis dan fisiologis adalah upaya untuk meningkatkan *self-efficacy* melalui mengkomunikasikan keadaan positif supaya seseorang tidak mengalami kecemasan.

Bandura menyatakan mengenai *self-efficacy* memiliki beberapa dimensi, termasuk besarnya terkait dengan kesudahan kewajiban yang dirasakan seseorang dalam mencapai. Kekuatan mengacu pada tingkat potensi untuk mempercayai harapan yang diberikan. Dan keumuman yang berkaitan dengan keyakinan seseorang.⁴¹

⁴¹ Sowanya Ardi Prahara dan Kondang Budiyan, "Pelatihan Efikasi Diri untuk Meningkatkan Efikasi Diri Terhadap Kemampuan Berwirausaha Anak Down Syndrome Pada Orang Tua," *Insigh Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20, no. 1 (2018): 3.

c. Efikasi Diri Dalam Perspektif Islam

1) Surat Al-Baqarah ayat 286 :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ
 رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا
 إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا
 لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
 فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa) : “Ya Tuhan kami jika kami lupa atau kami salah. Ya Tuhan kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir” (QS. Al-Baqarah : 286).⁴²

2) Surat Ali-Imran ayat 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya : “ Dan janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman” (QS. Ali Imran 139).⁴³

⁴² Alquran, al-Baqarah ayat 286, *Alquran dan Terjemahannya*, (Bandung: Departemen Agama RI, Cordoba, 2016), 49.

⁴³ Alquran, ali-Imran ayat 139, *Alquran dan Terjemahannya*, (Bandung: Departemen Agama RI, Cordoba, 2016), 67.

Allah SWT memberikan ujian kepada hamba-hambanya sesuai batas kemampuan. Sebab itu, seorang hamba yang baik, kita harus yakin dengan kemampuan dalam menghadapi rintangan, serta menemukan cara dalam menghadapi rintangan, sehingga kita dapat menyelesaikan apapun yang menghadang kita, selalu ingat bahwa Dia bersama hamba-Nya yang berdoa dan berjuang.

Pancandu narkoba yang pulih di dapat secara efektif meningkatkan *self-efficacy* dan membebaskan diri dari kecanduan narkoba jika mereka dapat memiliki tujuan yang jelas dengan komitmen yang kuat untuk mencapai tujuan penyembuhan klien. Peningkatan *self-efficacy* dapat memberikan dampak kebiasaan klien. *Self-efficacy* yang tinggi mempengaruhi tujuan hidup dan dapat mempersiapkan langkah-langkah positif jika upaya awal gagal.⁴⁴

Gossop menjelaskan, mengenai faktor yang mempengaruhi hasil rehabilitasi dilaksanakan merupakan efikasi dan harapan diri dalam memerangi disalahgunakannya narkoba, faktanya semakin tinggi tingkat efikasi diri selama rehabilitasi, semakin tinggi pula tingkat keberhasilan pecandu narkoba menarik diri dari narkoba. Corsini menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah harapan keberhasilan dalam upaya yang dilakukan. Harapan adalah dorongan yang kuat, menghasilkan upaya untuk mengenal kesuksesan.

Marlat dan Gordon menjelaskan mengenai intervensi khusus yang harus dilakukan untuk mencegah kekambuhan adalah melalui meningkatkan *self-efficacy* pada pecandu narkoba. Hal tersebut bisa mendorong pemulihan, *self-efficacy* yang rendah juga kaitkan dengan keinginan untuk menggunakan kembali, menyebabkan kekambuhan pada penyalahgunaan narkoba.⁴⁵

B. Penelitian Terdahulu

Sebagai hasil dari penelitian ini, peneliti pertama-tama berusaha untuk meninjau beberapa penelitian yang ada dan relevan sesuai

⁴⁴ Irda Yunitasari, "Hubungan Dukungan Keluarga dan Self Efficacy Dengan Upaya Pencegahan Relapse Pada Penyalahguna Napza Pasca Rehabilitasi," *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi* 6, no. 2 (2018): 287.

⁴⁵ Intan Aghitha Putri dan Yulianti Dwi Astuti, "Hubungan antara Efikasi diri dan Kecenderungan Kambuh pada Pecandu Narkoba yang Menjalani Rehabilitasi di Yogyakarta," *Psikologika Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 23, no. 2 (2018): 156.

dengan judul skripsi layanan bimbingan konseling Islam dengan pendekatan dzikir yang telah dibahas oleh beberapa peneliti sebelumnya diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Supriadi dengan judul skripsi *“Penerapan Bimbingan Konseling Islam (Sholat dan Dzikir) dalam Rehabilitasi Mental Penyalahgunaan Napza di Kalangan Remaja di Yayasan LKS Lentera Mataram Tahun 2019”*. Tujuan dalam penelitian adalah menemukan hambatan-hambatan dalam menerapkan bimbingan konseling Islam pada klien penyalahgunaan napza.⁴⁶
 - a. Persamaan: penelitian yang dilakukan oleh Supriadi memiliki kesamaan dengan peneliti yaitu sama-sama meneliti bimbingan konseling Islam dengan dzikir pada klien penyalahgunaan napza.
 - b. Perbedaan: penelitian ini lebih memfokuskan bimbingan konseling Islam pada remaja serta meneliti bagaimana hambatan-hambatan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Fatihuddin dengan judul Skripsi *“Konseling Spiritual dalam Meningkatkan Efikasi Diri Santri Tahfidz Al-Qur’an di Pondok Pesantren Miftahul Hikmah Al-Haruny Santren Jambuwok Trowulan Mojokerto Tahun 2017”*. Tujuan penelitian penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Fatihuddin untuk mengetahui pelaksanaan konseling Islam serta dampaknya pada diri santri dalam menyelesaikan program tahfidz Al-Qur’an.⁴⁷
 - a. Persamaan: penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Fatihuddin memiliki persamaan dengan peneliti yaitu sama-sama meneliti konseling spiritual dalam meningkatkan efikasi diri.
 - b. Perbedaan: dalam penelitian Mohammad Fatihuddin lebih fokus pada konseling Islam dalam meningkatkan efikasi diri pada santri dalam menyelesaikan program tahfidz, sedangkan peneliti meneliti bimbingan konseling Islam dalam meningkatkan efikasi diri pada eks pengguna napza

⁴⁶ Supriadi, “Penerapan Bimbingan Konseling Islam (Solat Dan Zikir) Dalam Rehabilitasi Mental Penyalahgunaan Napza Di Kalangan Remaja Di Yayasan Lks Lentera Mataram.” (Skripsi, UIN Mataram, 2019).

⁴⁷ Mohammad Fatihuddin, “Konseling Spiritual Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Santri Tahfidz Al-Qur’an Di Pondok Pesantren Miftahul Hikmah Al-Haruny Santren Jambuwok Trowulan Mojokerto.” (Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017).

3. Penelitian yang dilakukan Olivia Dwi Kumala dengan judul Jurnal: *“Terapi Dzikir untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna Napza Tahun 2019”*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui terdapatnya pengaruh pemberian terhadap peningkatan ketenangan hati pengguna Napza.⁴⁸
 - a. Persamaan: penelitian yang dilakukan oleh Olivia Dwi Kumala memiliki persamaan dengan peneliti yaitu sama-sama meneliti terapi dzikir pada pengguna Napza
 - b. Perbedaan: adapun perbedaan yang ada adalah metode yang digunakan. Penelitian yang dilakukan Olivia Dwi Kumala menggunakan metode kuantitatif, sedangkan metode yang dilakukan peneliti adalah metode kualitatif.
4. Penelitian yang dilakukan Maulida Aulia Rahman dengan judul Jurnal: *“Model Konseling Islam untuk Rehabilitasi Korban Penyalahgunaan Narkoba Tahun 2019”*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi korban penyalahgunaan narkoba dengan menerapkan model Konseling Islam.⁴⁹
 - a. Persamaan: penelitian yang dilakukan oleh Maulida Aulia Rahman memiliki persamaan dengan peneliti yaitu sama-sama meneliti konseling Islam pada korban penyalahgunaan narkoba
 - b. Perbedaan: perbedaan pada penelitian yang dilakukan oleh Maulida Aulia Rahman lebih fokus pada kondisi korban penyalahgunaan narkoba dengan menerapkan model konseling Islam, Sedangkan peneliti menerapkan bimbingan konseling Islam dalam meningkatkan efikasi pada napza.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Nona Nurfadhilla dengan judul *“Upaya Meningkatkan Efikasi Diri Melalui Layanan Bimbingan dan Konseling”*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya dalam meningkatkan efikasi diri melalui layanan bimbingan dan konseling di SMP 1 Pleret Yogyakarta.⁵⁰
 - a. Persamaan: penelitian yang dilakukan oleh Nona Nurfadhilla memiliki persamaan dengan peneliti yaitu untuk mengetahui peningkatan efikasi diri melalui layanan bimbingan dan konseling dengan metode kualitatif.

⁴⁸ Olivia Dwi Kumala, “Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna Napza,” *JIP Jurnal Intervensi Psikologi* 1, no.1 (2019).

⁴⁹ Maulida Aulia Rahman, “Model Konseling Islam untuk Rehabilitasi Korban Penyalahgunaan Narkoba,” *Irsyad Jurnal Bimbingan Penyuluhan Konseling dan Psikoterapi Islam* 7, no. 1 (2019).

⁵⁰ Nona Nurfadhilla, “Upaya Meningkatkan Efikasi Diri Melalui Layanan Bimbingan Dan Konseling,” *Enlighten Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 1 (2020).

- b. Perbedaan: perbedaan dari penelitian yang dilakukan oleh Nona Nurfadhilla dengan peneliti adalah objek yang digunakan dalam penelitian, serta pendekatan yang dilakukan oleh Nona Nurfadhilah adalah dengan pendekatan RET (*Rational Emotive Therapy*) sedangkan peneliti menggunakan pendekatan dzikir untuk mengetahui peningkatan efikasi diri melalui layanan bimbingan dan konseling.

C. Kerangka Berpikir

Hasil paparan penelusuran literature di atas dapat mengemukakan peneliti bahwasanya layanan bimbingan konseling Islam melalui pendekatan dzikir adalah salah satu bentuk upaya bantuan diterapkan untuk tujuan memperoleh dorongan klien (eks napza) untuk tetap semangat dan optimis bahwa masalah yang sedang dihadapi akan terselesaikan. Selain upaya penyembuhan medis di Panti Rehabilitasi Sosial Maunatul Mubarak yang terletak di Kabupaten Demak Kecamatan Sayung ini juga menerapkan layanan bimbingan konseling Islam dengan berbagai pendekatan salah satunya yaitu melalui pendekatan dzikir bagi klien.

Layanan bimbingan konseling Islam melalui pendekatan dzikir bagi klien diharapkan akan membantu klien dalam menumbuhkan kesabaran jiwa dalam menghadapi ujian atau masalah yang Allah SWT tujukan, sehingga mampu memunculkan semangat dan ketenangan klien bagi klien untuk pulih dan sembuh di hadapan Allah SWT dan juga sesama.

Fokus atau objek layanan bimbingan konseling Islam adalah manusia seutuhnya dalam relasi spiritual, moral dan spiritual. Jenis pelayanan yang diberikan oleh konselor Rehabilitasi Sosial Maunatul Mubarak Demak adalah memberikan pembinaan tentang motivasi untuk menghilangkan ketakutan, keputusasaan, dan kecemasan klien, sama halnya dengan bimbingan konseling Islam seperti dzikir, dimaksudkan untuk mendekatkan klien kepada Allah SWT.

Peran pembimbing (konselor) sangatlah penting dalam memberikan dorongan atau motivasi guna membantu klien dengan bimbingan konseling Islam melalui pendekatan dzikir di Panti Rehabilitasi Maunatul Mubarak Demak sehingga klien dapat lebih semangat menjalani kehidupan, lebih tenang, lebih bisa bersabar dan bersyukur pada nikmat yang Allah berikan, seta menjadikan klien tetap dekat kepada Allah SWT.

Deskripsi mengenai penjelasan di atas dapat disederhanakan menjadi bagan. Di bawah ini adalah bagan kerangka berpikir dalam penelitian ini, yang dapat dijelaskan sebagai berikut.

Bagan 2.1

Alur Kerangka Pikir Penelitian

