



## **BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN PENDEKATAN RASA SYUKUR DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR**

**Enik Sartika**

Institut Agama Islam Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas  
*enik1993@gmail.com*

### **ABSTRACT**

*This study aims to explain the importance of gratitude in the counseling guidance process. Where when the client is grateful for every problem he is facing, he will feel good in the life that Allah has given him. a grateful person is someone who receives a gift and an appreciation and potential. With gratitude it will foster a sense of self-awareness that it is fortunate that we are still able to enjoy the level of education, so that it will strengthen individuals to continue learning towards a better future. Grateful people are able to identify themselves as conscious and grateful for God's gifts, gifts from others, and take the time to express their gratitude. The expression shown is by continuing to actively study and develop the potential that Allah has given him.*

**Key Word:** *Gratitude, Guidance, Islamic Counseling, Student Motivation*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pentingnya rasa syukur dalam proses bimbingan konseling. Dimana ketika klien bersyukur dalam setiap masalah yang dihadapi ia akan merasakan nikmat dalam kehidupan yang Allah berikan. orang yang bersyukur adalah seseorang yang menerima sebuah karunia dan sebuah penghargaan dan potensi yang dimiliki. Dengan rasa syukur akan menumbuhkan rasa kesadaran diri bahwa beruntunglah kita yang masih bisa menikmati jenjang pendidikan, sehingga akan menguatkan individu untuk terus belajar menuju masa depan yang lebih baik. Orang yang bersyukur mampu mengidentifikasi diri mereka sebagai seorang yang sadar dan berterimakasih atas anugerah Tuhan, pemberian orang lain, dan menyediakan waktu untuk mengekspresikan rasa terimakasih mereka. Ekspresi yang ditunjukkan adalah dengan terus giat belajar dan mengembangkan potensi yang Allah berikan kepadanya.

**Key Word:** *Rasa Syukur, Bimbingan, Konseling Islam, Motivasi Belajar Siswa*

## PENDAHULUAN

Proses dalam kegiatan pembelajaran, motivasi merupakan peranan yang penting dalam menciptakan kondisi atau suatu proses yang mengarahkan siswa untuk melakukan aktivitas belajar. Hal ini sudah barang tentu berbagai upaya dilakukan untuk menumbuhkan dan memberikan motivasi agar anak didik melakukan aktivitas belajar dengan baik. Berbagai perilaku yang ditunjukkan oleh siswa yang memiliki motivasi belajar rendah yaitu dengan bermalas-malasan saat proses belajar berlangsung, kurang aktif dikelas, bermain saat proses belajar berlangsung, tidak percaya diri, dan memiliki konsep diri yang rendah dengan tidak ada semangat untuk belajar.

Penelitian Wals (Burns 1993, 358) menyebutkan bahwa siswa yang *underachiever* memiliki beberapa karakteristik kepribadian, yakni tidak suka dikritik, diisolir, mekanisme pertahanan diri yang selalu menghindar, dan tidak mampu mengekspresikan perasaannya. Apabila individu memandang dirinya tidak memiliki kemampuan melakukan tugas, tidak ada semangat dalam diri untuk belajar, maka perilakunya menunjukkan ketidakmampuannya dengan cara menghindari untuk melakukan tugas, takut bersaing dengan teman, takut salah sehingga hal tersebut dikarenakan tidak ada penggerak dalam diri untuk belajar. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tidak mensyukuri apa yang telah ada pada dirinya, baik kemampuan atau kelemahannya. Tidak ada usaha untuk menghilangkan atau menepis kelemahan-kelemahannya, karena putus asa untuk mengembangkan apa yang menjadi potensinya. Menurut Syafi'i bahwa mendayakan segenap potensi untuk mengubah menjadi lebih baik adalah salah satu bentuk syukur kepada Allah atas nikmat anggota tubuh dan potensi luar biasa yang dikaruniakan oleh Allah swt. (Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, 2009, 24).

Syukur adalah merupakan bukti dari kesehatan mental seseorang. Allah berjanji akan menambah nikmat-Nya bagi orang yang bersyukur. Firman Allah swt berfirman yang artinya 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 yang pedih" (Surah Ibrahim Ayat: 7) Ayat tersebut Allah memperingatkan, bahwa kufur nikmat akan menyebabkan terjadinya siksa Allah yang amat pedih. Diantara siksa yang dirasakan adalah kehilangan ketentraman batin, ketidakpuasan diri terpantul dalam sikap, kata-kata dan tindakan yang kurang menyenangkan bagi orang lain. Dengan bersyukur maka segala nikmat yang dirasakan akan sangat menyenangkan dan bahagia.

Syukur menuntun diri untuk tetap baik sangka terhadap Allah swt dalam segala hal yang terjadi pada kehidupan ini, sehingga mampu menggerakkan hati untuk ikhlas, menerima ketetapan Allah swt, sehingga dapat mengarahkan seseorang untuk menerima kekurangan-kekurangan yang ada pada diri. (Aura Husna, 2013, 154). Selain itu nilai dalam ajaran syukur mengarahkan untuk selalu memaknai setiap peristiwa dalam kehidupan dengan sudut pandang positif. (El-Bantanie, 24). Secara psikologis rasa syukur juga dapat memberikan kepuasan pada diri sendiri sehingga mampu menghilangkan perasaan resah ketika gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan. (Khairunnas Rajab, 2010, 127). Dengan rasa syukur

mampu menjadi penggerak dalam diri untuk melakukan kegiatan belajar yang positif sehingga tujuan belajar yang diinginkan sesuai dan optimal.

Motivasi belajar adalah daya penggerak dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, sebagai tujuan yang dikehendaki segera tercapai. (Sardiman 2011, 27). Untuk mencapai tujuan yang hendak dicapai, maka harus ada dorongan dari dalam diri individu itu sendiri. dorongan yang merupakan penggerak inilah yang akan menimbulkan suatu kegiatan belajar dalam mencapai apa yang ingin dicapai.

Dorongan tersebut adalah dengan rasa syukur yang mengenali semua nikmat yang telah Allah berikan, yakni mengenali potensi-potensi yang Allah SWT anugerahkan pada diri, yang nantinya akan menumbuhkan optimisme yang membuat diri bersemangat menghadapi tantangan. (Husna, 154).

Bimbingan dan konseling hendaknya dapat menumbuhkan-kembangkan rasa syukur dalam jiwa klien yang akan memantul kepada perbuatan dan tindakannya dalam pergaulan sehari-hari, khususnya dalam proses belajar. Dengan demikian klien akan merasakan nikmat Allah sekecil apapun yang dikaruniakan-Nya, sehingga ada dorongan dalam diri untuk tetap semangat dalam menghadapi tantangan atau kekurangan-kekurangan yang dimiliki.

Berdasarkan hal tersebut, maka tulisan ini bertujuan untuk memaparkan tentang rasa syukur dalam bimbingan konseling Islam sebagai memotivasi belajar siswa. Sehingga diharapkan dengan syukur seseorang mampu mengambil hikmah dari setiap kejadian tanpa banyak keluhan ataupun perasaan negatif.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif lebih bersifat untuk mengembangkan teori, sehingga akan menemukan teori baru dan dilakukan sesuai dengan kaidah non statistik. Dalam studi pendidikan, penelitian kualitatif dapat dilakukan untuk memahami berbagai fenomena perilaku pendidik, peserta didik dalam proses pendidikan dan pembelajaran. Adapun dalam studi bimbingan dan konseling, penelitian kualitatif dapat dilakukan untuk memahami berbagai fenomena perilaku guru bimbingan dan konseling (konselor) serta klien dalam proses bimbingan dan konseling secara holistik. Berhubungan dengan judul yang dikemukakan maka pendekatan penelitian yang dilakukan adalah pendekatan kualitatif atau *Naturalistic Inquiry* dan metode yang digunakan penulis untuk meneliti data keseluruhan menggunakan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu telaah Pustaka dan Dokumentasi.

Telaah pustaka yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan dan buku. Dalam hal ini peneliti mengumpulkan data-data dari laporan program BK. Dokumen yaitu catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan, misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, kriteria, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen

yang berbentuk gambar, misalnya foto, gambar hidup, sketsa, dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya, misalnya karya seni, yang berupa gambar, dan lain-lain.

Setelah proses pengumpulan data dilakukan, proses selanjutnya adalah melakukan analisis data. Analisis atau penafsiran data merupakan proses mencari dan menyusun atur secara sistematis catatan temuan penelitian melalui pengamatan dan wawancara dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman penelitian tentang fokus yang dikaji dan menjadikannya sebagai temuan untuk orang lain, mengedit, mengklasifikasi, mereduksi dan menyajikannya.

Teknik penjaminan keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi yang diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Triangulasi berarti cara terbaik untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan konstruksi kenyataan yang ada dalam konteks suatu studi sewaktu mengumpulkan data tentang berbagai kejadian dan hubungan dari berbagai pandangan. Dengan menggunakan teknik ini akan memungkinkan diperolehnya hasil penelitian yang valid dan benar dari penelitian yang dilakukan. Hasil data yang diperoleh dituangkan dalam pembahasan penelitian setelah dikumpulkan semua data yang diperoleh dari lapangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Motivasi Belajar

Motivasi belajar merupakan faktor psikis yang bersifat non-intelektual, perannya yang khas adalah dalam hal penumbuhan gairah, merasa senang dan bersemangat untuk belajar. Siswa yang memiliki motivasi kuat, akan mempunyai banyak energy melakukan kegiatan belajar. (Sardiman, 1996, 75).

Istilah motivasi berasal dari kata motif diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. (Sardiman, 73). Berawal dari kata motif itu, maka motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak untuk mendorong seseorang mencapai sesuatu hal yang diinginkan. Menurut Mc Donald dalam bukunya Sardiman, motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya *feeling* dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. (Sardiman). Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu.

Belajar merupakan perubahan tingkat laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan. Belajar dapat juga diartikan penambahan pengetahuan. (Sardiman, 19-21). Oleh karena itu, dapat dikatakan terjadinya proses belajar, apabila seseorang menunjukkan tingkah laku yang berbeda. Proses dalam belajar sangat diperlukan adanya motivasi, agar dapat berhasil dalam pelajaran. Jadi motivasi akan menentukan intensitas usaha belajar bagi para siswa.

Menurut W. S. Winkel motivasi belajar dapat diartikan sebagai keseluruhan daya penggerak psikis dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, memberikan arahan pada kegiatan belajar demi mencapai tujuan. (W. S. Winkel, 2007, 89-90). Jadi dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah dorongan dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu yang diinginkan dan akan melakukannya agar dapat mencapai sesuatu yang diharapkan.

Motivasi dapat berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi, seseorang yang melakukan sesuatu usaha karena adanya motivasi. Adanya motivasi yang baik dalam belajar akan menunjukkan hasil yang baik, jadi dengan adanya usaha yang tekun dan didasari adanya motivasi membuat seseorang yang belajar akan dapat mencapai prestasi yang baik.

Motivasi belajar (Sardiman, 89-90) dapat dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik: 1) Faktor intrinsik merupakan energi yang menjadi aktif tanpa memerlukan rangsangan dari dalam, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. 2) Faktor ekstrinsik adalah motif yang aktif dan berfungsi karena adanya perangsang dari luar. Faktor ini juga penting, karena keadaan siswa itu dinamis, berubah-ubah dan kemungkinan komponen lain dalam proses belajar mengajar ada yang kurang menarik bagi siswa, maka diperlukan faktor ekstrinsik.

Menumbuhkan motivasi belajar pada siswa, (Sardiman, 91-95) terdapat beberapa cara yaitu memberi angka, hadiah, saingan/kompetisi, *ego-involvement*, memberi ulangan, mengetahui hasil, pujian, hukuman, hasrat untuk belajar, minat, dan tujuan yang diakui.

### Rasa Syukur

Kata syukur dalam bahasa arab (*asy-syukr*) berarti: *al-Intinan*" (terimakasih), sikap ridha terhadap kebaikan, seperti apapun bentuk kebaikan tersebut. Adapun secara terminologis, syukur berarti menggunakan anugerah yang diterima manusia berupa perasaan, pikiran, anggota badan, dan organ tubuh sesuai dengan penciptaannya masing-masing. (Muhammad Fethullah Gulen, 2014, 181).

Secara bahasa syukur adalah pujian kepada yang telah berbuat baik atas apa yang dilakukan kepadanya dan juga merupakan kebalikan dari kufur. (Amir An-Najar, 2004, 90). Hakikat syukur adalah menampakkan nikmat, sedangkan hakikat kekufuran adalah menyembunyikannya. Menampakkan nikmat antara lain yaitu menggunakannya pada tempat yang sesuai dengan yang dikehendaki oleh pemberinya, juga menyebut-nyebut nikmat dan pemberinya dengan lidah. (Muhammad Quraish Shihab 1996, 216).

Abu rizki memaparkan bahwa Syukur adalah mengingat-ingat kenikmatan dan menampakkannya serta menghadirkan ingatan limpahan nikmat yang Allah berikan. (Abu Rixki Tazaka 2014, 32). Selanjutnya Ulya Ali memaparkan bahwa syukur adalah memuji Dzat yang memberikan kenikmatan atas limpahan kebaikan yang Dia anugerahkan. (Ulya Ali Ubaid 2011, 171).

Sebagian ulama menurut Aura Husna, syukur berasal dari kata "*syakara*" yang artinya membuka atau menampakkan. Jadi hakikat syukur adalah menampakkan nikmat Allah swt yang dikaruniakan padanya, baik dengan cara menyebut nikmat tersebut atau dengan cara mempergunakannya di jalan yang dikehendaki oleh Allah swt. (Husna, 110-111).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, syukur adalah sikap membuka atau menampakan kenikmatan yang telah didapatkan dari Allah swt dan senantiasa selalu mengamalkannya dalam bentuk beribadah kepada Allah. Sehingga dengan bersyukur hidup menjadi bahagia dan selalu berperilaku positif.

## Cara-Cara Mewujudkan Rasa Syukur

Seorang muslim bersyukur kepada siapa saja yang berbuat baik kepadanya. Hal yang paling utama perwujudan syukur yang dilakukan adalah kepada Allah swt atas nikmat yang telah dilimpahkan-Nya. Syukur kepada Allah terlaksana dengan mengakui nikmat, mengucapkan dan menggunakannya untuk taat kepada Allah. (Tazaka, 73-74).

Jadi bersyukur kepada Allah adalah suatu ungkapan rasa terimakasih terhadap semua yang telah diberikan-Nya kepada manusia. Ungkapan rasa syukur tersebut dapat dilakukan dengan ucapan, perilaku, dan hati. Menurut Ulya Ali bersyukur dengan hati berarti meniatkannya untuk kebaikan semua makhluk, sedangkan bersyukur dengan lisan berarti menunjukkan rasa syukur itu kepada Allah dengan memujinya sambil mengucapkan *Hamdallah*, serta syukur dengan perilaku adalah mengambil sikap setia, mengabdikan dengan menggunakan nikmat Allah dalam hal ketaatan dan tidak menggunakannya dalam hal kemaksiatan. (Ubaid, 171-172). Perwujudan syukur bisa dengan hati, lidah dan anggota tubuh. Syukur dengan hati ialah bermaksud untuk kebaikan dan menyebarkannya kepada semua orang. Syukur dengan lidah menampakkan syukur itu kepada Allah dengan cara memujinya. Sedangkan syukur dengan anggota tubuh ialah dengan mempergunakan kenikmatan dari Allah untuk taat kepada-Nya dan tidak menggunakannya untuk mendurhakainya. (Ibdu Qudamah 1989, 348).

Senada dengan Ulya Ali, Al-Fauzan membagi perwujudan syukur menjadi tiga yaitu sebagai berikut: 1) Syukur dengan Hati, yaitu pengakuan hati bahwasanya semua nikmat itu datangnya dari Allah, sebagai kebaikan dan karunia Sang Pemberi nikmat kepada Hambanya. Syukur dengan hati akan membuat seseorang merasakan keberadaan nikmat itu pada dirinya, hingga ia tidak akan lupa kepada Allah Pemberinya. Ketahuilah bahwasanya tidak sempurna tauhid seseorang hamba hingga ia mengakui bahwa semua nikmat lahir dan batin yang diberikan kepadanya dan kepada makhluk lainnya, semua itu berasal dari Allah, kemudian ia menggunakannya untuk taat dan mengabdikan kepada-Nya. 2) Syukur dengan ucapan. Yaitu menjunjung dan memuji Allah atas nikmat-Nya dengan penuh kecintaan, serta menyebutkan-nyebut nikmat itu sebagai pengakuan atas karunia-Nya dan kebutuhan terhadapnya, bukan karena riya, pamer, atau sombong. 3) Syukur dengan anggota badan, yaitu senantiasa melaksanakan ketaatan dan berusaha menghindari kesalahan. Dan syukur dengan anggota badan itu artinya anggota tubuh digunakan untuk beribadah kepada Allah Tuhan semesta alam, karena masing-masing anggota tubuh memiliki kewajiban beribadah.

Selanjutnya (Aura Husna, 158) juga mengatakan bahwa amal perbuatan yang mencerminkan bukti syukur kita kepada Allah meliputi tiga hal, yaitu: 1) Hati. Amalan syukur dengan hati, yaitu rasa puas atau senang terhadap apa yang menjadi ketetapan Allah. Amalan syukur dengan hati juga bermakna menyadari dengan sepenuh hati bahwa semua nikmat, kesenangan, kemudahan, dan segala sesuatu yang dia peroleh semata-mata karena kemurahan dari Allah Swt. Sehingga sekecil apa pun nikmat yang diterima dari Allah akan dinikmatinya dengan penuh rasa syukur dan lapang hati. Hati yang bersyukur pada akhirnya akan melahirkan jiwa yang qanaah. 2) Anggota Tubuh. Tidak lanjut dari amalan hati akan tampak pada gerakan anggota tubuh, sehingga anggota tubuh merupakan bukti nyata dari amal syukur, namun tidak semua gerak anggota tubuh merupakan bentuk bukti dari syukur.

Ada beberapa ahal gerak tubuh yang mencerminkan rasa syukur yaitu: (a) memanfaatkan anugerah yang telah diperoleh sesuai maksud dan tujuan sang pemberi nikmat yaitu Allah swt; (b) bersungguh-sungguh dalam amalan; (c) sesuai dengan syari'at Allah. 3) Lisan. Selain hati dan anggota tubuh, syukur juga diwujudkan dalam bentuk gerakan lisan. Syukur dalam bentuk gerakan lisan adalah dengan cara mengakui kehadiran nikmat dan memujinya dengan mengucapkan lafaz hamdallah. Selain itu juga diwujudkan dengan tidak mengeluh terhadap nikmat yang tidak sesuai dengan kehendak nafsu kita.

Sehingga dapat diketahui bahwa perwujudan syukur itu dilakukan dengan hati, lisan dan perbuatan. Aplikasi syukur dengan hati yaitu selalu mengingat kenikmatan yang Allah berikan, kemudian dilanjutkan dengan syukur secara lisan selalu berterimakasih kepada Allah melalui zikir atau doa, dan melalui anggota badan yaitu senantiasa melaksanakan ibadah kepada Allah.

### **Manfaat Rasa Syukur**

Sayyid Quthb yang dikutip oleh (Ahmad Yani 2007, 251-252) menyatakan empat manfaat bersyukur adalah: 1) Menyucikan Jiwa. Bersyukur dapat menjaga kesucian jiwa, sebab menjadikan orang dekat dan terhindar dari sifat buruk, seperti sombong atas apa yang diperolehnya. 2) Mendorong jiwa untuk beramal saleh. Bersyukur harus ditunjukkan dengan amal saleh membuat seseorang selalu terdorong untuk memanfaatkan apa yang diperolehnya untuk berbagai kebaikan. Semakin banyak kenikmatan yang diperoleh semakin banyak pula amal saleh yang dilakukan. 3) Menjadikan orang lain ridha. Dengan bersyukur, apa yang diperolehnya akan berguna bagi orang lain dan membuat orang lain ridha kepadanya karena menyadari bahwa nikmat yang diperoleh tidak harus dinikmati sendiri tapi juga harus dinikmati oleh orang lain sehingga hubungan dengan orang lain pun menjadi baik. 4) Memperbaiki dan memperlancar interaksi sosial. Pada kehidupan masyarakat, hubungan yang baik dan lancar merupakan hal yang amat penting. Hanya orang yang bersyukur yang bisa melakukan upaya memperbaiki dan memperlancar hubungan social karena tidak ingin menikmati sendiri apa yang telah diperolehnya.

Manfaat syukur lainnya, disebutkan oleh Aura Husna (2013) adalah sebagai berikut: 1) Menuntun Hati untuk Ikhlas. Suatu hal yang perlu disadari bahwa syukur itu adalah energi yang mampu menggerakkan, yaitu energi yang mampu menggerakkan hati kearah yang positif. Ketika dipenuhi oleh rasa syukur, hati akan memiliki energi maha dahsyat yang mampu melahirkan hal-hal positif, termasuk melawan aura negatif yang bertebaran di lingkungan. Hati yang memilih bahagia dalam semua kondisi adalah hati yang ikhlas pada ketetapanNya. Energi syukur adalah energi yang mampu menggerakkan hati untuk ikhlas menerima ketetapan Allah. 2) Menumbuhkan Optimisme. Optimisme adalah keyakinan akan kemampuan diri mengelola potensi yang dimiliki, baik potensi yang ada dalam diri maupun yang ada di luar diri. Sedangkan pesimis kebalikan dari optimis, yaitu salah satu karakter orang-orang yang tidak pandai bersyukur, karena mereka tidak mampu melihat nikmat Allah yang dikarunikan pada dirinya sekaligus tidak memanfaatkan nikmat-nikmat tersebut di jalan yang diridhai oleh Allah swt. Oleh karena itu, sikap pesimis harus segera ditekan dari hati. Tidak ada cara lain untuk menekannya, kecuali dengan menghadirkan sikap optimis dalam

diri. Untuk itu, kita butuh kekuatan yang mampu menghadirkan sikap-sikap positif yang akan membentuk jiwa optimis. Kekuatan itu adalah energi syukur, yaitu energi yang mampu menumbuhkan sifat-sifat positif dalam diri. Menurut Aura Husna (2013) untuk menumbuhkan optimisme secara instan, kita harus memiliki kemampuan yaitu: a) kemampuan mengenal Sang Pemilik diri (Allah); b) Kemampuan Menenal Diri Sendiri; c) Kemampuan mengenal nikmat Allah yang mengalir pada diri; d) keyakinan akan pertolongan Allah.

4) Memperbaiki kualitas hidup. Energi syukur yang senantiasa dipupuk dalam diri seseorang akan memberikan dampak positif pada pribadi tersebut. Salah satu dampak positif itu adalah meningkatkan kualitas hidup seseorang, baik secara fisik maupun psikis. Kualitas hidup tersebut diantaranya yaitu kemampuan untuk waspada, senantiasa bersemangat, lebih sabar, ceria, lebih sehat fisik, dan memiliki daya hidup yang lebih tinggi. Intinya, secara keseluruhan dia senantiasa merasa kehidupannya lebih baik dan bisa menatap hari dengan pengharapan yang lebih baik dari hari ke hari. 5) Membentuk hubungan persahabatan yang lebih baik. Sifat-sifat positif membuat pribadi yang pandai bersyukur disenangi oleh siapapun. Sifat-sifat yang berhasil dilahirkan oleh energi syukur membuat pribadi bercahaya dan mampu menjadi magnet bagi siapa pun untuk mencintai dan menghargainya. Kekuatan cinta begitu terpancar dari aura wajahnya. 6) Mendatangkan pertolongan Allah. Ketika berharap mendapatkan pertolongan Allah, maka untuk mendapat pertolongan itu, pompa terus energi syukur dalam diri. Laksanakan amalan-amalan syukur, karena energi syukur adalah energi yang akan mendekatkan diri kita pada Allah. Amalan syukur adalah amal ketaatan yang akan menghadirkan cinta Allah dalam kehidupan kita.

### **Penghalang Syukur**

Aura Husna (2013) menyebutkan ada lima hal yang menjadikan penghalang syukur, yakni sebagai berikut: 1) Hati yang sempit. Hati yang sempit adalah hati yang disetir oleh hawa nafsu yang selalu mengutamakan materi dan dipenuhi perasaan-perasaan negative. Maka bila kenyataan yang terjadi tidak sesuai dengan maksud keinginan hati akan muncul rasa kecewa, marah, bahkan meragukan keadilan Allah swt, sehingga rasa syukur semakin tertekan dan semakin berat untuk di ungkapkan. 2) Mudah mengeluh. Keluhan cenderung akan melahirkan pikiran-pikiran dan sifat-sifat negatif dalam diri seseorang yang nantinya akan menjadi penghalang bagi dirinya untuk bersyukur. 3) Memandang rendah terhadap nikmat Allah Swt. Meremehkan nikmat yang telah dianugerahkan Allah swt akan menjadikan penghalang tumbuhnya rasa syukur pada diri seseorang. 4) Enggan berbagi. Sifat enggan berbagi atau kikir merupakan mental yang selalu merasa bahwa apa yang dimiliki masih sedikit sehingga ketika dibagikan kepada sesama akan muncul kekhawatiran tindakan tersebut akan menjatuhkan dirinya pada kemiskinan. 5) Mudah putus asa. Mudah putus asa ketika menjalani proses perjuangan membuat seseorang jadi enggan bersyukur karena menjadikan rintangan atau penghalang sebagai alas an atas sebuah kegagalan, dan akhirnya berhenti berjuang dan menyalhkan nasib atas kegagalan yang diterima.



## Bimbingan Konseling Islami

Setiap individu dilengkapi dengan *fitrah* oleh *Dzat* yang Maha Menciptakan, yang salah satu peranannya ialah memberikan kecenderungan untuk selalu berbuat positif dan penuh dinamis. Namun, tidak sedikit individu yang tidak mampu memaksimalkan *fitrah* yang dimiliki, sehingga ia menjadi lemah dan mengalami kegagalan dalam aktivitasnya. (Anwar Sutoyo 2013, 197). Konseling Islami sebagai salah satu usaha untuk membantu individu dalam memaksimalkan *fitrah*, setidaknya dapat meminimalisir kegagalan-kegagalan tersebut.

Thohari Musnamar menjelaskan bahwa konseling Islami merupakan suatu proses pemberian bantuan terhadap individu agar ia mampu menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan, baik di dunia dan akherat. (Thohari Musnamar, dkk., 1992, 5). Dari penjelasan tersebut, dapat dipahami bahwa konseling Islami memiliki perbedaan yang mendasar dengan konseling pada umumnya, di mana letak perbedaan tersebut ialah pada rujukan atau landasan yang digunakan.

Konsep mengenai konseling Islami juga dikemukakan oleh beberapa ahli dalam bidang bimbingan dan konseling Islami. Di antaranya ialah Samsul Munir Amin (Samsul Munir Amin, 2010, 23). mengemukakan bahwa bimbingan dan konseling Islami merupakan proses pemberian bantuan terarah, kontinu, dan sistematis kepada setiap individu, agar ia dapat mengembangkan potensi atau *fitrah* yang dimilikinya secara optimal. Pengoptimalan potensi atau *fitrah* yang dimaksud ialah potensi atau *fitrah* beragama yang dilakukan dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam al-Qur'an dan as-Sunnah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan al-Qur'an dan as-Sunnah.

Selain itu, Anwar Sutoyo (Sutoyo, 22) juga merumuskan bahwa bimbingan dan konseling Islami ialah suatu upaya membantu individu untuk belajar mengembangkan *fitrah* dan atau kembali kepada *fitrah* yang telah dianugerahkan dari Allah. Usaha pengembangan dan atau pengembalian tersebut dilakukan dengan cara memberdayakan iman, akal, dan kemauan, yang bertujuan agar *fitrah* tersebut dapat berkembang dengan benar dan kukuh sesuai tuntunan Allah.

Dari rumusan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa inti dari kegiatan konseling Islami ialah hanya bersifat membantu individu dalam mengatasi problem yang sedang dihadapinya. Adapun bantuan yang diberikan kepada individu tersebut berupa pemanfaatan kemampuan atau potensi (*fitrah*) yang sebenarnya sudah ada dalam diri setiap individu. Sehingga dalam prakteknya, konseli atau individu yang bermasalah, lebih aktif dalam menuntaskan masalah, sedangkan konselor atau individu yang membantu, hanyalah sebagai pembantu konseli dalam menuntaskan masalahnya tersebut.

Selain itu, dapat pula dipahami bahwa konseling Islami yang dirumuskan oleh para ahli di atas selalu merujuk pada al-Qur'an dan as-Sunnah, yang merupakan sumber utama dalam ajaran agama Islam. Hal ini pula lah yang membedakan antara konsep konseling Islami dengan konsep konseling Barat pada umumnya. Di mana konsep konseling pada umumnya merujuk pada landasan filosofis serta hasil kajian empirik yang dilakukan oleh ahli Barat, dan layanannya hanya berkisar pada masalah-masalah duniawi.

## Tujuan dan Fungsi Bimbingan Konseling Islami

Upaya pemberian layanan konseling Islami memiliki arah untuk mencapai suatu cita-cita tertentu yang hendak dicapai, sehingga cita-cita tersebut terfokuskan ke dalam tujuan dan fungsi konseling Islami. Tujuan utama dari konseling Islami ialah membantu individu untuk mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya (*insan kamil*) (Musnamar, 33) yang dapat menghasilkan potensi Ilahiah, sehingga mampu mengaktualisasikan potensi (*fitrah*) yang dimilikinya dengan melaksanakan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, serta mampu mengatasi berbagai permasalahan hidup, dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya, baik orang lain maupun alam semesta.

Dengan kata lain, tujuan dari konseling Islami ialah membantu agar individu mampu menemukan dirinya, mengenali dirinya, dan merencanakan masa depannya dengan baik. Sejalan dengan tujuan tersebut, fungsi dari konseling Islami dapat dirumuskan sebagai berikut: 1) Fungsi Pemahaman, yakni fungsi konseling Islami yang akan menghasilkan pemahaman terhadap keberadaan diri individu sendiri, serta keberadaannya dalam lingkungan sekitar. 2) Fungsi Pengentasan, yakni fungsi konseling Islami yang membantu individu dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapinya sesuai dengan tuntunan al-Qur'an dan as-Sunnah. 3) Fungsi Pemeliharaan, yakni fungsi konseling Islami yang akan menghasilkan terpeliharanya kondisi individu agar tetap sesuai dengan ajaran agama Islam. 4) Fungsi Pengembangan, yakni fungsi konseling Islami yang membantu individu agar mampu mengembangkan keadaan dirinya yang sudah baik menjadi lebih baik lagi, sehingga ia mampu menyusun rencana masa depan secara tepat sesuai kemampuannya.

Adanya tujuan dan fungsi konseling Islami yang telah terfokuskan dalam mencapai cita-cita yang hendak dicapai, pada akhirnya dapat membentuk individu yang memiliki kepribadian yang *kaffah*, (Sutoyo, 207) sehingga ia mampu merealisasikan ajaran agama Islam dengan beribadah kepada-Nya, serta berhubungan baik dengan sesama dan alam sekitarnya. Hal ini dimaksudkan karena masih banyak individu yang memiliki cara pandang yang salah terhadap apa yang dialaminya, terutama ketika ia menghadapi suatu masalah.

Tidak sedikit dari mereka yang berprasangka buruk terhadap Allah, bahkan ia menganggap Allah tidak adil terhadap dirinya. Sehingga menimbulkan sifat-sifat yang membenci Allah, serta tidak mau beribadah kepada-Nya yang disebabkan karena keadaan hidupnya yang menderita yang tidak kunjung usai. Di sinilah peranan atau fungsi konseling Islami yang membantu individu dalam memberikan cara pandang yang tepat dalam menghadapi masalahnya sehingga ia mampu mengatasi masalahnya dengan baik serta mampu memosisikan dirinya sebagai hamba Allah yang memiliki pribadi *kaffah*.

## Metode Konseling Islami

Metode yang dapat digunakan dalam pelaksanaan konseling Islami ialah dengan menggunakan metode langsung dan metode tidak langsung. (Musnamar, 49). Metode tersebut dibagi berdasarkan bagaimana komunikasi dalam konseling Islami dilaksanakan. Metode langsung diterapkan konselor dengan cara melakukan komunikasi secara langsung (bertatap muka) dengan konseli. Metode ini dapat dilaksanakan dengan menggunakan dua metode,

yaitu metode individual atau konseling individual, dan metode kelompok atau konseling kelompok.

Konseling individual dilakukan dengan cara berdialog secara langsung antara konselor dengan konseli dari hati ke hati dengan menekankan nuansa kehangatan yang bertujuan agar konseli mampu mengungkapkan dan menuntaskan masalah yang sedang dihadapi. Sedangkan konseling kelompok dilakukan dengan cara berdialog secara langsung antara seorang konselor dengan sejumlah konseli. Jumlah konseli dalam konseling kelompok ini berkisar antara 4 sampai 12 orang. (Latipun 2006, 185) Jumlah tersebut dipertimbangkan karena apabila kurang dari 4 orang, maka konseling tidak berjalan dengan efektif karena dinamika kelompok menjadi kurang hidup. Sedangkan apabila lebih dari 12 orang, maka konseling tidak efektif karena jumlahnya yang terlalu besar sehingga terlalu berat dalam pengelolaannya.

Pelaksanaan konseling kelompok melalui enam tahap. (Latipun, 190) Tahap yang pertama ialah pra-konseling, yakni pembentukan kelompok. Tahap yang kedua ialah orientasi dan eksplorasi, yang di dalamnya termuat aktivitas meliputi pengakraban antar anggota, serta pencerahan masalah yang dihadapi. Tahap yang ketiga ialah transisi, yakni tahap di mana konselor mampu mengungkapkan sebab-sebab masalah yang dihadapi konseli melalui kegiatan diskusi. Tahap yang keempat ialah produktivitas, yang di dalamnya terdapat aktivitas untuk merencanakan tindakan-tindakan yang akan dilakukan dalam mengentaskan masalah. Tahap yang kelima ialah konsolidasi dan terminasi, yakni tahap di mana antar anggota saling bertukar pikiran terhadap tindakan yang telah disusun pada tahap sebelumnya. Sedangkan pada tahap yang terakhir ialah tindak lanjut yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perkembangan konseli.

Adapun yang dimaksud dengan metode tidak langsung ialah metode yang dilakukan dengan cara konselor memberikan layanan konseling secara tidak langsung. Pemberian layanan ini dapat diterapkan dengan menggunakan media massa, seperti surat-menyurat, telepon, televisi, internet, dan lain sebagainya. Perlu diperhatikan bahwa penggunaan metode-metode di atas dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Beberapa kriteria tersebut diantaranya ialah mengenai masalah yang dihadapi, keadaan dari konseli, kemampuan konselor, sarana dan prasarana, serta biaya yang tersedia.

### **Rasa syukur untuk memotivasi belajar siswa**

Motivasi memegang peranan penting dalam memberikan gairah dan rasa senang dalam belajar sehingga mempunyai motivasi yang tinggi, mempunyai energy yang banyak untuk melaksanakan kegiatan belajar. Siswa yang mempunyai motivasi tinggi sangat sedikit tertinggal belajarnya dan sangat sedikit pula kesalahan dalam belajarnya. (Ali Imran 1996, 88). Dalam kegiatan belajar motivasi sangat digunakan guna menunjang prestasi akademik, adanya motivasi belajar yang positif menjadi bagian yang penting bagi peserta didik ingin maju dan berkembang.

Memberikan bimbingan dan motivasi dengan selalu bersyukur atas apa yang telah diberikan Allah, selalu berpikir positif guna menggerakkan gairah belajar untuk masa depan yang cerah. Aura Husna menjelaskan bahwa untuk menghadirkan sikap optimis dan

semangat, percaya diri kita perlu sebuah kekuatan yaitu energi syukur yaitu energi yang akan menumbuhkan sifat-sifat positif dalam diri. Misalnya dengan mengenal sang pemilik diri (Allah) dengan baik tentu kita akan memahami bahwa Allah telah menciptakan kita dengan sebaik-baik bentuk, semakin mengenal Allah, kita menyadari semua kelebihan dan kekurangan yang dititipkan pada diri kita pasti memiliki maksud yang baik untuk diri kita. (Husna, 158).

## **PENUTUP**

Rasa Syukur sebagai pendekatan yang ditawarkan dalam bimbingan dan konseling Islami sebagai motivasi dalam belajar. Dengan rasa syukur agar individu sadar akan dirinya, dan potensi apa yang telah ia dapatkan dari Allah sehingga harus bersyukur atas kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Karena dengan bersyukur akan membangkitkan energi positif bagi seseorang yang berdampak akan lebih optimis untuk menjalani kehidupan.

---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Amin, Samsul Munir. 2010. *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Penerbit Amzah
- An-Najar, Amir. 2004. *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, Terj. Ija Suntana, Bandung: PT. Mizan Publika
- Burns, 1993. *Konsep Diri (Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku)*, Jakarta: Arcan
- El-Bantanie, Muhammad Syafi'ie. 2009. *Dahsyatnya Syukur*, Jakarta: Qultum Media
- Gulen, Muhammad Fethullah. 2014. *Tasawuf Untuk kita semua (menapaki Bukit-bukit Zambrud kalbu melalui istilah-istilah dalam praktik sufisme)*, Jakarta: Republika
- Husna, Aura. 2013. *Kaya dengan bersyukur: menemukan makna sejati bahagia dan sejahtera dengan mensyukuri nikmat Allah*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka
- Imran, Ali. 1996. *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta: Pustaka Jaya
- Latipun, 2006. *Psikologi Konseling*, Edisi Ketiga, Malang: UPT. Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang
- Musnamar, Thohari, dkk., 1992. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, Yogyakarta: UII Press
- Qudamah, Ibd. 1989. *Minhajul Qashidin (jalan orang-orang yang mendapat petunjuk)*, Jakarta: Darul-Fikr
- Rajab, Khairunnas. 2010. *Obat Hati*, Yogyakarta: Pustaka Pesantren
- Sardiman, 1996. *Interaksi dan motivasi Belajar-Mengajar Pedoman bagi Guru dan Calon Guru*, Jakarta: PT. Ikrar Mandiri Abadi
- Shihab, Muhammad Quraish. 1996. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas berbagai persoalan umat*, Bandung: Mizan
- Sutoyo, Anwar. 2013. *Bimbingan dan Konseling Islami: Teori dan Praktik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Tazaka, Abu Rixki. 2014. *Energi Syukur Istighfar muhasabah*, Solo: As-Salam Publising
- Ubaid, Ulya Ali. 2011. *Sabar & Syukur (Gerbang Kebahagiaan dunia dan Akhirat)*, Jakarta: Amzah
- Winkel, W. S. 1996. *Psikologi Pengajaran* Jakarta: Gramedia
- Yani, Ahmad. 2007. *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*, Jakarta: Al-Qalam