



KONSELING RELEGIUS DALAM MENANGANI GANGGUAN MENTAL

Oleh: Arifin Hidayat

Abstract

The development of science, technology, and information increasingly felt the impact either positively or negatively. Kemodrenan expected to bring happiness to humans but a sad reality that the desired happiness is far life is getting harder and material hardship turned into mental distress. At the time of expectation does not correspond to reality, not a few people experiencing mental disorders. In addition, anxiety, tension, drugs, divorce also lead to mental disorders varied. Religion as a way of life would make a positive contribution in changing the mindset, the pattern of human behavior and play a role in maintaining physical and psychological balance. Because counselor relegius not just pouring knowledge into the brain alone or directing prowess alone but religion is important to foster moral, behavior, and attitudes in accordance with the teachings of his religion.

Keywords: *Religius Counseling, Mental Disorder.*

A. Pendahuluan

Perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan informasi makin terasa dampaknya baik secara positif maupun negatif. Kemodrenan yang diharapkan membawa kebahagiaan bagi manusia akan tetapi suatu kenyataan yang sangat menyedihkan bahwa kebahagiaan yang diinginkan masih jauh, hidup semakin sukar dan kesukaran material berganti menjadi kesukaran mental. Pada saat harapan tidak sesuai dengan kenyataan, tidak sedikit orang mengalami gangguan mental. Selain itu, kegelisahan, ketegangan, narkoba, perceraian juga menimbulkan gangguan mental yang bervariasi.

Data terbaru dari *World Health Organization* (WHO) mengungkapkan bahwa sekitar 26 juta jiwa penduduk Indonesia mengidap gangguan jiwa, 13,2 juta jiwa di antaranya depresi. Kerugian negara akibat gangguan jiwa pada tahun 1997 adalah 31 trilliun/tahun, karena hilangnya produktivitas rakyat yang mengalami gangguan jiwa. Bahkan akibat terparah dari gangguan jiwa adalah bunuh diri, di Indonesia angka bunuh diri akibat gangguan jiwa mencapai 1.800 orang per 100.000 penduduk.¹

Daradjat, menyebutkan kesanggupan untuk menyesuaikan diri akan membawa orang kepada kenikmatan hidup dan terhindar dari kecemasan, kegelisahan, dan ketidakpuasan. Di samping itu, ia penuh dengan semangat dan kebahagiaan dalam hidup.² Jika kemudian manusia tidak mampu menyesuaikan diri, maka terjadilah depresi yang kemudian menjadi gangguan mental bagi orang tersebut.

Konseling menjadi alternatif tentu memerlukan sebuah pendekatan yang dapat membantu konseli, seperti pendekatan religius tentu masih menjadi dasar untuk melakukan konseling. Dasar konsep ajaran Islam yang merujuk pada wahyu dan *human intellect* dapat mengangkat adanya kemungkinan pengembangan teori-teori antisipatif dengan perkembangan kebutuhan hidup psikis manusia.

Konseling religius pada dasarnya menempatkan individu sebagai manusia yang seutuhnya dengan kemuliaannya, artinya manusia memiliki fitrahnya sendiri yang tidak terlepas dari akal, perasaan dan ruh yang menjadi satu kesatuan dalam diri manusia. Namun demikian penyembuhan dengan metode konseling dalam mengalami gangguan mental memerlukan kajian khusus.

¹ Julianto Simajuttak, *Konseling Gangguan Jiwa & Okuitisme*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008), hlm. 1.

² Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Haji Masagung, 1988), hlm. 11-12

B. Definisi Gangguan Mental

Gangguan (*disorder*) sering digunakan dalam khazanah psikiatri dan psikologi kontemporer artinya gangguan atau kekacauan, secara harfiahnya kurang keteraturan dan ketertiban.³ Sedangkan istilah mental mengacu pada banyak hal kualitas kepribadian, kadang mengacu khusus pada sikap atau hati nurani kadang pada seluruh dimensi kepribadian, termasuk fisik-psikologis.⁴ Gangguan mental adalah penyakit jiwa yang menyebabkan penderita tidak sanggup menilai dengan baik kenyataan, tidak dapat lagi menguasai dirinya untuk mencegah mengganggu orang lain atau merusak atau menyakiti dirinya sendiri.⁵

Gangguan mental adalah kumpulan dari keadaan yang tidak normal baik secara fisik maupun dengan psikis. Jika dibiarkan cepat atau lambat dapat meningkat menjadi sakit jiwa sebagai tahap lanjutannya. Sakit jiwa dari segala segi (tanggapan, perasaan atau emosi, dan dorongan-dorongannya) sangat terganggu, tidak ada integritas dan ia hidup jauh dari alam kenyataan.⁶ Menurut Arnold sebagaimana dikutip Ancok, gangguan jiwa merupakan kesulitan yang dihadapi oleh seseorang karena hubungannya dengan orang lain karena persepsinya tentang kehidupan dan sikapnya terhadap diri sendiri.⁷

Gangguan mental atau penyakit kejiwaan yang disebut juga dengan mental *disorder* adalah semacam ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan serius sifatnya terhadap tuntutan dan kondisi lingkungan yang mengakibatkan ketidakmampuan atau kekacauan fungsi mental, disebabkan oleh kegagalan reaksi mekanisme adaptasi dari fungsi-fungsi kejiwaan atau mental terhadap *stimulan ekstern* dan ketegangan-ketegangan sehingga muncul gangguan fungsional atau gangguan struktural dari bagian satu orang atau sistem kejiwaan atau mental.⁸ Gangguan mental juga merupakan sejumlah kelainan yang terjadi bukan kelainan jasmani, anggota tubuh atau kerusakan sistem otak (kendatipun gejalanya bersifat badaniah).⁹

³ Artur S. Reber & Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm. 274.

⁴ Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 206.

⁵ MIF Baihaqi, dkk, *Psikiatri (Konsep Dasar dan Gangguan-gangguan)*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hlm. 2.

⁶ *Kesehatan Mental, Op.Cit.*, hlm. 33.

⁷ Djamaluddin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islam Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hlm. 91.

⁸ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 2000), hlm. 80-82.

⁹ Mustafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, terj. Zakiah Daradjat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), hlm. 58.

Pengaruh gangguan mental terhadap fisik dikenal dengan istilah *psikosomatik*, Daradjat sebagaimana dikutip Ramayulis, menerjemahkan dengan penyakit kejiwabadian. Penyakit ini secara kasat mata tampak bahwa yang terkena penyakit adalah fisiknya, akan tetapi setelah diselidiki ternyata yang terkena sakit adalah psikisnya.¹⁰

Seseorang yang mengalami gangguan mental atau mengalami kesehatan mental yang buruk, perasaan-perasaan bersalah kadang-kadang menguasainya, kecemasan-kecemasan tidak produktif dan sangat mengancamnya. Ia biasanya tidak mampu menangani krisis-krisis dengan baik dan ketidakmampuan ini mengurangi kepercayaan dan harga dirinya.¹¹

Dengan demikian gangguan mental adalah gangguan-gangguan jiwa yang menyebabkan seseorang tidak normal, ia tidak mampu menilai diri, dan lingkungannya dengan baik, bahkan ia sering menyalahkan dirinya sendiri, serta tidak puas dengan dirinya sehingga ia sering menyiksa diri sendiri, karena kehilangan tujuan hidup. Kondisi seperti itu tentu akan menghalangi perkembangan seseorang dalam hidupnya serta ia tidak mampu memahami potensi-potensi yang dia miliki serta tidak mampu berpegang teguh pada nilai-nilai sosial dan agama.

C. Ciri-ciri Gangguan Mental

Ada beberapa ciri gangguan mental menurut Kanfer yang dikutip Ancok yaitu:

1. Hadirnya perasaan cemas, dan perasaan tegang di dalam diri.
2. Merasa tidak puas terhadap perilaku diri sendiri
3. Perhatian yang berlebih-lebihan terhadap problem yang dihadapi.
4. Ketidakmampuan untuk berfungsi secara efektif di dalam menghadapi problem.¹²

Selanjutnya ciri-ciri gangguan mental yang parah memiliki ciri-ciri seperti berikut ini:

- a. Disorganisasi proses pikiran
- b. Gangguan dalam emosional
- c. Disorientasi waktu, ruang, dan person
- d. Dalam beberapa kasus disertai halusinasi dan *delusi*.¹³

Penderita biasanya tidak mengenal penyakit yang dideritanya bahkan tidak lagi mampu mengenal dirinya. Ia seakan-akan mempunyai

¹⁰ Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2007), hlm. 158.

¹¹ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 2*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), hlm. 8

¹² *Psikologi Islam Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi, Op. Cit.*, hlm. 92.

¹³ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004), hlm. 163

dunia sendiri yang berbeda dengan orang-orang yang normal, baginya hidup dan mati bukanlah persoalan, sehingga lapar, panas, sakit, dan kondisi kejiwaan lainnya tidak dipedulikan. Kadang-kadang ciri-ciri tersebut tidak dirasakan oleh penderita, yang merasakan akibat perilaku penderita adalah masyarakat di sekitarnya. Orang-orang yang di sekitarnya merasa bahwa perilaku yang dilakukan adalah merugikan diri penderita, tidak efektif, merusak dirinya sendiri, dan sering kali orang-orang terganggu dengan perilaku penderita.

Adapun gejala-gejala gangguan mental secara umum dibagi pada tiga bagian yaitu keadaan fisik, mental, dan emosi sebagai berikut:

- 1) *Keadaan fisik*, meliputi: suhu badan berubah, denyut nadi menjadi cepat, berkeringat banyak, nafsu makan kurang, dan gangguan sistem organ dalam tubuh.
- 2) *Keadaan mental*, meliputi: mengalami kekecewaan yang mendalam, kemampuan berpikir menjadi kacau, karena diselingi rangsangan-rangsangan lain, bila berpikir secara baik memakan waktu yang lama. Adapun tanda-tandanya adalah: ilusi, halusinasi, obsesi, komplusi, phobia, dan delusi.
- 3) *Keadaan emosi*, meliputi: sering merasa sedih (merasa tidak berguna, mengalami kehilangan minat dan gairah), sering merasa tegang (sulit beristirahat, tangannya bergetar, gelisah dan akhirnya lesu), dan sering merasa girang (sulit mengendalikan emosinya, tertawa sulit dihentikan, bahkan menyanyi dan menari-nari tidak mengingat tempat dan waktu).¹⁴

D. Penyebab Gangguan Mental

Mayoritas orang yang terkena gangguan mental pada awalnya bermula dari berbagai masalah kejiwaan yang dihadapinya, yaitu: ketegangan batin, putus asa, murung, gelisah atau cemas, perbuatan yang terpaksa, hysteria, rasa lemah dan tidak mampu mencapai tujuan, kalut, serta pikiran-pikiran yang buruk. Sehingga ketidakmampuan menghadapi masalah secara berlarut-larut akan mempengaruhi keadaan jiwa dan fisik seseorang, maka lambat laun keadaan tersebut dapat mengganggu mental seseorang.

Penderita gangguan mental banyak terdapat dikalangan dewasa dan usia tua, namun ada pula yang menimpa remaja, para imigran yang berasal dari desa pindah ke kota, orang yang status ekonominya rendah,

¹⁴ Siti Sundari, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), hlm. 70-72

orang yang meninggalkan ajaran agamanya, serta pertengkarannya di keluarga. Hal tersebut juga dipengaruhi oleh faktor sosio-kultural-psikologis, seperti: konflik sosial, *overproteksi* orangtua, anak yang ditolak, *broken home*, cacat fisik, konflik budaya, masa transisi, dan keinginan mengejar kemewahan materil.¹⁵

Ada beberapa penyebab yang mempengaruhi gangguan mental yang merupakan kombinasi antara satu sama lain diantaranya:

1. Keturunan (genetik)

Banyak orang yang mengalami gangguan mental dalam sebuah keluarga. Tetapi hal itu bukan karena faktor lingkungan saja, tetapi ada juga faktor dari keturunan. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan, atau lebih tepatnya kerentanan terhadap gangguan, mungkin diturunkan dari orangtua kepada anak-anak melalui *gen*. (*gen* adalah unit biologis dasar hereditas yang berisi instruksi untuk fungsi dari setiap sel dalam tubuh).¹⁶ Keluarga yang memiliki anggota yang mengalami gangguan mental tentu lebih beresiko lebih tinggi dibandingkan keluarga yang tidak memiliki sejarah keluarga yang terkena penyakit mental.

2. Biologis

Beberapa gangguan mental telah dikaitkan dengan bahan kimia, khusus di otak yang disebut *neurotransmitter*. *Neurotransmitter* membantu sel-sel saraf di otak untuk berkomunikasi satu sama lain. Jika bahan kimia tidak seimbang atau tidak bekerja dengan baik, maka pesan tidak mungkin melalui otak dengan benar, sehingga menyebabkan gejala. Selain itu, cacat atau cedera pada daerah-daerah otak tertentu juga telah dikaitkan dengan beberapa gangguan mental.

Otak merupakan bagian yang memerintahkan aktivitas manusia, fungsi otak yang baik akan menimbulkan kesehatan mental bagi manusia itu sendiri, sebaliknya jika fungsi otak terganggu berakibat gangguan kesehatan jiwa atau mental. Sistem *endoktrin* berfungsi mengeluarkan hormon, kandungan hormon yang tidak normal berakibat pada pertumbuhan yang kurang sehat, termasuk mempengaruhi perilaku yang tidak diharapkan. Bahkan perilaku yang tidak sehat timbul akibat sistem *endoktrin* yang tidak normal termasuk intelegensi yang rendah dan kecemasan.

3. Trauma Psikologis

¹⁵ Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm. 198.

¹⁶ <http://www.medspace.com/medspace/psychiatry/clinicalupdate>, diakses 05 Januari 2014.

Faktor psikologis merupakan salah satu dimensi yang turut mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Faktor-faktor psikologis itu di antaranya adalah pengalaman awal, proses pembelajaran, dan kebatinan. Gangguan mental mungkin dipicu oleh trauma psikologis, seperti penyalahgunaan emosional, fisik, atau seksual, kerugian awal yang penting (seperti kehilangan orangtua), dan penelantaran.

4. Stres Lingkungan

Peristiwa stres atau traumatik dapat memicu gangguan pada seseorang dengan kerentanan terhadap gangguan mental.¹⁷ Manusia tidak dapat melepaskan diri dari kehidupan lingkungan dan berinteraksi dengan alam sekitarnya. Hubungan ini menunjukkan adanya ekosistem, karena interaksi antar manusia dengan alam sekitar sebagai suatu kesatuan yang tidak terpisahkan.

Lingkungan turut mempengaruhi perilaku dan kesehatan mental manusia. Lingkungan yang sehat dapat menopang kesehatan bagi masyarakatnya begitupun sebaliknya, meskipun manusia normal tetapi jika berada dalam lingkungan yang tidak baik tentu akan mempengaruhi fisik maupun mental seseorang. Sehingga lingkungan yang baik perlu diciptakan baik dari keluarga, pihak sekolah, serta keikutsertaan peran pemerintah dalam mengambil kebijakan-kebijakan yang mampu memberikan kesejahteraan bagi masyarakatnya.

5. Sosio-kultural

Faktor ini meliputi keadaan objektif dalam masyarakat atau tuntutan dari masyarakat yang dapat berakibat timbulnya tekanan pada individu dan selanjutnya melahirkan berbagai bentuk gangguan. Beberapa hal yang berbahaya di zaman modern, di negara-negara dengan super industrial ialah kecepatan perubahan dan pergantian yang makin cepat dalam kesementaraan, kebaruan, dan keanekaragaman sehingga individu menerima rangsangan yang berlebihan dan kemungkinan terjadinya kekacauan mental lebih besar. Peristiwa sedemikian lebih besar terjadinya di masa depan sehingga disebut dengan *future shock*, dengan karakteristik: keberadaan di tengah kebudayaan asing, lingkungan fisik masyarakat yang tidak ramah, keadaan sosial masyarakat yang merendahkan daya tahan frustasinya, sehingga menciptakan suasana yang tidak baik dan menjerus ke gangguan mental.¹⁸

¹⁷ Dede Rahmat Hidayat & Herdi, *Bimbingan Konseling: Kesehatan Mental di Sekolah*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2013), hlm. 108.

¹⁸ Maramis, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*, (Surabaya: Airlangga University Press, 1994), hlm. 143.

Manusia hidup dalam lingkungan sosial tertentu secara sosiologis, individu merupakan representasi dari lingkungan sosialnya segala yang terjadi di lingkungan sosialnya, diamati, dipelajari, dan kemungkinan diintegrasikan, serta diinternalisasikan sebagai bagian dari kehidupannya sendiri. Setiap individu memiliki identitas sesuai dengan lingkungan sosialnya, apa yang dia lakukan, gagasan dan perasaan-perasaannya merupakan hasil pembentukan lingkungan sosialnya. Maka pola kehidupan lingkungan sosialnya sendiri yang membentuk pribadi dari proses yang sangat panjang.

Lingkungan sosial secara nyata juga mempengaruhi perilaku sehat dan sakit, hal itu juga berkaitan dengan sosialnya. Individu akan berperan sehat atau sakit jika sesuai dengan nilai-nilai yang secara sosiologis dapat diterima. Di antara faktor lingkungan sosial yang sangat besar pengaruhnya terhadap kesehatan mental adalah pekerjaan, keluarga, budaya, dan perubahan sosial.

6. Kehilangan Spritual

Selain itu, kehilangan spritual (agama) juga merupakan faktor penyebab terjadinya gangguan mental, sebab ajaran agama merupakan petunjuk untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Dalam al-Qur'an surah Ar-Rum ayat 30 Allah SWT berfirman yaitu:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۗ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: "Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang Telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada peubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui".

Manusia memiliki fitrah sebagai petunjuk dalam menjalankan realitas kehidupannya, namun dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia, sering sekali fitrah tidak dilibatkan dalam perkataan, perbuatan dan sikap gerak-gerik. Padahal fitrah akan selalu menunjuki manusia pada jalan yang tepat yang lebih terarah dan terukur. Mayoritas manusia lebih menyibukkan dirinya untuk mencari materi sehingga secara tidak sadar akan melupakan spritualnya. Secara sepintas ada orang yang sudah mendapat kebahagiaan baik harta, tahta dan jabatan, tetapi terlihat tidak mencerminkan dari kriteria orang yang sukses, dan selalu terlihat

masalah. Keberadaan agama akan menunjuki pribadi seseorang untuk selalu seimbang, dinamis serta bisa mengembangkan fitrah yang dimilikinya, untuk mencapai kebahagiaan di dunia terlebih-lebih di akhirat.

Ditinjau dari sudut pandang Islam secara eksternal gangguan mental dipengaruhi oleh:

- a. Sejak kecilnya tidak pernah diperkenalkan pendidikan awal dengan kalimat dua syahadat dan kalimat tauhid.
- b. Tidak pernah diperkenalkan dan ditanamkan ke dalam jiwa tentang hukum-hukum halal dan haram serta akibat-akibat yang akan diperoleh, jika melakukan hal-hal yang halal dan yang haram.
- c. Tidak pernah diperintahkan oleh lingkungan keluarga sejak usia tujuh tahun untuk melakukan ibadah dan kedua orangtua tidak memberikan ketauladanan untuk itu.
- d. Tidak pernah ditanamkan nilai-nilai kecintaan kepada Rasulullah SAW, para Rasul dan para Nabi serta Aulia Allah, dan meneladani seluruh perilaku dan kemuliaan mereka di dalam menjalani kehidupan duniawi dan ukhrawi.
- e. Tidak pernah diajarkan al-Qur'an dan as-Sunnah serta tidak pernah diberikan ketauladanan bagaimana cara mengaplikasikan al-Qur'an dan as-Sunnah dalam kehidupan sehari-hari.
- f. Lingkungan keluarga yang kurang harmonis dan lingkungan dalam rumah yang kotor, tidak tertata rapi serta lingkungan tetangga yang tidak Islami.
- g. Pendidikan dan lingkungan sekolah yang tidak Islami.¹⁹

Selanjutnya ada beberapa hal atau situasi yang berpotensi besar menimbulkan gangguan perasaan atau kejiwaan pada kebanyakan orang adalah sebagai berikut:

- 1) Pekerjaan atau tindakan yang bertentangan dengan hati nurani
- 2) Hal-hal yang menurut seseorang telah merongrong kehormatan dirinya serta menghalangi proses aktualisasi dirinya
- 3) Pada saat seseorang menemukan kenyataan bahwa sebenarnya dirinya tidak penting dan sekuat dugaannya selama ini.
- 4) Perasaan takut yang berlebihan akan kehilangan posisi dan peranan sosial yang sedang dipegang.

¹⁹ Hamdan Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Almar, 2008), hlm. 387-390.

- 5) Ketika seseorang merasa tidak mampu atau kehabisan cara untuk melepaskan diri dari suatu kebiasaan jelek yang memang sangat ingin ia tinggalkan.
- 6) Ketika seseorang dipimpin oleh atasan yang otoriter
- 7) Ketika seseorang mendapat hukuman yang sebenarnya bukan disebabkan kesalahannya
- 8) Seseorang menghadapi penentangan keras dari orang lain ketika dia ingin mewujudkan keinginannya
- 9) Ketika seseorang merasa ada jarak jauh antara ambisinya dengan kemampuan yang ia miliki.
- 10) Ketika seseorang merasa bahwa dia sebenarnya berhak mendapatkan sesuatu yang jauh lebih banyak dan besar ketimbang yang ia miliki.
- 11) Ketika seseorang melihat ada orang yang hidup berkecukupan atau menikmati berbagai kemudahan, padahal menurutnya orang itu sebenarnya tidak berhak mendapatkannya.²⁰

Beberapa faktor penyebab gangguan mental tersebut mengindikasikan bahwa setiap manusia berpotensi mengalami gangguan mental jika tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, keluarga, dan masyarakat. Selain itu, faktor *genetik* juga sangat mempengaruhi kondisi mental seseorang. Penderita gangguan mental pada umumnya terdapat dikalangan dewasa dan usia tua. Kehilangan akan nilai-nilai agama akan mengantarkan seseorang pada kondisi terpuruk, sebab ia akan kehilangan motivasi dalam hidupnya.

E. Konseling Relegius

Secara *etimologi*, istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu "*consilium*" yang berarti "dengan" atau "bersama" yang dirangkai dengan "menerima" atau "memahami", selanjutnya konseling juga berarti "*to give advice*" atau memberi saran dan nasehat.²¹ Dalam bahasa Arab, kata konseling disebut dengan *al-Irsyad*, Al-Khuli mendefinisikan sebagaimana dikutip Saiful sebagai berikut:

إِرْشَادٌ تَوْجِيهِهِ نَفْسٍ يُسَا عِدَّ الْفَرَّ دَ عَلَى حِلِّ مُشْكِلَاتِهِ

Dalam hal ini, *irsyad* dimaksudkan sebagai bimbingan pengarahan konselor kepada konseli untuk membantu menyelesaikan masalahnya.

Selain itu Athiyah menjelaskan konseling sebagai berikut:

²⁰ Saad Riyadh, *Jiwa dalam Bimbingan Rasulullah*, (Jakarta: Gema Insani, 2007), hlm. 250.

²¹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta Amzah, 2010), hlm. 10.

يُقْصَدُ بِإِسْتِشَارَةِ النَّفْسِيَّةِ وَالْإِكْلِيْنِيَّةِ الْعَمَلِيَّةِ الَّتِي تَبَيَّنُ فَرْدَيْنِ أَحَدُهُمَا قَلَقَ مُضْطَرَّبٌ
بِسَبَبِ بَعْضِ الْمَشْكَلاتِ الْإِنْفَعَالِيَّةِ الَّتِي لَا يَسْتَطِيعُ أَنْ يُوجِّهَهَا وَأَنْ يَتَعَاَبَ عَلَيْهَا
بِمُفْرَدِهِ

Dalam pendapat tersebut di atas Atiyah menerangkan bahwa konseling bermaksud memberikan pelayanan atau penerangan kepada seseorang dalam suatu proses pertemuan antara dua orang, salah satu di antaranya mengalami kegoncngan disebabkan oleh problem pribadi yang tidak dapat diselesaikannya sendiri.²²

Robinson sebagaimana dikutip Yusuf dan Nurihsan, mengemukakan konseling adalah semua bentuk hubungan antara dua orang yang satu, yaitu konseli dibantu untuk lebih mampu menyesuaikan diri secara efektif terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya. Suasana hubungan konseling meliputi penggunaan wawancara untuk memperoleh dan memberikan berbagai informasi, melatih atau mengajar, meningkatkan kematangan, memberikan bantuan melalui pengambilan keputusan dan usaha-usaha penyembuhan (terapi).²³

Adapun pengertian konseling relegius menurut Arifin sebagaimana dikutip Hasyim adalah usaha pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan baik lahiriah maupun batiniah yang menyangkut kehidupannya di masa kini dan di masa mendatang. Bantuan tersebut berupa pertolongan di bidang mental dan spritual, agar orang yang bersangkutan mampu mengatasinya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri maupun dorongan dari kekuatan iman dan taqwa kepada Tuhan.²⁴

Bimbingan relegius merupakan bantuan yang diberikan kepada seseorang atau sekelompok orang yang mengalami kesulitan lahir batin dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama, yakni dengan membangkitkan kekuatan geteran iman di dalam dirinya untuk mendorongnya megatasi masalah yang dihadapi.²⁵

F. Fungsi Bimbingan Relegius

Bimbingan sebagaimana yang telah dirumuskan, diharapkan mampu menyentuh setiap segi kehidupan individu baik fisik, mental,

²² Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami*, (Yogyakarta:Elsaq Press, 2007), hlm. 30-31.

²³ Syamsu Yusuf & A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan Konseling*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), hlm. 7.

²⁴ Farid Hasyim dan Mulyono, *Bimbingan & Konseling Relegius*, (Malang: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 41.

²⁵ Achmad Mubarak, *al-Irsyad an Nafsy Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: Bina Rena Perawira, 2004), hlm. 4-5.

emosional dan sosial. Hal tersebut berfungsi mengintegrasikan semua aktivitas individu yang berhubungan dengan semua sikap dan pola perilaku individu dengan menggunakan potensi yang ada pada dirinya agar berguna bagi dirinya dan lingkungan yang ada di sekitarnya.

Ada beberapa fungsi konseling diantaranya adalah:

1. Fungsi *preventif*, yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
2. Fungsi *kuratif* atau *korektif*, yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
3. Fungsi *preservatif*, yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama (*in state of good*).²⁶
4. Fungsi *development* (pengembangan), yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab muncul masalah baginya.²⁷

Keempat fungsi konseling tersebut terintegrasi satu dengan yang lain, sehingga poin per poin sangat sistematis, beberapa fungsi ini perlu diperhatikan konselor ketika memberikan layanan konseling.

G. Pendekatan Konseling Relegius

Pendekatan relegius dapat dikaitkan dengan aspek-aspek psikologis dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling yang meliputi pribadi sikap, kecerdasan, perasaan dan seterusnya yang berkaitan dengan konseli dan konselor. Dalam prakteknya konseling relegius lebih menggunakan pendekatan keimanan dan nilai-nilai kebenaran. Sebab dalam perspektif Islam manusia dilahirkan telah membawa fitrah.²⁸ Fitrah memiliki kedudukan di kalbu, sehingga dengan fitrah manusia secara rohani akan selalu menuntut aktualisasi diri kepada iman dan takwa di manapun manusia berada. Hal ini senada sebagaimana yang termaktub dalam Al-Qur'an dalam surah Al-'Araf ayat 172-174

²⁶ Bimo Walgito, *Bimbingan + Konseling (Studi & Karier)*, (Yogyakarta: ANDI, 2010), hlm. 39-40.

²⁷ Hamdani, *Bimbingan dan Penyuluhan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2012), hlm. 103-104.

²⁸ Fitrah adalah potensi-potensi tertentu yang ada pada diri manusia yang telah dibawanya semenjak lahir, dalam kaitannya dengan tugas manusia sebagai khalifah Allah untuk menciptakan kemakmuran dan kebahagiaan dimuka bumi ini. Sebab dengan berkembangnya seluruh fitrah tersebut, barulah tugas hidup manusia itu akan terlaksana dengan sukses.

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ
 قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَن تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ ﴿١٧٢﴾ أَوْ تَقُولُوا
 إِنَّمَا أَشْرَكَ آبَاؤُنَا مِنْ قَبْلُ وَكُنَّا ذُرِّيَّةً مِّنْ بَعْدِهِمْ أَفَتُهْلِكُنَا بِمَا فَعَلَ الْمُبْطِلُونَ ﴿١٧٣﴾
 وَكَذَٰلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴿١٧٤﴾

Artinya: 172. Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): "Bukankah Aku Ini Tuhanmu?" mereka menjawab: "Betul (Engkau Tuhan kami), kami menjadi saksi". (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari kiamat kamu tidak mengatakan: "Sesungguhnya kami (Bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap Ini (keesaan Tuhan)", 173. Atau agar kamu tidak mengatakan: "Sesungguhnya orang-orang tua kami Telah mempersekutukan Tuhan sejak dahulu, sedang kami ini adalah anak-anak keturunan yang (datang) sesudah mereka. Maka apakah Engkau akan membinasakan kami Karena perbuatan orang-orang yang sesat dahulu?" 174. Dan Demikianlah kami menjelaskan ayat-ayat itu, agar mereka kembali (kepada kebenaran).

Fitrah ini akan senantiasa teraktualisasi dengan menjalankan tugasnya sebagai *Abdillah* sekaligus khalifah di muka bumi ini, maka fitrah tersebut harus diasah sesuai potensinya, jika tidak diasah manusia dapat mengalami gangguan mental.

H. Penerapan Konseling Relegius dalam Menangani Gangguan Mental

Agama sebagai pedoman hidup bagi manusia telah memberikan petunjuk tentang berbagai aspek kehidupan, termasuk pembinaan atau pengembangan mental yang sehat. Dalam perkembangan konseling pendekatan yang terintegrasi dimensi agama, ternyata sangat disenangi oleh masyarakat Amerika dewasa ini. Hal tersebut didasarkan kepada hasil polling Gallup sebagaimana dikutip Yusuf menunjukkan:

1. Sebanyak 66 % masyarakat menyenangi konselor yang profesional memiliki nilai-nilai keyakinan dan spiritual.

2. Sebanyak 81 % masyarakat menyenangi proses konseling yang memperhatikan nilai-nilai keyakinan (agama).²⁹

Mengembalikan manusia pada fitrah tentu agama sangat berperan dalam mengaktualisasikan diri setiap individu agar tetap terjaga, untuk menjaga hal tersebut maka agama sebagai pedoman hidup berfungsi sebagai berikut:

a. Memelihara Fitrah

Manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah (suci). Namun manusia mempunyai hawa nafsu, dan juga ada pihak luar yang senantiasa berusaha menyelewengkan manusia dari kebenaran, yaitu setan, manusia sering terjerumus melakukan perbuatan dosa. Oleh karena itu maka manusia harus beragama, dan bertaqwa kepada Allah. Apabila manusia telah bertakwa kepada Tuhan, berarti ia telah memelihara fitrahnya, dan ini juga berarti bahwa dia termasuk orang yang akan memperoleh rahmat Allah

b. Memelihara Jiwa

Agama sangat menghargai harkat dan martabat, atau kemuliaan manusia. Dalam memelihara kemuliaan jiwa manusia, agama mengharamkan manusia melakukan penganiayaan, penyiksaan, atau pembunuhan, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain.

c. Memelihara Akal

Allah telah memberikan karunia kepada manusia yang tidak diberikan kepada makhluk lainnya, yaitu akal. Dengan akal inilah manusia bisa berpikir, dan bisa membedakan baik dan buruk.

d. Memelihara Keturunan

Agama mengajarkan manusia tentang cara memelihara keturunan atau sistem regenerasi yang suci.³⁰

Daradjat menyebutkan salah satu peranan agama adalah salah satu terapi (penyembuhan) bagi gangguan kejiwaan. Pengamalan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dari kejatuhan kepada gangguan jiwa dan dapat pula mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang yang gelisah. Semakin dekat seseorang dengan Tuhan, semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tenteram jiwanya, serta semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. demikian pula sebaliknya, semakin jauh seseorang dari agama akan semakin susah mencari ketenteraman hati.

²⁹ *Landasan Bimbingan & Konseling, Op.Cit.*, hlm. 133

³⁰ *Ibid.*, hlm. 138-139

Setiap manusia yang mengaku hamba Allah tentu telah terbiasa melaksanakan ibadah-ibadah terutama ibadah *mahdhah*. Namun, sejauh ibadah itu dilakukan sejauh mana pengaruhnya terhadap jiwa pelakunya? Untuk mengetahui jawabannya, berikut akan diulas beberapa bentuk ibadah dan efeknya terhadap psikis manusia. Hal inilah yang kemudian dikenal dengan konseling melalui amalan ibadah.

Adapun beberapa teknik yang bisa dilakukan dalam melaksanakan konseling relegius sebagai berikut:

1) Teknik Shalat

Dilihat dari segi bahasa, shalat berarti doa (memohon), atau memohon kebaikan.³¹ Shalat merupakan memohon kebajikan dan pujian, berharap hati (jiwa) kepada Allah memberikan takut kepada-Nya, serta menumbuhkan di dalam jiwa rasa keagungan.³² Sedangkan secara istilah, shalat adalah perkataan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan *takbiratul ihram* dan diakhiri dengan *salam*. Shalat dinamakan demikian karena menjadi hubungan secara langsung antara seorang hamba dengan Sang Penciptanya, dengan maksud mengagungkan-Nya, bersyukur kepada-Nya, memohon rahmat-Nya, serta meminta ampun dari-Nya.³³

Shalat adalah satu nama yang menunjukkan adanya ikatan yang kuat antara hamba dengan Tuhannya. Dengan penuh rasa kekhayusan hamba memohon kepada Sang Khaliq. Perasaan ini akhirnya bisa menimbulkan adanya kejernihan spritualitas, ketenangan hati, dan keamanan diri dikala ia mengarahkan semua emosi dan anggota tubuhnya mengarah kepada-Nya dengan meninggalkan semua kesibukan dunia dan permasalahannya. Shalat merupakan keharusan agama yang paling kuat penegasannya, tidak ada keharusan yang melebihi shalat.³⁴ Apabila dua kalimat syahadat dalam agama merupakan perkataan paling awal maka shalat dalam agama merupakan amalan paling awal.³⁵

Orang yang menegakkan shalat akan menjadi pribadi-pribadi yang istimewa karena terpancari cahaya keistimewaan Tuhan.³⁶ Dia akan menjadi pribadi tangguh, yang kuat menghadapi cobaan dan rintangan

³¹ Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Shalat*, (Jakarta: Bulan Bintang 1951), hlm. 62.

³² Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat, Kajian Aspek-aspek Psikologis Ibadah Shalat*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 59.

³³ Hasan bin Ahmad Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, (Solo: Aqwam, 2010), hlm. 185.

³⁴ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hlm. 481.

³⁵ Mahmoud Muhammad Thaha, *Maknai Terus Shalatmu*, (Yogyakarta: LkiS, 2007), hlm.10

³⁶ Abd. Kholiq Hasan, *Tafsir Ibadah*, (Yogyakarta: Percetakan Pesantren, 2008), hlm. 45.

hidup. Dia juga akan menjadi pribadi yang penuh cinta kepada sesamanya. Dengan demikian, shalat yang istimewa ini memiliki dua pengaruh besar. *Pertama*, pengaruh individual, yakni si penegak shalat itu akan menjadi seseorang yang dekat dengan Tuhannya. *Kedua*, pengaruh sosial, yakni dia akan menjadi pribadi yang memiliki rasa tanggung jawab terhadap masyarakat dan lingkungannya. Para pelaku shalat akan menyebarkan salam keselamatan dan kedamaian bagi sekitarnya sebagaimana yang telah dia ikrarkan dalam shalat, yakni ketika dia mengucapkan salam.³⁷

2) Teknik Puasa

Puasa mempunyai banyak manfaat psikis. Sebab, puasa merupakan pendidikan dan penempatan jiwa serta penyembuhan bagi berbagai penyakit gangguan mental dan fisik. Selain hal itu puasa juga bisa mengobati, kedengkian hati, kelebihan berat badan, gelora syahwat, penuaan, kebiasaan merokok, sakit persendian, organ pencernaan, tekanan darah tinggi, gula darah, asma, jantung, obat hati, kencing batu, dan kanker.³⁸

3) Teknik Zikir

Zikir adalah tentang kesadaran tentang kehadiran Allah kapan saja, serta kesadaran akan kebersamaan-Nya dengan makhluk. Zikir dalam peringkat inilah menjadi pendorong utama melaksanakan tuntunan-Nya dan menjauhi larangan-Nya.³⁹

Ingat akan Allah, yang menimbulkan perasaan tenang dan tenteram dalam jiwa, tidak diragukan lagi merupakan terapi bagi kegelisahan yang dirasakan manusia ketika ia mendapatkan dirinya merasa lemah, tidak mempunyai penyangga dan penolong menghadapi berbagai tekanan dan bahaya kehidupan. Zikrullah kemudian merupakan ibadah yang mulia untuk selalu dilestarikan manusia.

4) Teknik Doa

Doa berarti memohon, secara epistemologi doa memiliki istilah yang terkait dengan komunikasi horizontal dan vertikal yang menghendaki pihak lain melakukan sesuatu, seperti seruan, panggilan, ajakan dan jamuan. Selanjutnya, doa dipakai istilah yang terkait dengan komunikasi vertikal antara manusia dengan Tuhan yang Maha Kuasa. Dalam

³⁷ Mustamis Pedak, *Dahsyatkan Otak dengan Shalat*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2011), hlm. 35-36.

³⁸ *Ibid.*, hlm. 130-136.

³⁹ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir & Doa*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006), hlm. 25-16.

pengertian ini seorang manusia berharap rahmat dari Allah, seperti: berharap akan dikabulkannya permohonan atau berharap dipenuhinya permintaan. Kedudukan manusia dalam tujuan ini adalah sebagai subjek doa yang menghendaki dikabulkannya permohonan, dipenuhinya panggilan serta permintaan.⁴⁰

Dari pendalaman akan sumber-sumber konseling apa yang terucap dalam doa dapat mendatangkan ketenangan jiwa. Ketenangan jiwa inilah yang diyakini bisa menyembuhkan penyakit, terutama terhadap orang-orang yang menyakini bahwa doanya akan dikabulkan oleh Allah SWT. Berdoa dengan rasa bahagia dan yakin mengiringi pada kenyataan terwujudnya doa itu. Manakala kita merasa bahagia dalam berdoa, secara psikologis jiwa akan merasa tenang dan dapat beraktivitas dengan percaya diri. Otak akan terasa segar sehingga bisa berpikir jernih. Hal ini yang mengantarkan pada kenyamanan fisik, lepas dari stres.⁴¹

I. Kesimpulan

Konseling relegius merupakan proses pemberi bantuan kepada seseorang berupa pertolongan di bidang mental dan spritual, agar orang yang bersangkutan mampu mengatasinya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri maupun dorongan dari kekuatan iman dan takwa kepada Tuhan.

Agama sebagai pedoman hidup tentu memberikan kontribusi positif dalam perubahan pola pikir, pola sikap manusia dan berperan dalam menjaga keseimbangan fisik dan psikis. Sebab konselor relegius tidak hanya sekedar menuangkan pengetahuan ke otak saja atau pengarahan kecakapannya saja tetapi agama penting untuk menumbuhkembangkan moral, tingkah laku, serta sikap yang sesuai dengan agamanya.

Islam sebagai agama memiliki kitab Al-Quran berfungsi sebagai *As-Syifa* atau obat untuk menyembuhkan penyakit fisik maupun rohani. Dalam Al-Quran banyak sekali yang menjelaskan tentang kesehatan. Ketenangan jiwa dapat dicapai dengan zikir (mengingat) Allah, shalat, puasa. Dengan rasa takwa dan perbuatan baik adalah metode pencegahan dari rasa takut dan sedih yang menimbulkan gangguan mental.

⁴⁰ M. Erfan Soebahar, *Menyibak Rahasia Do'a Nabi*, (Yogyakarta: Oasis, 2005), hlm. 28-29.

⁴¹ Roidah, *Keajaiban Doa Rahasia Dahsyatnya Berdoa kepada Allah SWT*, (Jakarta: Erlangga, 2011), hlm. 73-74.

Daftar Pustaka

- Abd. Kholiq Hasan, *Tafsir Ibadah*, Yogyakarta: Percetakan Pesantren, 2008
- Achmad Mubarak, *al-Irsyad an Nafsy Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta: Bina Rena Perawira, 2004
- Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006
- Artur S. Reber & Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010
- Bimo Walgito, *Bimbingan + Konseling (Studi & Karier)*, Yogyakarta: ANDI, 2010
- Dede Rahmat Hidayat & Herdi, *Bimbingan Konseling: Kesehatan Mental di Sekolah*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2013
- Djamaluddin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islam Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995
- Farid Hasyim dan Mulyono, *Bimbingan & Konseling Relegius*, Malang: Ar-Ruzz Media, 2012
- Hamdan Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Almanar, 2008
- Hamdani, *Bimbingan dan Penyuluhan*, Bandung: Pustaka Setia, 2012
- Hasan bin Ahmad Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, Solo: Aqwam, 2010
- Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Shalat*, Jakarta: Bulan Bintang 1951
- <http://www.medspace.com/medspace/psychiarty/clinicalupdate>, diakses 05 Januari 2014.
- Julianto Simajuttak, *Konseling Gangguan Jiwa & Okuitisme*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008
- Kartini Kartono, *Hyglene Mental*, Bandung: Mandar Maju, 2000
- Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*, Bandung: Mandar Maju, 1989
- M. Erfan Soebahar, *Menyibak Rahasia Do'a Nabi*, Yogyakarta: Oasis, 2005
- M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir & Doa*, Jakarta: Lentera Hati, 2006
- Mahmoud Muhammad Thaha, *Maknai Terus Shalatmu*, Yogyakarta: LkiS, 2007
- Maramis, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*, Surabaya: Airlangga University Press, 1994
- MIF Baihaqi, dkk, *Psikiatri (Konsep Dasar dan Gangguan-gangguan)*, Bandung: Refika Aditama, 2005

- Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani, 2005
- Mustafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, terj. Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang, 1977
- Mustamis Pedak, *Dahsyatkan Otak dengan Shalat*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2011
- Ramayulis, *Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, 2007
- Roidah, *Keajaiban Doa Rahasia Dahsyatnya Berdoa kepada Allah SWT*, Jakarta: Erlangga, 2011
- Saad Riyadh, *Jiwa dalam Bimbingan Rasulullah*, Jakarta: Gema Insani, 2007
- Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami*, Yogyakarta: Elsaq Press: 2007.
- Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta Amzah, 2010
- Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat, Kajian Aspek-aspek Psikologis Ibadah Shalat*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005
- Siti Sundari, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2005
- Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004
- Syamsu Yusuf & A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan Konseling*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010
- Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 2*, Yogyakarta: Kanisius, 2006
- Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Haji Masagung, 1988

