

TELAAH KRITIS TERHADAPA TERAPI REALITAS DENGAN KONSEP KEBAHAGIAAN MODERN TASAWUF HAMKA

Hosnul Abrori

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

E-mail: 21200012082@student.uin-suka.ac.id

Nurjannah

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

E-mail: nurjannah@uin-suka.ac.id

ABSTRACT

The development of human life will be followed up with the development of theories in science. However, in its development, if it is not followed by religious values, it will feel empty. Given the role of religion is so important in life today and in the future. With so many health problems in modern times, individuals are required to carry out the counseling process so that they can handle the various problems they are experiencing. This paper tries to criticize the theory of reality therapy initiated by William Glasser through an Islamic perspective. This research is a type of descriptive qualitative research. Submission of research results with in-depth text narrative. The approach used is literature review. The result of the research is that the counselor arranges 4 things in the concept of hamka modern tasawwuf happiness, namely asceticism, sincerity, qanaah and trustworthiness as part of the embodiment of obedience and at the same time surrendering to the creator. because in practice it always precipitates the values of good religious teachings for mankind. The author gives the name that is reality counseling with the concept of Islamic happiness

Keywords : *reality therapy, counseling, happiness concept.*

ABSTRAK

Berkembangnya kehidupan manusia akan di ikuti terus dengan berkembangnya teori dalam ilmu pengetahuan. Namun dalam perkembangannya jika tidak di ikuti oleh nilai-nilai Agama akan terasa hampa. Mengingat peran agama begitu penting dalam kehidupan di hari ini dan di masa depan. Dengan banyaknya permasalahan kesehatan di zaman modern menuntut individu untuk melakukan proses konseling agar bisa melakukan penanganan dalam hal pemecahan berbagai masalah yang di alami. Tulisan ini mencoba untuk mengkritik teori terapi realitas yang di gagas oleh William Glasser melalui sudut pandang islam. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Penyampaian hasil penelitian dijabarkan dengan narasi teks secara mendalam. Pendekatan yang digunakan yakni literature review. Hasil penelitiannya adalah konselor hendaknya menanamkan 4 hal dalam konsep kebahagiaan tasawuf modern hamka, yakni *zuhud, ikhlas, qanaah dan tawakal* sebagai bagian dari perwujudan ketaatan dan sekaligus berserah diri kepada sang pencipta. karena dalam praktiknya selalu mengedepankan nilai-nilai ajaran agama yang baik bagi umat manusia. Penulis memberikan nama yakni konseling realitas dengan konsep kebahagiaan islami.

Kata Kunci : *terapi realitas, konseling, konsep kebahagiaan.*

PENDAHULUAN

Berkembangnya kehidupan manusia akan di ikuti terus dengan berkembangnya teori dalam ilmu pengetahuan. Teori sendiri adalah serangkaian bagian atau variabel, definisi dan dalil yang saling berhubungan yang menghadirkan sebuah pandangan sistematis mengenai fenomena

dengan menentukan hubungan antar variabel, dengan maksud menjelaskan fenomena alamiah. Namun dalam perkembangannya jika tidak di ikuti oleh nilai-nilai Agama akan terasa hampa. Mengingat peran agama begitu penting dalam kehidupan di hari ini dan di masa depan.

Begitu juga dalam dunia bimbingan dan konseling. Konseling sendiri adalah berasal dari kata *counseling* yang memiliki beberapa arti yakni nasihat (*to obtain counsel*), anjuran (*ti give counsel*), dan pembicaraan (*to take counsel*), sedangkan menurut istilah, konseling adalah proses pemberian nasehat kepada orang lain dari seseorang yang memiliki keahlian dibidang konseling dengan kode etik yang berlaku (Putra & Hakim, 2020). Banyaknya permasalahan yang terjadi kepada manusia di zaman modern akan berdampak terhadap pengembangan teori yang selama ini di gunakan dalam mengatasi permasalahan.

Terlebih pasca adanya kasus pandemi Covid-19 yang melanda dunia termasuk Indonesia beberapa tahun lalu yang mengakibatkan banyaknya perubahan gaya hidup hingga berdampak kepada kesehatan jiwa seseorang. Dampak dari pandemi COVID-19 ini tidak hanya terhadap kesehatan fisik saja, namun juga berdampak terhadap kesehatan jiwa dari jutaan orang, baik yang terpapar langsung oleh virus maupun pada orang yang tidak terpapar. Plt. Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Kemenkes dr. Maxi Rein Rondonuwu mengatakan saat ini masyarakat masih berjuang mengendalikan penyebaran virus COVID-19, tapi di sisi lain telah menyebar perasaan kecemasan, ketakutan, tekanan mental akibat dari isolasi, pembatasan jarak fisik dan hubungan sosial, serta ketidak pastian. Hal-hal tersebut tentu berdampak terhadap terjadinya peningkatan masalah dan gangguan kesehatan jiwa di masyarakat (Pusat data Kemenkes RI, 2021).

Dengan banyaknya permasalahan kesehatan di zaman modern menuntut individu untuk melakukan proses konseling agar bisa melakukan penanganan dalam hal pemecahan berbagai masalah yang di alami (Rantekata & Nurjannah, 2022). Proses layanan konseling sendiri merupakan hal yang erat kaitannya dengan pertolongan kepada individu. Menurut Lesmana dalam Namora Lumongga Lubis (2001) konselor adalah pihak yang membantu konseli dalam proses konseling. Sebagai pihak yang paling memahami dasar dan tehnik konseling secara luas, konselor dalam perannya bertindak sebagai fasilitator bagi konseli. Selain itu konselor juga bertindak sebagai penasihat, guru, konsultan yang mendampingi konseli sampai konseli dapat menemukan dan mengatasi masalah yang dihadapinya, maka tidaklah berlebihan bila dikatakan bahwa konselor adalah tenaga profesional yang sangat berarti bagi konseli (Syafarudin. Ahmad Syukuri S. Ahmd Syarqawi, 2017)

Dalam perkembangannya menjadi seorang konselor tidak lepas dari metode atau teori yang digunakan selama menangani masalah yang di hadapi. Teori-terori klasik sudah menjadi umum digunakan oleh para konselor. Sebut saja teori Humanistik (Abraham Maslow), behavioristik (Thorndike), Psikoanalisa (Sigmund Freud), terapi realitas (William Glasser) dan masih banyak lagi yang lainnya. Tentunya dalam setiap teori akan mengalami yang namanya pengembangan, hal ini dilakukan sebagai bentuk penyesuaian dengan kebutuhan perkembangan zaman. Kritik dan pengembangan teori biasanya di gunakan untuk menyempurnakan teori yang telah ada.

Tulisan ini mencoba untuk mengkritik teori terapi realitas yang di gagas oleh William Glasser melalui sudut pandang islam. Terapi realitas adalah suatu sistem yang di fokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.(Corey, 2013)

Praktik penyembuhan dalam konseling tentunya dapat berjalan lancar dengan adanya berbagai metode dan teori yang digunakan di dalamnya. Namun dalam setiap teori yang digunakan akan terdapat kelebihan dan kekurangannya, apalagi dengan berkembangnya zaman. Maka dari itu tulisan ini mencoba untuk mengkritik teori terapi realitas dengan menggunakan konsep kebahagiaan Hamka. Untuk mencapai kebahagiaan dapat menggunakan beberapa metode yakni dengan *zuhud*, *ikhlas*, *qanaah* dan *tawakkal* (Arrasyid, 2020). Kebahagiaan merupakan keinginan semua orang dalam menghadapi realitas kehidupannya, setiap individu menginginkan kebahagiaan namun tidak ada yang mengetahui pasti hakekat dari kebahagiaan itu sendiri. Maka dari itu penulis ingin mengisi kekurangan dari terapi realitas dengan teori konsep kebahagiaan islami persepektif Hamka. Hal ini dilakukan untuk memberikan alternatif teori yang bisa digunakan oleh konselor dalam praktik konseling.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Penyampaian hasil penelitian dijabarkan dengan narasi teks secara mendalam. Pendekatan yang digunakan yakni literature review. Literatur review adalah suatu pendekatan ilmiah yang berfokuskan kepada suatu topik agar memperoleh gambaran perkembangan topik tersebut. Dari gambaran tersebut, peneliti dapat mengidentifikasi teori atau metode, mengembangkannya, atau bahkan mengidentifikasi kesenjangan diantara teori yang ada dengan kenyataan dilapangan (Agus Cahyono, Sutomo, 2019). Dalam memperoleh data penelitian, penulis menelusuri dan menelaah berbagai macam literature, diantaranya adalah artikel jurnal, buku, e-book, dan sumber lain hingga menemukan data yang relevan dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sejarah dan Pengertian Terapi Realitas

Terapi realitas dikembangkan pada tahun 1950-an oleh seorang tokoh bernama William Glasser. terapi realitas adalah pendekatan yang dikembangkan sebagai tanggapan terhadap terapi konvensional yang berfokus pada keadaan saat ini, menekankan kekuatan pribadi, dan mendorong individu untuk mengembangkan perilaku yang lebih realistis. Glasser pertama kali menggunakan istilah terapi realitas ketika dia mempresentasikan makalah Terapi Realitas, dengan judul "*A Realistic Approach to the Young Offender*" pada pertemuan kriminologi (Wulan, 2020). Dan pada saat itulah terapi realitas mulai dikembangkan dan mendapatkan pengakuan dari banyak ilmuwan hingga sekarang

Terapi realitas adalah suatu system yang difokukan pada tingkah laku sekarang. Reapis berfungsi sebagai guru da model serta mengonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan mememnuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti terapi realitas adalah penerimaan tanggung

jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Glasser mengembangkan terapi realitas dari keyakinan bahwa psikiatri konvensional sebagian besar berlandaskan asumsi-asumsi yang keliru. Terapi realitas yang menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur-prosedur yang dirancang untuk membantu orang-orang dalam mencapai sesuatu "identitas keberhasilan", dapat diterapkan pada psikoterapi, konseling, pengajaran, kerja kelompok, konseling perkawinan, pengelola lembaga, dan perkembangan masyarakat (Corey, 2013).

Terapi realitas adalah suatu bentuk modifikasi tingkah laku karena, dalam penerapan-penerapan institusionalnya, merupakan tipe pengondisian operan yang tidak ketat. Salah satu sebab mengapa Glasser meraih popularitas adalah keberhasilannya dalam menerjemahkan sejumlah konsep modifikasi tingkah laku ke dalam model praktik yang relative sederhana dan tidak berbelit-belit (Corey, 2013).

Proses Konseling Terapi Realitas

1. Keterlibatan

Keterlibatan dalam membangun hubungan konseli mungkin merupakan faktor terpenting dalam semua jenis terapi. Tanpa koneksi ini, langkah-langkah lainnya tidak berpengaruh. Ini juga dikenal sebagai membangun hubungan pelanggan yang baik.

2. Mengevaluasi perilaku saat ini

Konselor harus menekankan "di sini" dan "sekarang" dengan klien dan fokus pada perilaku dan sikap saat ini. Terapis meminta klien untuk membuat penilaian nilai tentang perilaku mereka saat ini. Dalam banyak kasus, terapis harus menekankan bahwa klien mengeksplorasi konsekuensi dari perilakunya, tetapi penting bagi klien, bukan terapis, yang membuat penilaian. Menurut Glasser, penting bagi klien untuk merasa mengendalikan hidupnya sendiri.

3. Perencanaan perilaku yang tepat (memungkinkan)

merancang beberapa perilaku yang mungkin untuk mencapai kinerja yang lebih baik. Konseli mungkin membutuhkan nasihat dan dorongan dari konselor, tetapi akan membantu jika rencana tersebut berasal dari konseli sendiri. Seringkali masalah konseli adalah akibat dari hubungan yang buruk dengan orang lain, dan karena konseli tidak dapat mengubah perilakunya terhadap orang lain, maka dari itu konselor berfokus pada hal-hal yang dapat dilakukan konseli.

4. Komitmen pada rencana

Peserta harus berkomitmen untuk melaksanakan proses konseling tersebut. Hal ini penting karena banyak konseli akan melakukan hal-hal untuk terapi yang tidak akan mereka lakukan sendiri. Dalam beberapa kasus mungkin masuk akal untuk berkomitmen secara tertulis.

5. Tidak ada alasan, tidak ada hukuman, tidak pernah menyerah

Jika tidak ada hukuman, maka tidak ada alasan untuk menerima alasan (Catatan bahwa hukuman dapat menjadi tidak efektif dengan klien yang berencana untuk gagal) (William Glasser, 1981)

Kelebihan dan kekurangan Terapi Realitas

Kelebihan dari terapi realitas adalah menekankan pada tanggung jawab. Aspek lain dari pendekatan konseling yang sebenarnya termasuk gagasan untuk tidak menerima alasan

ketidapatuhan dan menghindari hukuman atau kesalahan. Sedangkan kekurangannya adalah dianggap terlalu sederhana dan dangkal. Diakui bahwa kritik pendekatan konseling realitas memang berkaitan dengan hal tersebut. Glasser juga menyetujui bahwa delapan tahap dari pendekatan konseling realitas adalah sederhana karena lebih menekankan pada praktek dan tidak pada materi yang sederhana (Corey, 2013).

Terapi realitas dengan konsep kebahagiaan hamka

Menurut pengamatan penulis dalam perkembangan teori terapi realitas ini ada yang perlu untuk di kritisi dan di tambah untuk kematangan dan pengembangan teori yang ada. Proses konseling realitas yang hanya mengedepankan konseli untuk menerima kenyataan begitu saja tanpa adanya ketaatan kepada sang pencipta nampaknya akan menjadikan konseli tersebut hanya mementingkan hal-hal yang bersifat duniawi saja. Padahal dalam perjalanan hidupnya manusia juga harus memikirkan kehidupan akhiratnya yakni dengan melakukan sesuatu dengan berlandaskan kepada ketaatan seorang hamba kepada tuhan. Maka dari itu penulis menyarankan untuk memberikan saran konsep kebahagiaan dalam tasawuf modern menurut buya hamka untuk menyempurnakan metode konseling terapi realitas. Hal ini bertujuan untuk memberikan jalan keluar yang baik di dunia dan baik di akhirat untuk konseli dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Konsep kebahagiaan hamka tersebut adalah *zuhud, ikhlas, qanaah, dan tawakkal*.

Konsep kebahagiaan menurut tasawuf modern hamka adalah kebahagiaan sejati adalah ketika seseorang mengenal dekat dengan tuhan. Untuk mengenal sang penciptanya, seorang individu haruslah menapaki jalan spiritual dan rasional yang akan mengantarkannya kepada kebahagiaan sejati di dunia dan di akhirat. Hamka juga menilai sesuatu secara proporsional, terutama tenang pendapatnya bahwa kebahagiaan bisa di dapatkan pula di dunia (Ihsan & Alfiansyah, 2021). Metode untuk mencapai kebahagiaan perspektif tasawuf modern hamka adalah *zuhud, ikhlas, qanaah dan tawakkal* (Arrasyid, 2020).

a. Zuhud

Secara etimologis *zuhud* berarti *raqab'an syai'an wa tarakahu*, artinya tidak tertarik kepada sesuatu dan meninggalkannya, sedangkan *zahada' fi al-dunya* adalah mengosongkan diri dari kesenangan dunia untuk hal ibadah. Imam al-ghozali mengartikan *zuhud* adalah sebagai maqam orang-orang yang menempuh jalan akhirat. Orang tersebut tidak tertarik dengan hal yang bersifat duniawi, dan lebih tertarik dengan kepentingan akhirat (Hafiu, 2017).

b. Ikhlas

Ikhlas diartikan sebagai bersih, tidak ada campuran, ibarat emas murni yang tak tercampur perak sedikitpun. pekerjaan yang bersih terhadap sesuatu dinamakan dengan ikhlas. Lawan dari ikhlas adalah isyrak yang berarti berserikat atau bercampur dengan yang lain. Menurut hamka, antara ikhlas dengan isyrak tidak dapat dipertemukan. Jika ikhlas telah bersarang di dalam hati, isyrak tidak akan bisa masuk kecuali sifat ikhlas telah terbongkar keluar dalam hati, demikian juga sebaliknya (Arrasyid, 2020).

c. Qanaah

Qanaah adalah perasaan puas dengan segala sesuatu yang dimilikinya, merasa cukup dengan apa adanya. Qanaah merupakan sifat mulia yang menggambarkan kepercayaan diri dan tolak ukur sebagai akhlak yang tinggi. Sementara As-Sayyid Bakri

al-Makki mengatakan bahwa anaah adalah menerima segala sesuatu apa adanya, dngan demikian qanaah merupakan kepuasan jiwa seseorang terhadap apa yang telah diberikan oleh Allah kepadanya (Fabriar, 2020).

d. Tawakkal

Hamka mengartikan tawakkal dengan arti penyerahan keputusan setiap sesuatu perkara urusan hidup manusia, berupa ikhtiyar dan usahanya hanya kepada Allah pemilik alam semesta dan seisinya, makna tawakkal yang dimaksudkan adalah sebagaimana kisah perjalanan nabi Muhammad Saw dalam hijrahnya bersama ab bakar As ke negri Madinah atas perintah Allah. Dalam hal ini Hamka tidak mengenyampingkan hal ikhtiyar, tetapi ia juga menekankan bahwa ikhtiyar bukan segala-galanya. Tanpa seizin Allah, tidak ada ikhtiyar yang sanggup mencapai kesuksesan. Artinya, Hamka membangun pengertian tawakkal melalui prinsip ketauhidan yang sempurna (Supriyadi & Jannah, 2019).

Selanjutnya setelah proses terapi berjalan dan konseli berangsur membaik konselor hendaknya menanamkan 4 hal dalam konsep kebahagiaan tasawuf modern yakni *zuhud, ikhlas, qanaah dan tawakkal* sebagai bagian dari perwujudan ketaatan dan sekaligus berserah diri kepada sang pencipta, sesuai firman Allah di surat Al-Baqarah ayat 286 yang artinya : *Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya.*

Jelas disini bahwasanya dalam menghadapi masalah manusia di tuntut untuk mengingat sang pencipta agar senantiasa berdoa dan beribadah kepada-Nya. Allah tidak akan menurunkan masalah kepada seseorang di luar batas kemampuannya. Dalam konseling realitas penambahan konsep kebahagiaan akan memberikan suatu hal yang bisa di terima oleh banyak kalangan, karena dalam praktiknya selalu mengedepankan nilai-nilai ajaran agama yang baik bagi umat manusia. Penulis memberikan nama yakni konseling realitas dengan konsep kebahagiaan islami.

SIMPULAN

Terapi realitas dikembangkan pada tahun 1950-an oleh seorang tokoh bernama William Glasser. Terapi realitas adalah pendekatan yang dikembangkan sebagai tanggapan terhadap terapi konvensional yang berfokus pada keadaan saat ini, menekankan kekuatan pribadi, dan mendorong individu untuk mengembangkan perilaku yang lebih realistis. Proses konseling realitas yang hanya mengedepankan konseli untuk menerima kenyataan begitu saja tanpa adanya ketaatan kepada sang pencipta nampaknya akan menjadikan konseli tersebut hanya mementingkan hal-hal yang bersifat duniawi saja. Padahal dalam perjalanan hidupnya manusia juga harus memikirkan kehidupan akhirnya yakni dengan melakukan sesuatu dengan berlandaskan kepada ketaatan seorang hamba kepada tuhan. Maka dari itu penulis menyarankan untuk memberikan saran konsep kebahagiaan dalam tasawuf modern menurut Hamka untuk menyempurnakan metode konseling terapi realitas. Hal ini bertujuan untuk memberikan jalan keluar yang baik di dunia dan baik di akhirat untuk konseli dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Konsep kebahagiaan Hamka tersebut adalah *zuhud, ikhlas, qanaah, dan tawakkal*. Dalam konseling realitas penambahan konsep kebahagiaan akan memberikan suatu hal yang bisa di terima oleh banyak kalangan, karena dalam praktiknya selalu mengedepankan nilai-nilai ajaran agama yang baik bagi umat manusia. Penulis memberikan nama yakni konseling realitas dengan konsep kebahagiaan islami.

REFERENSI

- Agus Cahyono, Sutomo, dan A. H. (2019). *Literatur Riview: Penulisan dan Penyusunan*.
- Arrasyid, A. (2020). Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Modern Hamka. *Refleksi: Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam*, 19(2), 205. <https://doi.org/10.14421/ref.2019.1902-05>
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. PT Refika Aditama.
- Fabriar, S. R. (2020). AGAMA, MODERNITAS DAN MENTALITAS: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental. *MUHARRIK: Jurnal Dakwah Dan Sosial*, 3(02), 227–243. <https://doi.org/10.37680/muharrik.v3i02.465>
- Hafiun, M. (2017). Zuhud Dalam Ajaran Tasawuf. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(1), 77–93. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-07>
- Ihsan, N. H., & Alfiansyah, I. M. (2021). Konsep Kebahagiaan dalam buku Tasawuf Modern karya Hamka. *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, 21(2), 279–298. <https://doi.org/10.24042/ajsk.v21i2.9636>
- Pusat data Kemenkes RI. (2021). *Pusat data Kemenkes RI*.
- Putra, A., & Hakim, U. F. R. (2020). Upaya Konseling Islam Melalui Terapi Rasional Emotif dalam Mengubah Kebiasaan Remaja yang Sering Melawan Kepada Orangtua. *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 1–24.
- Rantekata, N. A., & Nurjannah, N. (2022). Kritik Terhadap Metode Konseling Motivational Interviewing. *Islamika : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 22(01), 96–113. <https://doi.org/10.32939/islamika.v22i01.1095>
- Supriyadi, S., & Jannah, M. (2019). Pendidikan Karakter Dalam Tasawuf Modern Hamka Dan Tasawuf Transformatif Kontemporer. *Halaqa: Islamic Education Journal*, 3(2), 91–95. <https://doi.org/10.21070/halaqa.v3i2.2725>
- Syafarudin. AhmadSyukuri S. Ahmd Syarqawi. (2017). *Bimbingan & Konseling Perspektif Al-Quran dan Sains*. Perdana Publishing.

Wiliam Glasser. (1981). *Stations of the mind: new directions for reality therapy*. Harper & Row.

Wulan, R. (2020). Terapi Realitas Dan Konsep Sabar Dalam Physical Distancing Mahasiswi Di Asrama Astri Aulia. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 4(2), 259–289. <https://doi.org/10.21043/konseling.v4i2.7851>