

# PRIBADI SEHAT: PERSPEKTIF KONSELING DAN ALQURAN

**Thalib**

STAIN Datokarama Palu, Jl. Diponegoro 23 Palu  
e-mail: tlbstain@yahoo.co.id

## Abstract

In psychological point of view, whatever occurs in an adult is influenced by his or her life condition in his or her adulthood, particularly in the first years of his or her age. The offspring and milieu give a major influence to the formation of attitude and of behavior of a child. A child's personality will be positive whenever he is in a healthful family and social milieu. It is the two that form the healthful personality of the child. The healthful personality, in psychological point of view, is one that can manage himself, others and his milieu. Healthful personality in relation to oneself, possesses ten characteristics; that in relation to other people, possesses two characteristics; This article deals the comparison between healthful personality from the view of psychology and that of the Qur'an.

كل ما يظهر لأحد في كبره—من وجهة النظر السيكولوجي—معلق بما قد حدث في صغره خاصة حينما كان في طفولة من عمره. الظروف والبيئات تؤثر كثيرا في تكوين سلوك صبي وطبيعته. الهوية الشخصية للصبي سوف تكون سليمة ما دامت احوال البيئة في الأسرة والمجتمع التي يعيش فيها تشجع اليها. الشخصية السليمة—عند السيكولوجي—هي الشخصية التي تقدر على تكوين نفسها و غيرها وكذلك بيئتها. وكان للشخصية السليمة عشر مميزات بالنسبة الى نفسها وأربع مميزات بالنسبة الى أفراد غيرها ومميزتان بالنسبة الى بيئتها. هذه المقالة تبحث عن الشخصية السليمة دراسة مقارنة بين النظر السيكولوجي و النظر القرأني.

**Kata Kunci:** pribadi sehat, konsep konseling, konsep Alquran

## PENDAHULUAN

Nilai-nilai agama yang dianut *klien* merupakan satu hal yang perlu dipertimbangkan *helper* dalam memberikan bantuan kepada *helpee*, sebab terutama *helpee* yang fanatik dengan ajaran agamanya, akan sangat yakin dengan pemecahan masalah pribadinya melalui nilai-nilai ajaran agamanya. Seperti dikemukakan oleh Bisop (1992:179) bahwa nilai-nilai agama (*religious values*) penting untuk dipertimbangkan oleh *helper* dalam proses pemberian bantuan, sehingga proses pemberian bantuan menjadi efektif. Senada dengan pendapat tersebut, Courtland (1992) berpendapat bahwa suatu ajaran yang *inheren* dengan agama dan keyakinan spiritual dapat mempengaruhi seluruh aspek perkembangan dan interaksi kehidupan manusia.

Berkembangnya kecenderungan sebagian masyarakat dalam mengatasi permasalahan kejiwaan mereka untuk meminta bantuan kepada para agamawan telah terjadi di dunia barat yang sekuler, hal serupa menurut pengamatan penulis juga telah terjadi di Indonesia yang masyarakatnya religius. Hal ini antara lain dapat diamati di masyarakat, banyak orang yang datang ke tempat para kiyai bukan untuk menanyakan masalah hukum agama, tetapi justru mengadukan permasalahan kehidupan pribadinya, untuk meminta bantuan jalan keluar baik berupa nasihat, saran, meminta doa-doa dan didoakan untuk kesembuhan dari penyakit, maupun keselamatan dan ketenangan jiwa. Kondisi-kondisi ini tampaknya sesuai dengan pendapat Jung (dalam Brian, Zinbaur dan Kenneth, Pargement, 2000:163) yang menyatakan bahwa ide tentang moral dan Tuhan adalah memiliki inti dari jiwa manusia yang tidak bisa terhapus, karena itulah mengapa setiap psikologi yang jujur yang tidak dibuatkan oleh kecongkakan pencerahan, harus memahami fakta ini. Ide ini tidak bisa dijelaskan atau dibunuh dengan ironi. Hal yang terungkap dalam psikologi ini merupakan fakta yang harus dipertimbangkan, seperti saat kita berhadapan dengan “pengaruh”, “insting”, dan sebagainya.

Menurut Ancok (dalam Bastaman, 1997), jika seseorang ingin menghasilkan suatu pendekatan baru dalam khazanah ilmu pengetahuan, maka langkah yang paling tepat bukanlah memulainya

dari nol melainkan harus dimulai dari penemuan terakhir. Ditegaskan lagi oleh Musammar dkk. (1992) bahwa ajaran Islam melalui Alquran dan sunah nabi (hadis), dan ditambah khazanah pemikiran Islam telah menyediakan bahan yang cukup untuk mengawali penyusunan suatu konsep tentang ancangan konseling yang berwawasan Islam.

### **KONSEP KONSELING: PRIBADI SEHAT**

Konsep konseling tentang pribadi sehat adalah pribadi yang mampu mengatur diri dalam hubungannya dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sosial.

#### **Sehat terhadap Diri Sendiri**

Pribadi yang sehat mengatur diri dalam hubungannya dengan diri sendiri, konsep ini banyak dikemukakan oleh *pendekatan psikoanalisis, eksistensial, terapi terpusat pada pribadi, gestalt, rasional emotif terapi*.

Pribadi sehat adalah pribadi yang *ego*-nya berfungsi secara penuh, serasi antara fungsi *id*, *ego*, dan *superego*. Struktur kepribadian manusia terdiri atas tiga komponen pokok, yaitu *id*, *ego*, dan *superego*. Ketiga dimensi tersebut saling berhubungan, walaupun masing-masing memiliki sifat, fungsi, tujuan, dan kedudukan yang berbeda.

Apabila *ego* ini berfungsi dengan penuh, maka akan bisa menyasikan fungsi *id* dan *superego* yang selalu berlawanan. Kalau fungsi *id*, *ego* dan *superego* berfungsi secara serasi maka orang akan terbebas dari kecemasan realita, neurotik, dan moral (Corey, 1996:95).

- *Pendekatan eksistensial*. Pendekatan ini memandang bahwa pribadi yang sehat adalah pribadi yang terbebas dari kecemasan, yaitu kecemasan *neurotik*. Pendekatan *eksistensial* membagi kecemasan menjadi dua, yaitu kecemasan biasa dan kecemasan *neurotik*. Kecemasan biasa dapat memberikan dorongan atau motivasi, sedangkan kecemasan *neurotik* adalah kecemasan yang dapat mengganggu stabilitas seseorang. Pribadi akan menjadi sehat apabila terbebas dari kecemasan *neurotik*. Oleh karena itu, sasaran *terapi eksistensial* adalah membebaskan *klien* dari kecemasan ini. Corey,

(1996:181) mengemukakan bahwa “*Existential therapy also aims at helping clients face this anxiety and engage in action that is based on the authentic purpose of creating a worthy existence*”.

- *Pendekatan terapi terpusat pada pribadi*. Pendekatan ini berpandangan bahwa pribadi sehat adalah pribadi yang berfungsi secara penuh, dan *kongruen*. Pribadi yang bisa berfungsi secara penuh adalah pribadi yang *kongruen*, yaitu serasinya antara konsep diri dan pengalaman. Misalnya, seorang anak yang pintar, kemudian dalam suatu ujian nilainya rendah, sebagai pribadi yang *kongruen* ia menerima kegagalan tersebut dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab. Dia menyadari bahwa walaupun dia pintar, jika tidak belajar maka hasilnya bisa jelek, dan sebagainya.
- *Pendekatan gestalt*. Pendekatan ini berpandangan bahwa pribadi yang sehat itu adalah pribadi yang memiliki kesadaran yang meningkat, kepemilikan pengalaman, berpuas diri dengan kebutuhan sendiri dengan tidak harus melanggar hak orang lain, bertanggung jawab, meningkatnya dukungan internal, dan mampu mendapatkan dan memberikan pertolongan pada orang lain.
- *Pendekatan rasional emotif terapi*. Pendekatan ini memandang bahwa pribadi sehat adalah pribadi yang tidak terbelenggu oleh ide tidak rasional (tuntutan kemutlakan) dan pribadi yang mau menerima diri sendiri.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pribadi sehat adalah kemampuan mengatur diri dalam hubungannya dengan diri sendiri. Ciri pokok kepribadian ini adalah (1) *ego* berfungsi penuh, serta serasi antara fungsi *id*, *ego* dan *superego*, (2) bebas dari kecemasan, (3) keterbukaan terhadap pengalaman, (4) percaya pada diri sendiri, (5) sumber evaluasi internal, (6) *kongruensi*, (7) bertanggung jawab dan menerima pengalaman, (8) kesadaran yang meningkat, (9) tidak terbelenggu oleh ide tidak rasional (tuntutan kemutlakan), (10) menerima diri sendiri.

### **Sehat terhadap Orang Lain**

Pribadi yang sehat dalam hubungannya dengan orang lain; dikemukakan oleh pendekatan Adler, transaksional, dan terapi realita.

- *Pendekatan Adler*. Menurut pendekatan ini, pribadi sehat adalah pribadi yang mau berkarya dan menyumbang, serta memberi dan menerima. Ditegaskannya, manusia itu adalah bagian dari masyarakat sosial, karena manusia merupakan bagian dari masyarakat yang tidak bisa dipisahkan, di masyarakat manusia membutuhkan rasa aman, diterima dan berguna (Corey, 1996:138). Maka pribadi yang sehat itu adalah pribadi yang mau berkarya, dan menyumbang.
- *Pendekatan Transaksional Analisis*. Pendekatan ini memandang bahwa pribadi sehat adalah pribadi yang memandang baik diri sendiri, dan orang lain juga baik (*I am OK; You are OK*).
- *Pendekatan Terapi Realita*. Pendekatan ini memandang pribadi sehat adalah pribadi yang mampu menjadikan kerja dan pikiran sebagai kontrol dalam hidupnya. Kedua komponen tersebut merupakan dua roda depan yang menyetir hidup kita. Orang yang mampu mengontrol hidupnya akan memiliki identitas sukses, yaitu mampu memberi dan menerima rasa cinta, signifikan bagi orang lain, merasa berkuasa dan berharga, dan memenuhi kebutuhan sendiri tanpa harus mengorbankan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pribadi sehat adalah pribadi yang mampu mengatur diri dalam hubungannya dengan orang lain. Ciri-ciri pokok kepribadian ini adalah: (1) mau berkarya dan menyumbang serta memberi dan menerima, (2) memandang baik diri sendiri dan orang lain (*I am OK; You are OK*), (3) signifikan dan berharga bagi orang lain, (4) memenuhi kebutuhan sendiri tanpa mengganggu atau mengorbankan hak orang lain.

### **Sehat terhadap Lingkungan Sosial**

Pribadi yang sehat terhadap lingkungan ini antara lain dikemukakan oleh *pendekatan Adler dan behavioral*.

- *Pendekatan Adler*. Adler dalam salah satu pandangannya menyatakan bahwa penting bagi manusia untuk bisa membangun hubungan baik dengan alam semesta (*cosmos*), sebab lingkungan sosial manusia merupakan salah satu bagian dari alam semesta. Fromm (dalam Hall dan Lindzey, 1993:258) mengemukakan

bahwa manusia untuk menjadi manusiawi telah direnggutkan dari kesatuan primer binatang dengan alam. Binatang diperlengkapi oleh alam untuk menanggulangi keadaan-keadaanyang harus dihadapinya, tetapi manusia dengan kemampuan berpikir dan barhayalnya telah kehilangan interdependensi intim dengan alam. Sebagai pengganti ikatan-ikatan *instingtif* dengan alam yang dimiliki binatang, manusia harus menciptakan hubungan-hubungan mereka sendiri, yang paling memberi kepuasan adalah hubungan-hubungan yang didasarkan cinta produktif.

- *Pendekatan behavioral*. Menurut pendekatan ini, manusia adalah agen positif yang tidak hanya bergantung pada pengaruh lingkungan, tetapi sekaligus sebagai produser dan produk dari lingkungannya. Artinya, perilaku manusia itu sangat ditentukan oleh lingkungan tetapi juga akhirnya manusia bisa menciptakan lingkungannya. Oleh sebab itu, manusia selain harus berhubungan baik dengan lingkungannya, juga harus bisa menciptakan lingkungannya secara kondusif bagi kehidupannya sehingga tercipta kondisi-kondisi belajar yang baik. Perilaku manusia diperoleh melalui belajar dengan lingkungan sosialnya, yaitu ketika mereka berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

### **KONSEP ALQURAN: PRIBADI SEHAT**

Keempat ciri pribadi sehat dalam konseling tersebut di atas, dalam ayat Alquran diuraikan seperti berikut:

#### **Sehat terhadap Diri Sendiri**

Konsep konseling, pribadi sehat adalah mengatur diri dalam hubungan dengan diri sendiri yang memiliki ciri kepribadian pokok, yaitu (1) memiliki *ego* berfungsi penuh, dan serasi antar fungsi *id*, *ego*, dan *super ego*, (2) merasa bebas dari kecemasan, (3) memiliki keterbukaan terhadap pengalaman, (4) percaya diri, (5) sumber evaluasi internal, (6) kongruensi, (7) menerima pengalaman dengan bertanggung jawab, (8) memiliki kesadaran yang meningkat untuk tumbuh secara berlanjut, (9) merasa tidak terbelenggu oleh ide yang tidak rasional (tuntutan kemutlakan), dan (10) menerima diri sendiri.

### ***Ego Berfungsi Penuh, dan Serasi antara Fungsi Id, Ego dan Super ego***

Ayat Alquran menjelaskan, bahwa *id* selaras dengan nafsu, *ego* selaras dengan akal, dan *superego* selaras dengan kalbu. Pribadi akan sehat, apabila akal dan kalbu berfungsi dengan baik dalam mengendalikan nafsu. Akal dan kalbu harus berfungsi dalam memberikan bingkai moral terhadap gejolak tuntutan nafsu, karena gejolak nafsu itu tidak rasional, memaksakan kehendak, cenderung melampaui batas, dan berbuat dengan semaunya, sehingga akan membuat pribadi seseorang terlena oleh kenikmatan dunia dan materi. Firman Allah swt.

وَمَا أُوتِيتُمْ مِّنْ شَيْءٍ فَمَتَّعُ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَزِينَتَهَا ۚ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ  
أَفَلَا تَعْقِلُونَ

Terjemahnya:

*Dan apa saja yang diberikan kepada kamu, maka itu adalah kenikmatan hidup duniawi dan perhiasannya; sedang apa yang di sisi Allah adalah lebih baik dan lebih kekal. Maka apakah kamu tidak memahaminya? (Q.S Al-Qasas [28]: 60).*

Nafsu, untuk mengendalikannya selain memfungsikan akal, juga harus memfungsikan kalbu sebagai sumber moral yang bersumber dari nilai-nilai *ilahiyah* sebagai pertimbangan final atas dorongan nafsu dan rasionalitas akal. Kalbu manusia, apabila berfungsi secara penuh, manusia akan mampu membedakan antara yang baik dan buruk, yang benar dan salah, yang diridai dan yang dimurkai oleh Allah.

Nafsu akan dapat terkendali dengan baik, bila akal dan kalbu berfungsi penuh dan selaras dalam mengendalikan nafsu, sehingga melahirkan perilaku sehat dan wajar melalui tingkah laku yang terkontrol atas akal dan nilai-nilai moral atas pertimbangan kalbu.

### **Bebas dari Kecemasan**

Kecemasan merupakan salah satu kondisi hidup manusia sebagai bagian dari ujian Allah. Oleh karena itu, manusia harus menghadapinya dengan mempersiapkan diri. Kecemasan dapat mengganggu

stabilitas kepribadian manusia. Allah memberikan petunjuk menghadapi kecemasan dengan firman-Nya:

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَءَاتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ  
عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Terjemahnya:

*Sesungguhnya orang-orang yang beriman, mengerjakan amal saleh, mendirikan sembahyang dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati (Q.S Al-Baqarah [2]: 277).*

Berdasarkan ayat tersebut, resep mengatasi kecemasan adalah (1) beriman kepada Allah, (2) beramal saleh, (3) melakukan salat secara konsisten, (4) menunaikan zakat, dan berzikir kepada Allah swt (Q.S Al-Ra'd [13]:28).

### **Keterbukaan terhadap Pengalaman**

Keterbukaan terhadap pengalaman merupakan salah satu dari pribadi yang sehat. Ciri pribadi ini ialah keinginan membuka diri dari masukan dan informasi yang konstruktif dari luar dirinya.

Apabila informasi itu berupa ajakan kepada petunjuk kepada kebenaran, orang yang terbuka akan segera mengikutinya. Mereka inilah yang digambarkan oleh Allah sebagai orang yang mendapat keberuntungan, sebagaimana firman-Nya:

إِنَّمَا كَانَ قَوْلَ الْمُؤْمِنِينَ إِذَا دُعُوا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ لِيَحْكُمَ بَيْنَهُمْ أَنْ يَقُولُوا سَمِعْنَا  
وَأَطَعْنَا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

Terjemahnya:

*Sesungguhnya jawaban orang-orang mu'min, bila mereka dipanggil kepada Allah dan rasul-Nya agar rasul menghukum (mengadili) di antara mereka ialah ucapan." "Kami mendengar dan kami patuh." Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung (Q.S Al-Nûr [24]:51).*

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa orang yang terbuka terhadap pengalaman melalui informasi yang diterimanya merupakan indikasi pribadi yang sehat, mereka cepat menyesuaikan diri dalam lingkungan sosialnya, dan mendapatkan keberuntungan melalui penyesuaian sosial itu.

### **Percaya Diri**

Ayat Alquran menjelaskan bahwa rasa percaya diri ada pada pribadi yang istikamah, yaitu pribadi yang konsisten dan konsekuen dalam keimanan kepada Allah sehingga tidak merasa takut kepada siapa pun dan dalam keadaan apa pun. Rasa takutnya hanya kepada Allah karena yakin dan percaya diri bahwa keselamatan dan keberuntungan yang disertai dengan ikhtiar berasal dari Allah . Firman Allah swt.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا  
وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾

Terjemahnya:

*Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu" (Q.S Fusilât [41]:30).*

Manusia yang memiliki keimanan yang istikamah kepada Allah swt., memiliki kepercayaan diri yang tinggi, karena merasa disayangi oleh Allah sebagai tempatnya untuk mengadu dalam setiap kesulitan yang dihadapinya, dan mereka merasa optimis akan mendapatkan pertolongan dari-Nya.

### **Sumber Evaluasi Internal**

Orang beriman memiliki keyakinan bahwa yang mengevaluasi dirinya adalah hati nuraninya, kapan pun dan dimana pun berada ia

selalu jujur. Dalam setiap perbuatannya, ia selalu merasa diperhatikan oleh Allah yang penglihatan dan pengetahuan-Nya tidak terbatas oleh ruang dan waktu, sebagaimana firman Allah swt.

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْمُ مَا تُوسَّوْسُ بِهِ نَفْسُهُ<sup>ط</sup> وَحَنُّ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ  
إِذْ يَتَلَقَّى الْمُتَلَقِيَانِ عَنِ الْيَمِينِ وَعَنِ الشِّمَالِ قَعِيدٌ ﴿١٦﴾ مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا  
لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ ﴿١٧﴾

Terjemahnya :

*Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dan mengetahui apa yang dibisikkan oleh hatinya, dan Kami lebih dekat kepadanya dari pada urat lehernya, (yaitu) ketika dua orang malaikat mencatat amal perbuatannya, seorang duduk di sebelah kanan dan yang lain duduk di sebelah kiri. Tiada suatu ucapan pun yang diucapkannya melainkan ada di dekatnya malaikat pengawas yang selalu hadir (Q.S Qâf [50]:16-18).*

### Kongruensi

*Kongruensi* adalah keserasian antara sikap dan pengalaman riil. Ayat Alquran menyebutkan sifat *kongruen* ini dengan istilah *sidik*, artinya seseorang yang serasi antara sikap dan perilakunya. Orang yang *sidik* adalah orang yang *kongruen*, yaitu orang yang dapat dipercaya, dan tidak menyembunyikan sesuatu yang telah dilakukannya. Firman Allah swt.

مَنْ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَنْ قَضَىٰ نَحْبَهُ وَمِنْهُمْ مَنْ  
يَنْتَظِرُ وَمَا بَدَّلُوا تَبْدِيلًا ﴿١٢١﴾ لِيَجْزِيَ اللَّهُ الصَّادِقِينَ بِصِدْقِهِمْ وَيُعَذِّبَ الْمُنَافِقِينَ  
إِنْ شَاءَ أَوْ يَتُوبَ عَلَيْهِمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا ﴿١٢٢﴾

Terjemahnya:

*Di antara orang-orang mu'min itu ada orang-orang yang menepati apa yang telah mereka janjikan kepada Allah; maka di antara mereka ada yang gugur. Dan di antara mereka ada (pula) yang menunggu-nunggu dan mereka sedikit pun tidak*

*merubah (janjinya), supaya Allah memberikan balasan kepada orang-orang yang benar itu karena kebenarannya, dan menyiksa orang munafik jika dikehendaki-Nya, atau menerima taubat mereka. Sesungguhnya Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (Q.S Al-Ahzâb [33]:23-24).*

Ayat di atas menjelaskan bahwa sifat *sidik* merupakan nilai dari *kongruensi*, yaitu keserasian antara konsep diri dengan dunia realita, bersikap jujur dan dipercaya, baik dalam perkataan maupun perbuatan.

### **Menerima Pengalaman dengan Bertanggung Jawab**

Pribadi yang mau menerima pengalaman adalah pribadi yang mau mengakui apa yang ia lakukan atau apa yang ia alami sekalipun itu berupa kesalahan dan kelalaian. Ia juga bersedia mempertanggungjawabkan segala sesuatu yang telah dilakukannya.

Orang yang mau menerima pengalaman dan bertanggung jawab, tidak akan larut dalam kesalahan sehingga akan mengalami kematangan jiwa. Orang pada dasarnya tidak bisa melepaskan diri dari tanggung jawab, baik terhadap sesama manusia di dunia maupun di akhirat kelak di hadapan Allah swt., seperti firman Allah.

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا

Terjemahnya :

*Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggung jawabnya (Q.S Al-Isrâ' [17]:36).*

Sebagai implikasi dari pertanggungjawaban ini, seseorang akan selektif terhadap segala sesuatu yang akan dilakukannya, apakah akan dapat bermanfaat bagi diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sosialnya, atau sebaliknya.

### **Kesadaran Meningkatkan untuk Tumbuh Secara Berlanjut**

Pribadi yang memiliki kesadaran yang meningkat untuk tumbuh secara berlanjut akan selalu terpacu untuk melakukan perubahan pada dirinya. Perubahan dari sikap negatif menjadi positif, dari yang sudah

baik menjadi lebih baik. Ayat Alquran menjelaskan bahwa untuk melakukan perubahan, dimulai dari adanya keinginan dari diri sendiri dan berusaha untuk melakukan perubahan, seperti firman Allah swt.

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Terjemahnya:

*Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri (Q.S Al-Ra'd [13]:11).*

Orang yang memiliki kesadaran untuk melakukan perubahan pada dirinya dilakukannya dengan segera dan tidak menunda-nunda, sehingga mereka disebut dengan orang yang saleh dan mendapat karunia yang besar dari Allah, seperti firman Allah swt.

يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَأُولَئِكَ مِنَ الصَّالِحِينَ

Terjemahnya:

*Mereka beriman kepada Allah dan hari penghabisan mereka menyuruh kepada yang ma`ruf, dan mencegah dari yang munkar dan bersegera kepada (mengerjakan) pelbagai kebajikan; mereka itu termasuk orang-orang yang saleh (Q.S Âli-'Imrân [3]:114).*

Orang yang memiliki kesadaran yang meningkat memiliki ciri: memiliki ikhtiar, bersegera melakukan kebajikan, selalu mengoreksi diri, segera memperbaiki diri bila telah melakukan kesalahan.

### **Tidak Terbelunggu Ide Tidak Rasional**

Dalam melakukan ikhtiar untuk memenuhi harapan dan cita-citanya, harapan dan cita-cita manusia tidak mesti tercapai dengan pasti karena manusia hanya berencana dan berusaha, namun keputusannya berada pada kekuasaan Allah. Akan tetapi manusia harus meyakini bahwa Allah tidak akan menzalimi hamba-hambanya. Kesuksesan dan kegagalan sangat mungkin dialami oleh

setiap orang sebab kadang-kadang kegagalan itu menimpa seseorang agar menjadi pelajaran baginya untuk suatu kesuksesan yang lebih besar, sebagaimana firman Allah swt.

وَلَا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَٰلِكَ غَدًا ﴿١٨﴾ إِلَّا أَن يَشَاءَ اللَّهُ ۗ وَادْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ  
وَقُلْ عَسَىٰ أَن يَهْدِيَنِّي رَبِّي لِأَقْرَبَ مِن هَٰذَا رَشَدًا ﴿١٩﴾

Terjemahnya :

*Dan jangan sekali-kali kamu mengatakan terhadap sesuatu: Sesungguhnya aku akan mengerjakan itu besok pagi, kecuali (dengan menyebut): "Insyaa-Allah". Dan ingatlah kepada Tuhanmu jika kamu lupa dan katakanlah: "Mudah-mudahan Tuhanku akan memberiku petunjuk kepada yang lebih dekat kebenarannya daripada ini (Q.S Al-Kahf [18]:23-24).*

Berdasarkan hal tersebut, dapat dikemukakan bahwa dengan senantiasa mengucapkan *insyaallah*, dan dengan senantiasa tawakkal kepada Allah dalam menjalani kehidupan ini, manusia akan terhindar dari kekecewaan dan keputusasaan, bahkan sebaliknya ia akan selalu dapat menerima kenyataan hidup, bersikap optimis, dan mendapatkan ketenangan dalam hidupnya.

### **Menerima Diri Sendiri**

Kemampuan untuk mau menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangannya merupakan bagian dari sikap syukur nikmat. Apapun yang Allah berikan kepada kita itu merupakan nikmat-Nya yang perlu disyukuri, dalam arti menerima dan memanfaatkan seefisien mungkin rezeki atau nikmat yang diberikan agar memberikan manfaat yang besar bagi diri sendiri, orang lain maupun lingkungan sosialnya. Pemberian nikmat oleh Allah sebagai wujud dari sifat Maha Penyayang-Nya sebagaimana firman-Nya:

وَإِذْ تَأَذَّرَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧٧﴾

Terjemahnya :

*Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih" (Q.S Ibrâhîm [14]:7).*

Syukur berkaitan dengan nikmat. Oleh karena itu, syukur memiliki tiga dimensi, yaitu (1) dimensi batin, (2) dimensi lisan, dan (3) dimensi perilaku. Dimensi batin artinya syukur dengan hati, yaitu kepuasan batin atas anugerah, dimensi lisan artinya syukur dengan lidah/perkataan artinya mengakui anugerah dan memuji pemberinya, dan dimensi perilaku artinya memanfaatkan anugerah yang diperoleh sesuai dengan kehendak yang menganugerahkan.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa secara psikologis orang yang pandai bersyukur akan berdampak positif bagi sikap dan tindakannya. Dampak positifnya ialah ia akan terhindar dari perasaan keluh-kesah, putus asa, cemas, dan akan merasakan ketenangan, dan ketentraman dalam jiwanya.

## **SEHAT TERHADAP ORANG LAIN**

Konsep konseling mengemukakan bahwa sehat terhadap orang lain adalah pribadi yang mampu mengatur diri dalam hubungannya dengan orang lain. Ciri-ciri utama kepribadian sehat terhadap orang lain, yaitu (1) mau berkarya dan menyumbang untuk orang lain, serta menerima dari rang lain, (2) memandang baik diri sendiri dan orang lain (*I am OK; You are OK*), (3) signifikan dan berharga bagi orang lain, dan (4) memenuhi kebutuhan sendiri tanpa harus mengganggu atau mengorbankan orang lain. Ayat-ayat Alquran memberi penjelasan tentang pribadi sehat seperti mau berkarya, menyumbang, serta Memberi dan Menerima

Manusia akan bermakna apabila ia dapat melakukan sesuatu yang akan dirasakan bermanfaat bagi dirinya dan orang lain, dalam Alquran disebut dengan istilah *amal saleh*. Al-Marâghî dalam tafsirnya juz 30 (1993:411) mengemukakan bahwa amal saleh adalah amal yang bisa bermanfaat untuk diri sendiri dan orang lain, atau kebaikan seseorang hendaknya dapat dirasakan oleh orang lain. Dengan demikian, seseorang dapat dikatakan beramal saleh apabila

membuat karya yang bermanfaat, baik bagi dirinya sendiri, maupun bagi orang lain, dan lingkungan sosialnya.

Beramal saleh merupakan gambaran sikap mau memberi dan menerima sebagai indikator dari pribadi yang sehat. Misalnya, sikap *ta'awwun* yaitu sikap saling menolong, saling menghargai, dan menghormati. Dengan sikap ini akan tercipta suatu kehidupan yang harmonis, baik di rumah tangga maupun di masyarakat. Harmonisasi kehidupan dalam masyarakat itu dapat diwujudkan dengan sikap saling menghormati, memberikan penghormatan kepada seorang dengan penghormatan yang lebih baik, minimal memberikan penghormatan yang seimbang atau selaras. Penghormatan seperti ini akan mengundang rahmat Allah sehingga kehidupan manusia akan menjadi tenang, damai, dan tenteram.

### **Memandang Baik Diri Sendiri dan Orang Lain (*I am OK; You are OK*)**

Orang yang mempunyai pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang lain, akan mudah meminta maaf dan memaafkan orang lain. Alasannya ialah tidak ada manusia yang tidak luput dari kesalahan. Sikap saling memaafkan ini akan melahirkan suasana yang kondusif. Oleh karena itu, Allah swt. melarang melakukan sikap negatif terhadap orang lain. Artinya, orang dilarang untuk melakukan: mengolok-olok orang, mencela diri, memanggil-manggil dengan gelar-gelar yang buruk, sebagaimana firman Allah swt.

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرُونَ قَوْمًا مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءً مِّن نِّسَاءٍ  
 عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ  
 بَعْدَ الْإِيمَانِ ۚ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿٥١﴾

Terjemahnya:

*Hai orang-orang yang beriman janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olok) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula wanita-wanita (mengolok-olok) wanita-wanita lain*

*(karena) boleh jadi wanita-wanita (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari wanita (yang mengolok-olok) dan janganlah kamu mencela dirimu sendiri dan janganlah kamu panggil memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan ialah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertaubat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim (Q.S Al-Hujrât [49]:11).*

Memandang positif terhadap diri dan orang lain sangat dianjurkan di dalam Islam, seperti dalam salat yang salah satu rukunnya ialah mengucapkan salam dengan memalingkan wajah ke kanan dan ke kiri sebagai tanda salat telah selesai dilakukan.

### **Signifikan dan Berharga bagi Orang Lain**

Pribadi yang signifikan dan berharga bagi orang lain merupakan pribadi yang ideal. Ciri-ciri pribadi ideal ini antar lain (1) suka membantu orang lain, (2) menyebarkan kebenaran, kebaikan dan mencegah kemungkaran secara bijaksana, dan (3) selalu berbuat adil kepada siapa pun. Pribadi seperti ini dianjurkan agar dipersiapkan sedini mungkin oleh setiap orang, terutama kepala keluarga terhadap anak-anaknya, seperti firman Allah swt.

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ

إِمَامًا

Terjemahnya:

*Dan orang-orang yang berkata: "Ya Tuhan kami, anugerahkanlah kepada kami isteri-isteri kami dan keturunan kami sebagai penyenang hati (kami), dan jadikanlah kami imam bagi orang-orang yang bertakwa (Q.S Al-Furqân [25]:74).*

Ayat di atas menggambarkan, bahwa untuk menjadi signifikan dan berharga bagi orang lain melalui tiga tahap: *pertama*, menyiapkan diri, *kedua*, menyiapkan istri, *ketiga*, menyiapkan keturunan (anak). Untuk mencapai ini, dilakukan dengan tiga cara, yaitu (1) berdoa, (2) berikhtiar, dan (3) bertawakkal kepada Allah swt.

Nabi Ibrahim merupakan contoh bagi pembentukan generasi yang signifikan dan berharga bagi orang lain, dengan melakukan langkah persiapan seperti tahapan dan cara di atas. Allah swt. berfirman:

رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ ﴿٣٧﴾ فَبَشَّرْنَاهُ بِغُلَامٍ حَلِيمٍ ﴿٣٨﴾

Terjemahnya:

*Ya Tuhanku, anugerahkanlah kepadaku (seorang anak) yang termasuk orang-orang yang saleh. Maka Kami beri dia kabar gembira dengan seorang anak yang amat sabar (Q.S Al-Saffat [37]:100-101).*

Orang yang signifikan dan berharga bagi orang lain, juga melakukan usaha menyebarkan kebajikan dan kebenaran, dan berusaha mencegah sikap dan perbuatan yang jahat secara bijaksana sesuai dengan kemampuannya.

Orang yang signifikan dan berharga bagi orang lain, juga harus memiliki sikap dan perilaku adil kepada siapa pun dan bahkan terhadap orang yang dibencinya sekalipun. Allah swt. berfirman:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا كُوْنُوْا قَوَّٰمِيْنَ ۚ لِلّٰهِ شُهَدَآءٌ بِالْقِسْطِ ۗ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ ۙ عَلٰٓى اَلَّا تَعْدِلُوْا ۗ اَعْدِلُوْا هُوَ اَقْرَبُ لِلتَّقْوٰى ۗ وَاتَّقُوا اللّٰهَ ۗ اِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ ﴿٥٨﴾

Terjemahnya:

*Hai orang-orang yang beriman hendaklah kamu Jadi orang-orang yang selalu menegakkan (kebenaran) karena Allah, menjadi saksi dengan adil. dan janganlah sekali-kali kebencianmu terhadap sesuatu kaum, mendorong kamu untuk Berlaku tidak adil. Berlaku adillah, karena adil itu lebih dekat kepada takwa. dan bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan (Q.S Al-Mâidah [5]:8).*

Dalam hubungan ini, dapat dikemukakan bahwa orang yang signifikan dan berharga bagi orang lain adalah orang yang memiliki sikap senang membantu orang lain, menyebarkan kebenaran, mengajak kepada kebaikan, mencegah kemungkaran, dan bersikap adil kepada siapa saja.

### **Mengambil Hak Sendiri tanpa Mengorbankan Hak Orang Lain**

Manusia dalam hidupnya memerlukan berbagai kebutuhan hidup, seperti makanan, pakaian, perumahan, dan keperluan lainnya. Untuk memenuhi berbagai kebutuhan tersebut, ia boleh melakukan usaha apa saja asalkan tidak bertentangan dengan norma sosial atau nilai-nilai agama yang berlaku. Salah satu nilai yang dimaksud adalah tidak mengorbankan hak orang lain. Ayat Alquran memberi petunjuk yang selaras, misalnya (1) melakukan jual beli dengan benar, (2) menjaga dan menghormati hak-hak orang lain dalam kehidupan sehari-hari, dan (3) menghormati hak-hak tetangga, baik langsung maupun tidak langsung.

Jual-beli merupakan salah satu cara memperoleh rezeki untuk memenuhi kebutuhan hidup sendiri, namun praktek jual beli ini harus dilakukan dengan cara senang sama senang atau suka sama suka. Allah swt. berfirman:

الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الرِّبَا لَا يَقُومُونَ إِلَّا كَمَا يَقُومُ الَّذِي يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ مِنَ الْمَسِّ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ قَالُوا إِنَّمَا الْبَيْعُ مِثْلُ الرِّبَا وَأَحَلَّ اللَّهُ الْبَيْعَ وَحَرَّمَ الرِّبَا

Terjemahnya:

*Orang-orang yang makan (mengambil) riba tidak dapat berdiri melainkan seperti berdirinya orang yang kemasukan syaitan lantaran (tekanan) penyakit gila. Keadaan mereka yang demikian itu, adalah disebabkan mereka berkata (berpendapat), sesungguhnya jual beli itu sama dengan riba, padahal Allah telah menghalalkan jual beli dan mengharamkan riba (Q.S Al-Baqarah [2]:275).*

Allah swt. memberikan peringatan bagi orang yang melakukan jual-beli karena hal itu sangat rentan dengan praktek yang dapat

merugikan orang lain, misalnya praktek riba, mengurangi timbangan, mengurangi meteran, menunda-nunda upah buruh, dan sebagainya.

Menjaga dan menghormati hak-hak orang lain merupakan salah satu dari ajaran Islam. Misalnya, ketika berbicara dengan orang lain, hak orang adalah diberikan perhatian dan penghormatan yang wajar, siapa pun yang mitra bicara kita, sebagaimana hadis nabi:

*Dari Jarir r.a berkata; Saya bertanya kepada Rasulullah saw. dengan pandangan sepintas, tegur nabi palingkan pandanganmu (HR. Muslim).*

Demikian pula dalam kehidupan bertetangga, hak-hak tetangga perlu dihormati karena menghormati hak tetangga merupakan indikato keberimanan seseorang, dan bahkan menjadi salah satu cara agar orang dapat memasuki surga di akhirat.

### **Sehat terhadap Lingkungan**

Pribadi sehat terhadap lingkungan adalah pribadi yang mampu mengatur diri dalam hubungannya dengan lingkungan, dapat berinteraksi dan menciptakan atau mengolah lingkungan secara baik.

Alquran menjelaskan bahwa Allah swt. menciptakan alam semesta dengan segala kekayaan yang ada di dalamnya, semuanya untuk kepentingan manusia. Manusia dibenarkan untuk menggali kekayaan alam yang ada demi kepentingan dan kesejahteraan, namun harus tetap menjaga keseimbangan alam. Artinya, manusia harus bisa menjalin hubungan baik dengan alam sebab segala kerusakan yang terjadi di muka bumi merupakan akibat dari perilaku manusia itu sendiri. Allah swt. berfirman:

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا  
لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴿٥١﴾

Terjemahnya:

*Telah nampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia, supaya Allah merasakan kepada*

*mereka sebahagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar (Q.S Al-Rûm [30]:41).*

Agar manusia dapat menyadari berbagai kerusakan di alam ini sebagai akibat perbuatan manusia itu sendiri, Allah memerintahkan manusia berjalan di muka bumi untuk memperhatikan dan mengamati kerusakan alam dan akibat yang ditimbulkannya agar menjadi pelajaran baginya.

Dengan memikirkan berbagai akibat yang ditimbulkan oleh kerusakan lingkungan yang disebabkan oleh perbuatannya, manusia diharapkan dapat berbuat sesuatu yang dapat memperbaiki lingkungan.

### **Sehat terhadap Allah swt.**

Pribadi yang sehat terhadap Allah swt. adalah pribadi yang mampu mengatur diri dalam hubungannya dengan Allah swt. sebagai Tuhannya. Pribadi seperti ini memiliki dua ciri pokok, yaitu *pertama*, memiliki keimanan yang meningkat Orang yang memiliki keimanan yang meningkat salah satu cirinya ialah apabila diingatkan dan dibacakan ayat-ayat Allah baik ayat *kauniah* maupun *qauliah* yang menunjukkan kebesaran dan keagungan Allah, maka hatinya bergetar dan imannya semakin kuat. Allah swt. berfirman:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٢٠﴾

Terjemahnya :

*Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu adalah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya) dan kepada Tuhanlah mereka bertawakkal (Q.S Al-Anfâl [8]:2).*

Orang yang imannya kuat, apabila diseru untuk beraktivitas berdasarkan perintah Allah dan Rasul-Nya, ia akan bersegera melakukannya, baik dalam ibadah sosial maupun ibadah *mahdah*. Konsistensi dalam menjalankan fungsi manusia sebagai hamba Allah

dan *khalifah Allah* sesuai dengan petunjuk Allah dan rasul-Nya, merupakan refleksi dari kuatnya iman seseorang; dan *kedua*, seimbang antara diri sebagai *hamba Allah* dan sebagai *khalifah Allah*.

Manusia hidup di dunia ini mengemban dua tugas pokok, yaitu sebagai *hamba Allah*, dan sebagai *khalifah Allah* di bumi. Kedua tugas manusia ini harus berjalan selaras dan seimbang sesuai dengan petunjuk Allah dan rasul-Nya. Seseorang tidak dibenarkan mengejar kesenangan dunia semata dan melupakan kehidupan akhirat; keduanya harus berjalan secara seimbang, namun jika tidak dapat dijalankan secara seimbang, kehidupan akhiratlah yang diutamakan. Allah swt. berfirman:

وَأَتَّبِعْ فِي مَآءِ آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ۗ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ۗ وَأَحْسِنَ  
كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ ۗ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

Terjemahnya:

*Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (keni`matan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan (Q.S Al-Qasas [28]:77).*

Bilamana manusia menjalankan kedua fungsinya, yaitu sebagai *hamba Allah* dan *khalifah Allah*, ia akan mendapatkan keberuntungan, kemuliaan, dan kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

## **PENUTUP**

Berkaitan dengan pribadi sehat perspektif konseling dan Alquran, dapat dikemukakan bahwa:

*Pertama*, konsep konseling tentang pribadi sehat bersumber dari ayat-ayat Alquran, yang secara umum memiliki relevansi dari segi makna. Namun, makna yang terkandung di dalam ayat-ayat Alquran lebih menunjukkan kesempurnaan, dengan ditemukannya pribadi sehat dengan empat dimensi hubungan (hubungan diri dengan diri sendiri, hubungan dengan orang lain, hubungan dengan lingkungan

sosial, dan hubungan dengan Allah swt.; *kedua*, konsep yang berbeda secara mendasar adalah adanya hubungan dengan Allah swt., dalam melakukan interaksi dalam kehidupan di dunia. Manusia memiliki fitrah untuk beriman atau beragama kepada agama Allah swt.; *ketiga*, pribadi sehat yang bersumber dari ayat-ayat Alquran memiliki empat dimensi hubungan, yaitu (1) dimensi hubungan diri sendiri; (2) dimensi hubungan dengan orang lain; (3) dimensi hubungan dengan lingkungan sosial; dan (4) dimensi hubungan dengan Allah swt.; *keempat*, pribadi sehat dalam ayat Alquran adalah pribadi yang beragama atau pribadi religius yang berkedudukan sebagai *hamba Allah* dan *khalifah Allah* di bumi ini, dan kedudukannya inilah yang menyebabkan manusia mulia di sisi Allah, baik di dunia maupun di akhirat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, J. & Suroso, F.N. 2000. *Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bastaman, HD. 1997. *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brian, J. Zinbauer, Kenneth I., and Pergement. 2000. Working With the Sacred: Four Approaches to Religious and Spiritual Issues in Counseling. *Journal of Counseling & Development*. (78):162-170.
- Corey 1996. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Fifth Edition. Monterey, California: Books/Cole Publishing Company.
- \_\_\_\_\_.1995. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. Edisi ke-4. Terjemahan oleh Mulyarto & Satmoko. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Departemen Agama RI. 2002. *Alquran dan Terjemahnya*. Surabaya: Al-Hidayah.
- al-Marâghi, A. M. 1974. *Terjemahan Tafsir Al-Maragi*. Terjemahan oleh Bahrun Abu Bakar & Hery Noer Aly. 1986. Semarang: CV. Toha Putra.
- Muslim, A.H. 1992. *Sûhâhîh Muslim I & II*. Beirut: Dâr al-Fikr.