

Dr. Hajir Tajiri, M.Ag, N. Hani Nurhanifah, Labifatul Khairul Umam, Siti Kasmila,
Melati Indah Al-Fajriyati, Nurzaman Wahyu Ramdani, Neneng Aisyah, Siti Aisyah,
Reza Zaelani, Masilaturohmah, Muhamad Rizal Nurzaman, Suherman, Rahmat Komala,
Titin Kartini, M. Haikal Ash Shidqi, Wifa Fakhriyah Latifah, Succy Ayu Pertiwi,
Maya Veronica Mayasari, Rifa Fitriannisa, Muhamad Nafi' Lil'alamini, Ucu Kurniawati

KONSELING MENTAL & SPIRITUAL ISLAM



Dr. Hajir Tajiri, M.Ag, N. Hani Nurhanifah, Latifatul Khairul Umam, Siti Kasmila,
Melati Indah Al-Fajriyati, Nurzaman Wahyu Ramdani, Neneng Aisyah, Siti Aisyah,
Reza Zaelani, Masilaturrohman, Muhamad Rizal Nurzaman, Suherman, Rahmat Komala,
Titin Kartini, M. Haikal Ash Shidqi, Wifa Fakhriyah Latifah, Sucky Ayu Pertiwi,
Maya Veronica Mayasari, Rifa Fitriannisa, Muhamad Nafi' Lil'alamini, Ucu Kurniawati

KONSELING MENTAL & SPIRITUAL ISLAM

KONSELING MENTAL & SPIRITUAL ISLAM

Tim Penulis:

**Dr. Hajir Tajiri, M.Ag, N. Hani Nurhanifah, Latifatul Khairul Umam, Siti Kasmila,
Melati Indah Al-Fajriyati, Nurzaman Wahyu Ramdani, Neneng Aisyah, Siti Aisyah,
Reza Zaelani, Masilaturrohman, Muhamad Rizal Nurzaman, Suherman, Rahmat Komala,
Titin Kartini, M. Haikal Ash Shidqi, Wifa, Fakhriyah Latifah, Sucky Ayu Pertiwi,
Maya Veronica Mayasari, Rifa Fitriannisa, Muhamad Nafi' Lil'alam, Ucu Kurniawati**

Desain Cover:

Helmaria Ulfa

Sumber Ilustrasi:

www.freepik.com

Tata Letak:

Handarini Rohana

Editor:

Agus Abdul Rahman & Mulyadi

ISBN:

978-634-317-181-2

Cetakan Pertama:

Agustus, 2026

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:

WIDINA MEDIA UTAMA

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 519/JBA/2025

Website: www.penerbitwidina.com

Instagram: @penerbitwidina

Telepon (022) 87355370

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur dipersembahkan ke hadirat Allah Yang Maha Kuasa. Buku berjudul “Konseling Mental dan Spiritual Islam” akhirnya dapat disusun. Buku ini ditujukan bagi pembaca yang berminat mendalami bimbingan dan konseling dengan pendekatan spiritual, baik untuk rehabilitasi maupun pengembangan mental positif.

Informasi yang disajikan cukup kaya, memadukan referensi bimbingan konseling Islam dengan literatur barat, sehingga menghadirkan perbandingan dan titik temu.

Isi buku mencakup pokok bahasan seperti perkembangan spiritual dalam konseling Islam, identitas dan kematangan spiritual, pengukuran spiritualitas, strategi konseling individu, keluarga, dan pasangan, hingga proses penyembuhan berbasis spiritual. Pembaca diharapkan dapat memperoleh pencerahan mengenai pemahaman spiritual dalam Islam, model spiritualitas, cara pengukuran, serta penerapannya dalam layanan konseling.

Akhirnya, buku ini dipersembahkan dengan segala keterbatasan yang ada. Kritik dan saran sangat diharapkan demi penyempurnaan di masa mendatang. Semoga bermanfaat dan menjadi ladang ibadah. Aamiin.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 KONSELING MENTAL DAN SPIRITUAL ISLAM	1
A. Kebutuhan Akan Skill Untuk Mengatasi Masalah.....	1
B. Kesehatan Mental	2
C. Hubungan Antara Fisik, Mental dan Spiritual.....	3
D. Konsep Bimbingan dan Konseling Mental Spiritual Islam	5
E. Urgensi Konseling Mental Spiritual Islam (KMSI)	8
F. Posisi Keilmuan dan Perkembangan	8
BAB 2 RAGAM KEYAKINAN SPIRITUAL	11
A. Contoh Kasus	11
B. Konseling Dan Spiritualitas	12
C. Sistem Kepercayaan Spiritual	12
D. Kepercayaan Dasar Agama Utama di Dunia	13
E. Teori Konseling dan Spiritualitas	21
F. Mengintegrasikan Sistem Kepercayaan	28
BAB 3 PERKEMBANGAN SPIRITUAL DALAM	
KONSELING MENTAL DAN SPIRITUAL ISLAM.....	33
A. Konseling Mental dan Spiritual Dalam Konteks Islam	33
B. Perkembangan Spiritual	34
C. Hakikat Spiritualitas	35
D. Dimensi-Dimensi Spiritualitas.....	37
E. Konteks Spiritual Dalam Bimbingan dan Konseling.....	38
F. Manfaat Perkembangan Spiritual Dalam Dunia Konseling.....	39
G. Pentingnya Spiritual Bagi Konselor.....	42
H. Urgensi Penelitian Perkembangan Spiritual	43
BAB 4 IDENTITAS DAN KEMATANGAN SPIRITUAL.....	45
A. Pemahaman Tentang Diri Manusia	45
B. Identitas Spiritual	49
C. Kematangan Spiritual	54
D. Unsur-Unsur Identitas Kematangan Spiritual.....	66
E. Model Kesehatan Klinis Holistik	67
BAB 5 STRATEGI SPIRITUAL UNTUK KONSELING INDIVIDU	73
A. Faktor Penting Dalam Perencanaan dan Penerapan Pengobatan	73
B. Intervensi Spiritual Do'a	76

C. Meditasi.....	80
D. Penggunaan Ritual.....	82
E. Membuat Jurnal Spiritual	84
F. Biblioterapi	87
G. Pengampunan dan Pertobatan	90
H. Program 12 Langkah.....	94
I. Pasrah	96
J. Konsultasi dan Rujukan	98
K. Kontraindikasi Dalam Memilih Intervensi Spiritual	99
EPILOG.....	102
PROFIL PENULIS	103

BAB 1

KONSELING MENTAL DAN SPIRITUAL ISLAM

A. KEBUTUHAN AKAN SKILL UNTUK MENGATASI MASALAH

Kebutuhan terhadap skill mengatasi masalah atau menyelesaikan problem hidup apapun zamannya merupakan keniscayaan bagi manusia. Kebutuhan itu bukan saja bagi mereka yang bergelut dalam profesi memberikan bantuan seperti pembimbing, konselor, psikoterapis, ustad, guru, da'i, pekerja sosial dan lain-lain, tetapi bagi siapa saja yang secara sadar mengakui kebutuhan terhadap skill tersebut.

Skill mengatasi problem hidup juga senantiasa berkembang bukan saja karena desakan kebutuhan tetapi telah melahirkan beragam perspektif sehingga bagi mereka yang menekuni saat ini dihadapkan dengan beragam pilihan, mana yang lebih relevan dan sesuai dengan gambaran dirinya serta yang lebih utama merepresentasikan keyakinannya. Sebagian lebih gandrung melihat skill itu dengan kerangka pikir dan sudut pandang ilmiah, karena lebih mampu memberikan kepuasan dari segi nalar rasional. Bagi kelompok ini, yang rasional itu bukan saja memenuhi kebenaran hukum logika (masuk akal), tetapi yang rasional ini juga harus sesuai dengan empiriknya, dapat dibuktikan dengan pengalaman dan panca indera. Berbeda dengan ini ada juga kelompok yang tidak mau bertumpu pada kerangka pikir ilmiah, melainkan keyakinan agama atau spiritual yang bersifat subjektif, lebih berpijak pada asumsi keyakinan bahwa segala keterangan, tesis yang bersumber dari ajaran Ilahiah itu merupakan kebenaran yang pasti, karena yang dijelaskan oleh ajaran ini merupakan wahyu yang memiliki kebenaran mutlak.

Berbeda dengan dua kelompok sebelumnya ada juga yang senang memadukan keduanya seperti fokus yang sedang dialami saat ini yaitu konseling mental dan spiritual Islam. Dimensi kajian ilmiah telah banyak dilakukan saat mengkaji mental, bahkan telah melahirkan ilmu kesehatan

BAB 2

RAGAM KEYAKINAN SPIRITUAL

Masa depan agama dihubungkan dengan kemungkinan mengembangkan keyakinan terhadap kemungkinan-kemungkinan pengalaman manusia dan hubungan antarmanusia yang akan menciptakan rasa vital akan solidaritas kepentingan manusia dan menginspirasi. tindakan untuk mewujudkan hal tersebut.

- JOHNDEWEY

A. CONTOH KASUS

Patricia adalah seorang mahasiswa pascasarjana pada program konseling komunitas yang bertujuan memperoleh izin praktik klinis dengan fokus pada permasalahan penyalahgunaan zat. Berasal dari lingkungan keluarga yang diwarnai oleh penyalahgunaan alkohol, ia memiliki ketertarikan terhadap etiologi alkoholisme dan perilaku adiktif secara umum. Sebagai bagian dari proses pertumbuhan pribadinya, Patricia kembali mengikuti kegiatan pembelajaran Alkitab yang diselenggarakan setiap minggu, sebuah kegiatan yang pernah menjadi bagian dari masa kecilnya, tetapi sempat ditinggalkan selama beberapa periode dalam kehidupannya.

Ia merasa dikuatkan dan bersemangat setelah setiap sesi pembelajaran serta selalu menantikan pertemuan berikutnya. Setelah mengikuti salah satu kelas konseling, Patricia menceritakan kepada teman-temannya mengenai respons afektif yang ia rasakan terhadap kegiatan pembelajaran Alkitab tersebut. Salah seorang rekannya, sambil bercanda, mengatakan bahwa Patricia mungkin adalah seorang "pecandu Alkitab". Meskipun diucapkan sebagai lelucon, komentar tersebut sangat mengganggu Patricia mengingat riwayat keluarganya terkait kecanduan serta minat klinisnya.

Patricia kemudian mulai mempertanyakan apakah ketertarikannya terhadap pembelajaran Alkitab sudah berlebihan sehingga ia perlu mengambil jarak dari kegiatan tersebut. Ia juga bertanya-tanya mengenai

BAB 3

PERKEMBANGAN SPIRITUAL DALAM KONSELING MENTAL DAN SPIRITUAL ISLAM

A. KONSELING MENTAL DAN SPIRITUAL DALAM KONTEKS ISLAM

Konseling mental dan spiritual dalam konteks Islam adalah sebuah pendekatan yang menyatukan aspek kesehatan mental dan spiritual dalam membantu individu mencapai keseimbangan dan kesejahteraan dalam kehidupan mereka. Secara definisi konseling islam adalah proses bimbingan dan dukungan yang dilakukan oleh seorang konselor yang memiliki pemahaman mendalam tentang ajaran Islam dan prinsip-prinsip psikologi. Tujuan utamanya adalah membantu individu mengatasi masalah psikologis, emosional, dan spiritual mereka dengan berlandaskan nilai-nilai dan ajaran Islam.

Tujuan Konseling Islam Membantu individu memahami dan mengatasi konflik mental dan emosional. Meningkatkan kesejahteraan spiritual individu dengan memperdalam hubungan mereka dengan Allah. Memberikan dukungan dalam menghadapi stres, kecemasan, atau depresi dengan pendekatan yang berlandaskan nilai-nilai agama. Konseling mental dan spiritual Islam membantu individu meraih keseimbangan antara dunia material dan aspek spiritual mereka, dengan memanfaatkan ajaran agama sebagai sumber kebijaksanaan dan dukungan. Dalam hal ini, konselor berperan sebagai fasilitator dalam proses pertumbuhan mental dan spiritual klien mereka.

Dalam konseling mental dan spiritual islam akan memberikan perkembangan spiritual. Perkembangan spiritual merujuk pada proses pertumbuhan dan perubahan yang terjadi dalam dimensi spiritual atau rohani seseorang. Ini adalah upaya individu untuk menjelajahi, memahami, dan mengembangkan hubungan mereka dengan yang transenden atau yang lebih tinggi, terlepas dari apakah mereka memiliki keyakinan agama tertentu atau tidak. Perkembangan spiritual dapat melibatkan pencarian

BAB 4

IDENTITAS DAN KEMATANGAN SPIRITUAL

A. PEMAHAMAN TENTANG DIRI MANUSIA

Pemahaman tentang diri manusia secara keseluruhan dapat dipandang dari berbagai dimensi di dalamnya yaitu spiritual atau agama, moral, sosial, somatis, dan psikologis (Sperry, 2001: 23). Di antara lima aspek pengalaman dan fungsi manusia tersebut, posisi yang mewakili hubungan antara dimensi-dimensi ini mungkin menempatkan aspek spiritual pada inti atau inti interaksi antara lima komponen ini (Wilber, 1999). Sperry menyarankan bahwa aspek spiritual belum tentu melibatkan formalitas apa pun, termasuk hubungannya dengan tradisi keagamaan namun lebih pada mencerminkan keyakinan, dampak, dan perilaku yang terkait dengan kelaparan spiritual mendasar atau keinginan untuk transendensi diri yang dialami oleh semua individu (Sperry, 2001: 25). Keyakinan dan perilaku ini kemudian mempengaruhi kondisi psikologis, moral, sosial, dan fungsi somatik masing-masing individu. Dari perspektif ini, semua makna dan tujuan berasal dari inti spiritual ini dan bergema di seluruh komponen lainnya. Meskipun sistem umpan balik bersifat timbal balik, di mana setiap aspek mempengaruhi yang lain, pandangan ini menempatkan spiritualitas sebagai inti dari setiap aspek tersebut. Lebih lanjut, dapat dikatakan bahwa semua dorongan untuk pertumbuhan berasal dari dimensi spiritual, dan dorongan pertumbuhan ini dapat mencakup *deficiency goals* dan *growth goals*.

Deficiency goals dapat difahami sebagai pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar dalam hidup yang harus dipenuhi untuk kelangsungan hidup seorang individu (Maslow, 1986, 1998). Saat satu kebutuhan terpenuhi maka secara alami seseorang akan berpindah pada tahap kebutuhan berikutnya.

Kebutuhan fisiologis makan, tempat tinggal, dan reproduksi menempati posisi prioritas utama. Kebutuhan fisiologis dapat mengendalikan pikiran dan perilaku, serta dapat menyebabkan seseorang

BAB 5

STRATEGI SPIRITUAL UNTUK KONSELING INDIVIDU

A. FAKTOR PENTING DALAM PERENCANAAN DAN PENERAPAN PENGOBATAN

Bagian ini menekankan bahwa religiusitas dan/atau spiritualitas klien dianggap sebagai faktor penting dalam perencanaan dan penerapan pengobatan (American Psychological Association, 2002). Dalam bab ini, disajikan strategi intervensi yang akan meningkatkan jangkauan pilihan dokter dalam menanggapi permasalahan spiritual kliennya atau, lebih luas lagi, permasalahan kehidupan yang di dalamnya terdapat komponen spiritual.

Nash (1997) menggambarkan spiritualitas sebagai “keyakinan yang teguh bahwa perubahan positif dapat dicapai [dan] mendorong penerimaan penuh kasih terhadap kehidupan, diri sendiri dan orang lain” (hal. 2). Dari perspektif ini, yang tampaknya konsisten dengan tujuan keseluruhan konseling atau psikoterapi, konselor profesional diminta untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam berbagai intervensi spiritual untuk membantu klien dalam perjalanan spiritualnya (Frame, 2003).

Pargament, Murray-Swank, dan Tarakeshwar (2005) menyatakan bahwa banyak anggota populasi telah menyatakan ketergantungan pada berbagai praktik spiritual dan keagamaan untuk membantu mereka pada saat stres. Kelompok-kelompok tersebut termasuk perempuan lanjut usia yang menghadapi masalah kesehatan, beberapa orang Amerika yang disurvei setelah serangan 9/11, veteran perang, pasien rumah sakit, orang tua dari anak-anak penyandang disabilitas, janda, dan pasangan yang mengalami kekerasan fisik. Selain itu, di antara orang-orang dengan penyakit mental yang parah, ekspresi spiritualitas dikaitkan dengan lebih sedikit rasa frustrasi.

mempelajari bagaimana dan kapan memperkenalkan dan mempraktikkan intervensi spiritual dalam konselingnya.

EPILOG

Perjalanan konseling tidak hanya berbicara tentang teknik dan metode, tetapi juga tentang keberanian membuka ruang bagi aspek spiritual. Banyak literatur menegaskan bahwa klien justru lebih menerima bila konselor berani menyentuh sisi ini. Kesiediaan konselor untuk memulai percakapan tentang spiritualitas sering kali menjadi kunci apakah kekuatan dan keterbatasan spiritual akan benar-benar menjadi bagian dari proses penyembuhan.

Tantangan terbesar bagi konselor profesional adalah memperluas pendekatan mereka dengan memasukkan dimensi yang sering diharapkan klien, meski tidak selalu diungkapkan secara langsung. Itu berarti konselor perlu memahami perjalanan spiritual dirinya sendiri, menghargai keyakinan klien, menjaga kompetensi dan etika, serta benar-benar mengalami intervensi sebelum menerapkannya. Pada akhirnya, konselor dituntut untuk siap mendampingi setiap klien dalam perjalanan spiritual yang unik—sebuah perjalanan yang tidak hanya menyembuhkan, tetapi juga memberi makna baru bagi kehidupan.

PROFIL PENULIS



Dr. Hajir Tajiri, M.Ag. merupakan akademisi dan praktisi di bidang Bimbingan dan Konseling Islam yang memiliki komitmen kuat terhadap pengembangan ilmu, pendidikan, penelitian, serta pengabdian kepada masyarakat. Lahir pada 7 November 1972, beliau menempuh pendidikan tinggi secara berjenjang di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung dan Universitas Pendidikan Indonesia. Pendidikan Sarjana (S1) diselesaikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Sunan Gunung Djati, kemudian melanjutkan studi Magister (S2) pada Program Pascasarjana Ilmu Sosial Islam di perguruan tinggi yang sama. Selanjutnya, beliau meraih gelar Doktor (S3) dalam bidang Bimbingan dan Konseling dari Universitas Pendidikan Indonesia. Sebagai dosen profesional yang telah memiliki Sertifikat Pendidik, Dr. Hajir Tajiri aktif menjalankan tridarma perguruan tinggi melalui kegiatan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Sejak Agustus 2022, beliau mengabdikan sebagai dosen tetap pada perguruan tinggi terakreditasi dengan fokus pengajaran pada mata kuliah Isu-Isu Kontemporer dalam Konseling Islam, serta Etika dan Profesionalisme dalam Bimbingan dan Konseling Islam. Kompetensi akademiknya juga diperkuat melalui berbagai seminar, lokakarya, dan program pengembangan profesional, termasuk pelatihan mengenai peluang dan tantangan karier dalam bidang bimbingan dan konseling di luar lingkungan sekolah. Dalam bidang penelitian, Dr. Hajir Tajiri aktif menghasilkan publikasi ilmiah pada jurnal-jurnal terindeks Sinta serta berpartisipasi dalam berbagai tim penelitian. Fokus kajiannya banyak berkaitan dengan konseling Islam, khususnya pengembangan pendekatan spiritual seperti *muhasabah* sebagai strategi konseling. Hasil-hasil penelitiannya diintegrasikan secara langsung ke dalam proses pembelajaran melalui penyusunan materi berbasis riset, pengembangan studi kasus, serta pelibatan mahasiswa dalam proyek-proyek penelitian yang bertujuan menumbuhkan kemampuan berpikir kritis, analitis, dan keterampilan metodologis. Selain menjalankan tugas sebagai pengajar dan pembimbing mahasiswa, beliau juga aktif memberikan pelatihan bimbingan dan konseling kepada guru serta pengasuh pondok pesantren. Kegiatan

tersebut berfokus pada peningkatan kapasitas dalam menangani berbagai persoalan aktual, seperti perundungan (*bullying*) dan kecanduan gawai (*gadget addiction*), sebagai bagian dari kontribusi nyata terhadap penguatan layanan konseling di lingkungan pendidikan dan masyarakat.

Dalam bidang manajerial akademik, Dr. Hajir Tajiri dipercaya mengemban amanah sebagai Sekretaris Program Pascasarjana Bimbingan dan Konseling Islam. Pada posisi tersebut, beliau turut berperan dalam pengembangan program akademik, koordinasi penelitian, penyelenggaraan pembelajaran, serta pembimbingan tugas akhir dan tesis mahasiswa. Aktivitas akademiknya juga telah menjangkau forum internasional. Beliau tampil sebagai pemakalah pada *International Conference of Islamic Counseling (ICONIC) 2024* serta *International Conference on Islam in Malay World (ICON-IMAD)* yang diselenggarakan di Malaysia pada tahun 2023 dan di Thailand pada tahun 2024. Keikutsertaannya dalam berbagai forum ilmiah internasional menjadi wujud kontribusi dalam memperluas jejaring akademik dan pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam di tingkat global. Sebagai anggota aktif Asosiasi Profesi Bimbingan dan Konseling Islam Indonesia, Dr. Hajir Tajiri terus berupaya mengembangkan keilmuan dan praktik profesional yang relevan dengan kebutuhan masyarakat. Melalui pengalaman akademik, penelitian, kepemimpinan, serta pengabdian yang berkelanjutan, beliau berkomitmen untuk menghadirkan layanan pendidikan dan konseling Islam yang inovatif, humanis, dan berbasis pada nilai-nilai keislaman serta perkembangan ilmu pengetahuan.

KONSELING MENTAL & SPIRITUAL ISLAM

Buku ini membahas konsep, prinsip, dan praktik konseling yang berlandaskan nilai-nilai Islam dalam membantu individu mencapai kesehatan mental, ketenangan batin, serta kedekatan kepada Allah Swt. Di tengah meningkatnya berbagai tantangan kehidupan modern, seperti stres, kecemasan, konflik keluarga, krisis identitas, hingga tekanan sosial, pendekatan konseling yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual menjadi semakin relevan. Buku ini hadir sebagai referensi yang menghubungkan teori konseling dengan ajaran Islam sehingga mampu memberikan solusi yang komprehensif terhadap berbagai persoalan kehidupan.

Buku ini menjelaskan mengenai hakikat manusia menurut perspektif Islam, konsep kesehatan mental, serta hubungan antara dimensi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Selanjutnya, dibahas landasan Al-Qur'an dan Hadis sebagai pedoman dalam proses konseling, karakteristik konselor Islami, etika profesi, serta teknik-teknik konseling yang memadukan pendekatan psikologi dengan nilai-nilai keimanan, ibadah, dzikir, doa, muhasabah, dan tazkiyatun nafs. Pembaca juga diperkenalkan pada berbagai model layanan konseling Islami yang dapat diterapkan dalam lingkungan pendidikan, keluarga, masyarakat, maupun lembaga keagamaan.

 www.penerbitwidina.com
 @penerbitwidina
 penerbit widina
 penerbitwidina@gmail.com
 widina store
 widina bookstore

Layanan Pembaca & Penerbitan Buku
0815-7000-699



SCANME

Pendidikan & Agama

ISBN 978-634-317-181-2



9

786343

171812