



BK PRIBADI SOSIAL

- Biblioterapi, Melalui Kisah Pribadi Diasah -



*M. Fatchurahman
Asep Solikin*

M. Fatchurahman

Asep Solikin

BK

Pribadi Sosial

Biblioterapi, Melalui Kisah Pribadi Diasah



**BK PRIBADI SOSIAL: Biblioterapi, Melalui Kisah
Pribadi Diasah**

Copyright © M. Fatchurahman & Asep Solikin, 2020
Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Layout: Kowim Sabilillah
Desain cover: Diky M. Fauzi
Penyelaras Akhir: Saiful Mustofa
x+ 277 hlm: 14 x 20,5 cm
Cetakan Pertama, Agustus 2020
ISBN: 978-623-6704-05-9

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memplagiasi atau memperbanyak seluruh isi buku ini.

Diterbitkan oleh:
Akademia Pustaka
Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung
Telp: 081216178398
Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Rabb semesta alam yang menganugrahkan kenikmatan hidup yang penuh makna. Semoga Allah senantiasa memberikan limpahan keberkahan hidup pada kita semua.

Kisah sebagaimana bentuknya adalah format terbaik dalam melakukan sebuah reka ulang kejadian sekaligus cara terlembut dalam memberikan nasihat. Melalui kisah semua dapat didekati tanpa menyakiti. Penggunaan kisah dalam kegiatan bimbingan dan konseling saat ini menjadi trend yang sedang banyak digunakan oleh para pegiat perbaikan individual dan sosial.

Biblioterapi merupakan pendekatan dalam kegiatan bimbingan. Materi kisah yang diungkap dalam prosesnya memberikan dampak yang cukup baik bagi para terbimbing pada jangka singkat atau jangka lama dalam kehidupan pribadi dan sosialnya. Esensinya adalah pada keberadaan buku atau manuskrip keterbacaan bagi pembimbing sebagai suluh untuk terbimbing. Buku sebagai alat atau media yang digunakan sebagai sarana penyembuhan sesungguhnya sudah dikenal sejak zaman Yunani Kuno. Ada sebuah peninggalan berharga di sebuah gedung Perpustakaan *Thebes* terdapat patung yang melukiskan orang yang tengah bosan dan dibawahnya ada manuskrip berbunyi tempat penyembuhan jiwa (the *healing place of the soul*). Plato diyakini sebagai tokoh yang pertama kali menggunakan buku sebagai sebuah terapi dalam menyembuhkan

kegelisahan dan kegalauan jiwa yang dialami oleh masyarakat pada saat itu.

Eksistensi buku yang tersampaikan kepada klien diharapkan sesuai ekspektasi mereka sehingga akan mendapatkan inspirasi dan menjadi lebih bersemangat dalam menjalani hidup. Mereka meyakini bahwa keberadaan buku dan media baca lainnya untuk mendapatkan wawasan, pengetahuan, informasi, dan hiburan juga menjadi media terapi atau penyembuhan bagi penderita gangguan mental, seperti gangguan kecemasan, trauma, dan stres.

Bibliotherapy merupakan teknik yang sangat bagus untuk merangsang munculnya diskusi tentang suatu masalah yang mungkin tidak didiskusikan karena adanya rasa takut, bersalah, dan malu. Membaca tentang sebuah karakter dalam fiksi yang mengatasi masalah yang mirip dengan masalah yang dihadapinya menjadikan klien terbantu mengungkapkan secara lisan perasaannya tentang masalah yang ia hadapi kepada terapis. Bibliotherapy dapat membantu klien mengatasi dan mengubah masalah yang sedang dihadapinya manakala ia membaca tentang orang lain yang berhasil mengatasi masalah seperti yang ia hadapi. Sebagai contoh, seseorang yang memiliki hambatan fisik dapat membaca tentang karakter yang berhasil mengatasi masalah yang berkaitan dengan hambatan fisiknya. Orang-orang yang memiliki hambatan/kelemahan dapat belajar bahwa banyak orang yang berhasil mengatasi masalah yang sama, sebelumnya memiliki kemiripan tentang perasaan tidak mampu dan gagal, dan belum menemukan cara untuk berhasil dan mengembangkan kesadaran diri tentang ketidakmampuan/hambatannya.

Mudah-mudahan kumpulan tulisan ini yang berisi beberapa kisah mampu memberikan inspirasi bagi penulis juga pembaca dalam menikmati dan menjalani kehidupan dengan penuh makna. Menjalin hidup dengan penuh makna adalah tujuan akhir dari penulisan buku ini. Waallahu 'alam bishowab.

Palangkaraya,

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	vii
BAGIAN PERTAMA: SEBUAH PETA JALAN.....	1
BAGIAN KEDUA: LANDASAN BIMBINGAN DAN KONSELING.....	11
A. Pendahuluan.....	11
B. Landasan Bimbingan dan Konseling.....	12
C. Fungsi, Prinsip, Asas, dan Tujuan Bimbingan dan Konseling.....	26
BAGIAN KETIGA: TERAPI YANG EFEKTIF TERHADAP INDIVIDU.....	47
A. Faktor Perubahan Spiritualitas Seorang Individu.....	52
BAGIAN KEEMPAT: TERAPI KONTEMPORER DALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING.....	55
A. Expressive Writing Treatment.....	55
B. Game Therapy (Terapi Bermain).....	64
C. Sosiodrama	68
D. Storytelling.....	69
E. Psikodrama.....	76
BAGIAN KELIMA: BIBLIOTERAPI: SEBUAH TERAPI IDEAL BAGI TUMBUH KEMBANG INDIVIDU.....	81
A. Definisi Biblioterapi	83
B. Tujuan Biblioterapi.....	84
C. Kategori Biblioterapi.....	84
D. Nilai Biblioterapi.....	85

E. Prinsip-Prinsip Biblioterapi	87
F. Tahap Biblioterapi	89
G. Aplikasi Biblioterapi	90
H. Kekuatan dan Kelemahan Biblioterapi	92
I. Layanan Bimbingan Dan Konseling Biblioterapi	94
BAGIAN KELIMA: BIBLIOTERAPI: SEBUAH ALTERNATIF TERAPI MELALUI KISAH PRIBADI DIASAH	99
Buah dari sifat amanah.....	99
Ridha.....	104
Kesabaran dan 'Iffah (Kesucian Diri).....	107
Penjual Gorengan yang Istiqomah	110
Tiga Pengembara dan Raja yang Bijaksana	113
Saleh dan Malu.....	116
Mujahadah	122
Muraqabah.....	127
Memaafkan	131
Ridha dengan Takdir yang Pahit.....	134
Harapan.....	137
Pencuri Saleh "Indahnya Kejujuran"	140
Syaja'ah Umar Bin Khattab	145
Ainul Pelajaran Berharga.....	150
Taubat.....	154
Tawakal Kepada Allah.....	158
Rendah Hati.....	163
Menjaga Taqwa.....	169
Antara Sabar dan Mengeluh.....	172

Berfikir Positif.....	176
Hikmah dari Kehilangan.....	181
Kaya dan Miskin.....	184
Bunga Mawar.....	187
Pria Tanpa Lengan Rawat Ibu yang Sakit.....	192
Penilaian Orang.....	195
Rejeki Banyak Bentuknya.....	198
Urusan Dengan Tuhan.....	201
Bosan Hidup.....	206
Menghapus Sikap Iri dan Dengki.....	212
Perbuatan Menyekutukan Tuhan.....	215
Si Belang, Si Botak dan Si Buta.....	218
Seorang Penjual Koran.....	222
Gadis Penjaja Tikar.....	225
Bersyukur Dapat Merubah Dunia.....	228
Kerja Merupakan Kehormatan.....	233
Sukses Dengan Cuci Piring di AS.....	236
Jangan Meremehkan Pekerjaan.....	239
Misi Hidup dalam Sebuah Kerja.....	242
Seorang Pengusaha Muda yang Sukses dan Kaya Raya.....	244
Si Penebang Pohon.....	247
Sekantong Bibit Kacang Tanah.....	251
Tukang Kayu.....	254
Kisah Dua Orang Pemuda.....	257
Kesuksesan Buruh Tani.....	261

SUMBER BACAAN	265
SUMBER WIBESITE.....	270
TENTANG PENULIS.....	275

BAGIAN PERTAMA: SEBUAH PETA JALAN

Satu prediksi yang dirilis oleh Badan Kesehatan Dunia tentang kondisi kejiwaan manusia modern mengatakan bahwa pada tahun 2020 manusia akan mengalami kondisi depresi yang cukup tinggi. Bahkan Lubis Lumongga (2009) menyebut bahwa depresi akan menjadi salah satu penyakit mental yang banyak dialami dan depresi berat akan menjadi penyebab kedua terbesar kematian setelah serangan jantung. Hal ini sejalan dengan pola dan tekanan hidup yang semakin menghebat pada saat itu, sehingga jiwa dan kesehatan mental menjadi pertarungan yang luar biasa dipertarungkan. Ada banyak pemahaman para ahli psikologi dalam memahami makna dan hakekat kesehatan Mental. Hal ini karena padanya meliputi wawasan, landasan, fungsi-fungsi, tujuan, ruang lingkup, dan metodologi yang dipakai oleh para perumus.

Mustafa Fahmi menemukan dua pola dalam mendefinisikan kesehatan mental, pertama *Pola Salaby* (pola Negatif), bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari segala Neurosis dan psikosis. Dan kedua; *Pola Ijaby* (pola Positiv), bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya.

Hanna Djumhana Bastaman menyebut empat pola yang ada dalam kesehatan mental, yaitu pertama pola *simtomatis*, yaitu pola yang berkaitan dengan gejala dan keluhan, gangguan atau penyakit nafsiah. Kedua; pola *penyesuaian*, yaitu pola yang berkaitan dengan keaktifan seseorang dalam

memenuhi tuntutan lingkungan tanpa kehilangan harga diri. Ketiga; pola *pengembangan diri* yang berkaitan dengan kualitas khas insani seperti; kreatifitas, produktivitas, kecerderdasan, tanggung jawab, dan sebagainya. Keempat; pola *agama*, yaitu pola yang berkaitan dengan ajaran agama. Kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk melaksanakan ajaran agama secara baik dan benar dengan landasan keimanan dan ketakwaan.

Atkinson menentukan kesehatan mental dengan kondisi normalitas kejiwaan, yaitu kondisi kesejahteraan emosional kejiwaan seseorang. Hal ini didasarkan pada enam indikator yaitu: Persepsi realita yang efisien, mengenali diri sendiri, kemampuan mengendalikan diri dan prilakunya secara sadar, penyesuaian harga diri dan merasa diterima oleh sekitarnya, kemampuan untuk membentuk ikatan kasih, menyadari kemampuan produktivitasnya.

Dzakiyah Darajat secara lengkap mendefinisikan kesehatan mental dengan terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi -fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bermakna dan bahagia dunia akhirat.

Muhamad Mahmud memberikan gambaran dengan jelas pendapatnya tentang kesehatan mental. Menurutnya setidaknya terdapat sembilan macam tanda-tanda kesehatan mental yaitu:

- A. Kemapanan (*as-sakinah*), ketenangan (*Al-Thumaninah*), dan Rileks (*Ar-rahah*). Kondisi mental yang tenang dan tentram dapat digambarkan dalam tiga bentuk, pertama; adanya

kemampuan individu dalam menghadapi perubahan dan persoalan zamannya, kedua; kemampuan individu dalam bersabar menghadapi persoalan-persoalan hidup yang berat seperti ketakutan dan kemiskinan, dan ketiga; kemampuan individu untuk optimis dan menganggap baik dalam menempuh kehidupan, sebab setiap ada kesulitan pasti akan datang kemudahan.

- B. Memadai (*Al-Kifayah*) dalam beraktivitas. Seseorang yang mengenal potensi, keterampilan dan kedudukan secara baik maka ia dapat bekerja dengan baik pula, dan hal itu adalah merupakan bagian dari kesehatan mentalnya.
- C. Menerima keberadaan dirinya dan keberadaan orang lain. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang menerima keadaan sendiri, baik dengan kondisi fisik, kedudukan, potensi, maupun kemampuannya, karena keadaan itu merupakan anugrah dari Allah SWT untuk menguji kualitas manusia, baik anugrah yang bersifat Fitri maupun anugrah yang diusahakan keberadaannya. Dan tandanya adalah adanya kesediaan diri untuk menerima segala kelebihan dan kekurangan orang lain, sehingga ia mampu bergaul dan menyesuaikan diri dengan orang lain seperti mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai diri sendiri.
- D. Adanya kemampuan untuk memelihara atau menjaga diri. Artinya, kesehatan mental seseorang ditandai dengan kemampuan untuk memilah-milah dan mempertimbangkan perbuatan yang akan dilakukannya. Jika perbuatan itu semata-mata

untuk kepuasan seksual, maka jiwa harus dapat menahan diri, namun jika untuk kepentingan ibadah atau takwa kepada Allah SWT maka harus dilakukan sebaik mungkin.

- E. Kemampuan untuk memikul tanggung jawab, baik tanggung jawab keluarga, sosial, maupun agama. Tanggung jawab menunjukkan kematangan diri seseorang, sekaligus sebagai tanda-tanda kesehatan mentalnya.
- F. Memiliki kemampuan untuk berkorban dan menembus kesalahan yang diperbuat. Berkorban berarti kepedulian untuk kepentingan bersama dengan cara memberikan sebagian kekayaan atau kemampuannya. Sedang menebus kesalahan artinya kesadaran diri sendiri akan kesalahan yang diperbuat, ia berani menanggung resiko akan kesalahan yang ia perbuat, sehingga ia senantiasa memperbaiki dirinya agar tidak mengulangi di masa yang akan datang.
- G. Kemampuan individu untuk membentuk hubungan sosial yang baik yang dilandasi sikap saling percaya dan saling mengisi. Hal ini dapat dikatakan sebagai kesehatan mental karena, masing-masing fihak merasa hidup tidak sendiri. Apabila ia ditimpa musibah maka yang lain ikut membantunya. Apabila ia mendapatkan keluasaan rizki maka yang lain ikut menikmatinya. Pergaulan hidupnya dilandasi oleh sikap saling percaya dan mengenyampingkan rasa curiga dan sikap jelek lainnya.

- H. Memiliki keinginan yang realistis, sehingga dapat diraih secara baik. Keinginan yang tidak masuk akal akan membawa seseorang ke jurang angan-angan, lamunan, kegilaan, dan kegagalan. Keinginan yang terwujudkan dapat memperkuat kesehatan mental. Keinginan yang baik adalah keinginan yang dapat mencapai keseimbangan dan kebahagiaan dunia dan akhirat.
- I. Adanya rasa kepuasan, kegembiraan, dan kebahagiaan dalam mensikapi atau menerima nikmat yang diperoleh. Kepuasan dan kebahagiaan dikatakan sebagai tanda-tanda kesehatan mental, sebab individu merasa sukses, telah terbebas dari dari segala beban, dan terpenuhi kebutuhan hidupnya. Kriteria kepuasan atau kebahagiaan batin seseorang tidak semata-mata disebabkan terpenuhinya kebutuhan material, namun terdapat penyebab lain yang lebih hakiki, yaitu kebutuhan meta-material seperti kebutuhan akan spiritual. Hal ini sebagaimana yang pernah diungkap oleh Maslow, hieraki kebutuhan tersebut dapat dikelompokkan ke dalam dua kelompok yaitu; pertama; kebutuhan-kebutuhan taraf dasar yang meliputi kebutuhan fisik, rasa aman dan terjamin, cinta dan ikut memiliki, dan harga diri. Kedua; meta-kebutuhan, meliputi apa saja yang terkandung dalam aktualisasi diri seperti keadilan, kebaikan, keindahan, keteraturan, kesatuan, dan sebagainya.

Dan selain tanda-tanda tersebut di atas, ada tanda-tanda lain sebagai wujud dari kesehatan mental yaitu; adanya perasaan cinta. Secara Etimologi, Ibnu Qoyyim

menemukan sebuah kesimpulan yang mengatakan bahwa cinta mampu mendorong individu untuk hidup berdamai, rukun, saling kasih mengasihi, dan menjauhkan diri dari kebencian, dendam, permusuhan, dan pertikaian.

Psikopatologi dalam Islam dibagi dalam dua kategori yaitu; bersifat duniawi berupa gejala atau penyakit kejiwaan yang telah dirumuskan dalam wacana psikologi kontemporer, kedua bersifat ukhrowi berupa penyakit akibat penyimpangan terhadap norma-norma atau nilai-nilai moral spiritual, dan agama.

Dari American Psychiatric Association, menyebutkan lima belas jenis gangguan mental yaitu; 1. Gangguan seperti yang terjadi pada bayi seperti hambatan mental, gangguan belajar, makan, dan penyimpangan moral lainnya, 2. Gangguan amnestik yang disebabkan fungsi otak terganggu baik secara permanen atau sementara. Hal ini disebabkan oleh penuaan, 3. Gangguan yang berhubungan dengan zat disebabkan pemakaian alkohol yang berlebihan, 4. Skizoprenia dan gangguan psikotik lainnya yang ditandai dengan hilangnya kontak dengan realita, 5. Gangguan mood, seperti gembira secara berlebihan, depresi, elasi atau mania, 6. Gangguan kecemasan, 7. Gangguan somatoform, yaitu gangguan pada fisik, tetapi tidak ditemukan penyebab organik dan faktor psikis tampaknya berperan besar, 8. Gangguan disosiatif, yaitu perubahan sementara fungsi kesadaran, ingatan, atau identitas karena masalah emosional, 9. Gangguan seksual dan identitas jenis, 10. Gangguan makan, 11. Gangguan tidur, 12. Gangguan pengendalian implus, 13. Gangguan kepribadian, 14. Gangguan buatan, 15. Gangguan pergerakan akibat medikasi, masalah relasional, penelantaran, dan masalah pekerjaan.

Dalam Islam, menurut Al-Quran dan Assunah, jenis-jenis psikopatologi banyak. Adapun bentuk psikopatologi itu adalah: `1. *Syirik*, yaitu kepercayaan, sikap, dan perilaku mendua atau lebih terhadap permasalahan-permasalahan fundamental, 2. *Kufur*, yaitu pengingkaran diri atas kenikmatan yang diperoleh sebab pelakunya tidak tahu diri, tidak sadar dan tidak berterima kasih, 3. *Nifak*, menampakkan suatu yang dipandang oleh orang lain baik, padahal dalam hatinya tersembunyi kebusukan, dan kebobrokan, 4. *Riya'*, yaitu melakukan sesuatu karena pamrih atau pamer, 5. *Ghadab*, kemarah. Marah menunjukkan tingkat kelabilan kejiwaan seseorang, sebab tidak mampu mengendalikan kemarahannya. 6. *Gaflah* (lupa). Yaitu sengaja menghilangkan atau tidak memperhatikan sesuatu yang seharusnya menjadi bagian yang tak terpisahkan dari esensi kehidupannya. 7. *Waswas* (mengikuti bisikan syetan), yaitu bisikan halus dari syetan yang mengajak seseorang untuk berbuat maksiyat. 8. Putus asa, yaitu hilangnya gairah, semangat, sinergi, dan motivasi hidup karena tidak berhasil menggapai sesuatu yang ia harapkan. 9. Rakus, yaitu penyakit jiwa yang selalu merasa kurang terhadap apa yang ia miliki. 10. Tertipu, yaitu percaya atau meyakini sesuatu yang tidak hakiki dan tidak substansif. 11. Membanggakan diri, sikap congkak, sombong, dan menganggap dirinya besar, padahal keadaan sebenarnya adalah kecil. 12. Dengki. Adalah iri hati terhadap nikmat dan karunia yang dimiliki oleh orang lain. 13. *Ghibah*, yaitu menceritakan keburukan orang lain dan mengadu domba. 14. *Hubb Dunya*, cinta dunia, pelit, dan berlebihan serta menghambur-hamburkan harta benda. 15. *Attamanni*, yaitu keinginan yang tidak mungkin terjadi.

Oleh karena itu membentuk dan mewujudkan kesehatan mental adalah bagian utama yang pada akhirnya menjadi sangat penting dalam proses menuju kesehatan mental itu sendiri. Banyak cara yang dapat dilakukan dengan berbagai metode dan pendekatan. Dalam literatur yang berkembang, setidaknya terdapat tiga pola yang mengungkap perolehan dan pemeliharaan kesehatan mental dalam perspektif Islam. Pertama; Takhalli dan tajalli, kedua; metode syari'ah, tariqoh, hakikoh, dan ma'rifat, dan ketiga; metode Iman, Islam, Ihsan. Ada tiga metode perolehan dan pemeliharaan kesehatan mental yaitu;

Pertama; *Metode Imaniah*. Iman memotivasi individu untuk selalu hidup dalam kondisi sehat, baik jasmani dan ruhani. Kesehatan jasmani diperoleh melalui pengetahuan dan penerapan hukum-hukum kauni, sedang kesehatan rohani diperoleh melalui hukum-hukum qur'ani. Dengan iman seseorang memiliki tempat bergantung, tempat mengadu, dan tempat memohon apabila ditimpa problema atau kesulitan hidup, baik yang berkaitan dengan fisik maupun psikis.

Kedua; *Metode Islamiah*. Realisasi metode Islam dapat membentuk kepribadian muslim yang mendorong seseorang untuk hidup bersih, suci, dapat menyesuaikan diri dalam setiap kondisi. Kondisi seperti ini merupakan syarat mutlak bagi terciptanya kesehatan mental. Dan ini menimbulkan lima karakter yaitu; pertama, karakter syahadatain yang mampu menghilangkan dan membebaskan diri dari belenggu atau dominasi tuhan-tuhan temporal. Kedua; karakter Mushalli, yaitu mampu berkomunikasi dengan Allah dan sesama manusia. Ketiga; karakter muzzakki, yaitu karakter yang berani megorbankan hartanya untuk kebersihan diri dan kesucian jiwanya.

Keempat; karakter Shaim, yaitu mampu mengendalikan dan menahan dari nafsu-nafsu rendah. Kelima; Haji, yaitu karakter yang mau mengorbankan hartanya, waktu, bahkan nyawa demi memenuhi panggilan Allah SWT, yang menghasilkan jiwa egaliter, inklusif, dan pluralistik.

Ketiga; *Metode Ihsaniah*. Metode ini apabila dilakukan dengan benar maka akan membentuk kepribadian muhsin yang dapat ditempuh melalui beberapa tahapan yaitu, pertama; tahap permulaan yang mana ia merasa rindu dengan khaliqnya. Kedua, tahapan kesungguhan dalam menempuh kebaikan dalam mengisi diri dengan tingkah laku yang baik dan benar melalui *musyaratah* (membekali diri dengan syarat ilmu dan iman), *muraqobah* (mawas diri), *muhasabah* (memperhitungkan tingkah laku), *Mu'aqobah* (menghukum diri karena melakukan keburukan), Mujahadah (bersungguh-sungguh menjadi baik), *Mu'atabah* (menyesali perbuatan dosa), dan *Mukasyafah* (membuka penghalang antara dirinya dengan Allah). Ketiga; tahapan merasakan. Yaitu menjalankan perintah Allah dan menjauhi semua larangannya, namun merasakan kelezatan, kedekatan, kerinduan dengan-Nya.

BAGIAN KEDUA: LANDASAN BIMBINGAN DAN KONSELING

A. Pendahuluan

Layanan bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari pendidikan di Indonesia. Sebagai sebuah layanan profesional, kegiatan layanan bimbingan dan konseling tidak bisa dilakukan secara sembarangan, namun harus berangkat dan berpijak dari suatu landasan yang kokoh, yang didasarkan pada hasil-hasil pemikiran dan penelitian yang mendalam. Dengan adanya pijakan yang jelas dan kokoh diharapkan pengembangan layanan bimbingan dan konseling, baik dalam tataran teoritik maupun praktek, dapat semakin lebih mantap dan bisa dipertanggungjawabkan serta mampu memberikan manfaat besar bagi kehidupan, khususnya bagi para penerima jasa layanan (klien).

Agar aktivitas dalam layanan bimbingan dan konseling tidak terjebak dalam berbagai bentuk penyimpangan yang dapat merugikan semua pihak, khususnya pihak para penerima jasa layanan (klien) maka pemahaman dan penguasaan tentang landasan bimbingan dan konseling khususnya oleh para konselor tampaknya tidak bisa ditawar-tawar lagi dan menjadi mutlak adanya.

Berbagai kesalahkaprahan dan kasus malpraktek yang terjadi dalam layanan bimbingan dan konseling selama ini, - seperti adanya anggapan bimbingan dan konseling sebagai "polisi sekolah", atau berbagai persepsi lainnya yang keliru tentang layanan bimbingan dan konseling, - sangat mungkin memiliki keterkaitan erat dengan tingkat pemahaman dan

penguasaan konselor tentang landasan bimbingan dan konseling. Dengan kata lain, penyelenggaraan bimbingan dan konseling dilakukan secara asal-asalan, tidak dibangun di atas landasan yang seharusnya.

Oleh karena itu, dalam upaya memberikan pemahaman tentang landasan bimbingan dan konseling, khususnya bagi para konselor, melalui tulisan ini akan dipaparkan tentang beberapa landasan yang menjadi pijakan dalam setiap gerak langkah bimbingan dan konseling.

B. Landasan Bimbingan dan Konseling

Membicarakan tentang landasan dalam bimbingan dan konseling pada dasarnya tidak jauh berbeda dengan landasan-landasan yang biasa diterapkan dalam pendidikan, seperti landasan dalam pengembangan kurikulum, landasan pendidikan non formal atau pun landasan pendidikan secara umum.

Landasan dalam bimbingan dan konseling pada hakekatnya merupakan faktor-faktor yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan khususnya oleh konselor selaku pelaksana utama dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling. Ibarat sebuah bangunan, untuk dapat berdiri tegak dan kokoh tentu membutuhkan fundasi yang kuat dan tahan lama. Apabila bangunan tersebut tidak memiliki fundasi yang kokoh, maka bangunan itu akan mudah goyah atau bahkan ambruk. Demikian pula, dengan layanan bimbingan dan konseling, apabila tidak didasari oleh fundasi atau landasan yang kokoh akan mengakibatkan kehancuran terhadap layanan bimbingan dan konseling itu sendiri dan yang menjadi taruhannya adalah individu yang dilayaninya (klien). Secara teoritik, berdasarkan hasil studi dari beberapa sumber, secara umum terdapat empat aspek

pokok yang mendasari pengembangan layanan bimbingan dan konseling, yaitu landasan filosofis, landasan psikologis, landasan sosial-budaya, dan landasan ilmu pengetahuan (ilmiah) dan teknologi. Selanjutnya, di bawah ini akan dideskripsikan dari masing-masing landasan bimbingan dan konseling tersebut:

1. Landasan Filosofis

Landasan filosofis merupakan landasan yang dapat memberikan arahan dan pemahaman khususnya bagi konselor dalam melaksanakan setiap kegiatan bimbingan dan konseling yang lebih bisa dipertanggungjawabkan secara logis, etis maupun estetis. Landasan filosofis dalam bimbingan dan konseling terutama berkenaan dengan usaha mencari jawaban yang hakiki atas pertanyaan filosofis tentang: apakah manusia itu? Untuk menemukan jawaban atas pertanyaan filosofis tersebut, tentunya tidak dapat dilepaskan dari berbagai aliran filsafat yang ada, mulai dari filsafat klasik sampai dengan filsafat modern dan bahkan filsafat post-modern. Dari berbagai aliran filsafat yang ada, para penulis Barat. (Victor Frankl, Patterson, Alblaster & Lukes, Thompson & Rudolph, dalam Prayitno, 2003) telah mendeskripsikan tentang hakikat manusia sebagai berikut:

- a. Manusia adalah makhluk rasional yang mampu berfikir dan mempergunakan ilmu untuk meningkatkan perkembangan dirinya.
- b. Manusia dapat belajar mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya apabila dia berusaha memanfaatkan kemampuan-kemampuan yang ada pada dirinya.

- c. Manusia berusaha terus-menerus memperkembangkan dan menjadikan dirinya sendiri khususnya melalui pendidikan.
- d. Manusia dilahirkan dengan potensi untuk menjadi baik dan buruk dan hidup berarti upaya untuk mewujudkan kebaikan dan menghindarkan atau setidak-tidaknya mengontrol keburukan.
- e. Manusia memiliki dimensi fisik, psikologis dan spiritual yang harus dikaji secara mendalam.
- f. Manusia akan menjalani tugas-tugas kehidupannya dan kebahagiaan manusia terwujud melalui pemenuhan tugas-tugas kehidupannya sendiri.
- g. Manusia adalah unik dalam arti manusia itu mengarahkan kehidupannya sendiri.
- h. Manusia adalah bebas merdeka dalam berbagai keterbatasannya untuk membuat pilihan-pilihan yang menyangkut perikehidupannya sendiri. Kebebasan ini memungkinkan manusia berubah dan menentukan siapa sebenarnya diri manusia itu dan akan menjadi apa manusia itu.
- i. Manusia pada hakikatnya positif, yang pada setiap saat dan dalam suasana apapun, manusia berada dalam keadaan terbaik untuk menjadi sadar dan berkemampuan untuk melakukan sesuatu.

Dengan memahami hakikat manusia tersebut maka setiap upaya bimbingan dan konseling diharapkan tidak menyimpang dari hakikat tentang manusia itu sendiri. Seorang konselor dalam berinteraksi dengan kliennya harus mampu melihat dan memperlakukan kliennya

sebagai sosok utuh manusia dengan berbagai dimensinya.

2. Landasan Psikologis

Landasan psikologis merupakan landasan yang dapat memberikan pemahaman bagi konselor tentang perilaku individu yang menjadi sasaran layanan (klien). Untuk kepentingan bimbingan dan konseling, beberapa kajian psikologi yang perlu dikuasai oleh konselor adalah tentang: (a) motif dan motivasi; (b) pembawaan dan lingkungan, (c) perkembangan individu; (d) belajar; dan (e) kepribadian.

a. Motif dan Motivasi

Motif dan motivasi berkenaan dengan dorongan yang menggerakkan seseorang berperilaku baik motif primer yaitu motif yang didasari oleh kebutuhan asli yang dimiliki oleh individu semenjak dia lahir, seperti: rasa lapar, bernafas dan sejenisnya maupun motif sekunder yang terbentuk dari hasil belajar, seperti rekreasi, memperoleh pengetahuan atau keterampilan tertentu dan sejenisnya. Selanjutnya motif-motif tersebut tersebut diaktifkan dan digerakkan, – baik dari dalam diri individu (motivasi intrinsik) maupun dari luar individu (motivasi ekstrinsik), menjadi bentuk perilaku instrumental atau aktivitas tertentu yang mengarah pada suatu tujuan.

b. Pembawaan dan Lingkungan

Pembawaan dan lingkungan berkenaan dengan faktor-faktor yang membentuk dan mempengaruhi perilaku individu. Pembawaan yaitu segala sesuatu

yang dibawa sejak lahir dan merupakan hasil dari keturunan, yang mencakup aspek psiko-fisik, seperti struktur otot, warna kulit, golongan darah, bakat, kecerdasan, atau ciri-ciri-kepribadian tertentu. Pembawaan pada dasarnya bersifat potensial yang perlu dikembangkan dan untuk mengoptimalkan dan mewujudkannya bergantung pada lingkungan dimana individu itu berada. Pembawaan dan lingkungan setiap individu akan berbeda-beda. Ada individu yang memiliki pembawaan yang tinggi dan ada pula yang sedang atau bahkan rendah. Misalnya dalam kecerdasan, ada yang sangat tinggi (jenius), normal atau bahkan sangat kurang (debil, embisil atau ideot). Demikian pula dengan lingkungan, ada individu yang dibesarkan dalam lingkungan yang kondusif dengan sarana dan prasarana yang memadai, sehingga segenap potensi bawaan yang dimilikinya dapat berkembang secara optimal. Namun ada pula individu yang hidup dan berada dalam lingkungan yang kurang kondusif dengan sarana dan prasarana yang serba terbatas sehingga segenap potensi bawaan yang dimilikinya tidak dapat berkembang dengan baik dan menjadi tersia-siakan.

c. Perkembangan Individu

Perkembangan individu berkenaan dengan proses tumbuh dan berkembangnya individu yang merentang sejak masa konsepsi (pranatal) hingga akhir hayatnya, diantaranya meliputi aspek fisik dan psikomotorik, bahasa dan kognitif/kecerdasan, moral dan sosial. Beberapa teori tentang perkembangan individu yang dapat dijadikan

sebagai rujukan, diantaranya: (1) Teori dari McCandless tentang pentingnya dorongan biologis dan kultural dalam perkembangan individu; (2) Teori dari Freud tentang dorongan seksual; (3) Teori dari Erickson tentang perkembangan psiko-sosial; (4) Teori dari Piaget tentang perkembangan kognitif; (5) teori dari Kohlberg tentang perkembangan moral; (6) teori dari Zunker tentang perkembangan karier; (7) Teori dari Buhler tentang perkembangan sosial; dan (8) Teori dari Havighurst tentang tugas-tugas perkembangan individu semenjak masa bayi sampai dengan masa dewasa.

Dalam menjalankan tugas-tugasnya, konselor harus memahami berbagai aspek perkembangan individu yang dilayaninya sekaligus dapat melihat arah perkembangan individu itu di masa depan serta keterkaitannya dengan faktor pembawaan dan lingkungan.

d. Belajar

Belajar merupakan salah satu konsep yang amat mendasar dari psikologi. Manusia belajar untuk hidup. Tanpa belajar, seseorang tidak akan dapat mempertahankan dan mengembangkan dirinya, dan dengan belajar manusia mampu berbudaya dan mengembangkan harkat kemanusiaannya. Inti perbuatan belajar adalah upaya untuk menguasai sesuatu yang baru dengan memanfaatkan yang sudah ada pada diri individu. Penguasaan yang baru itulah tujuan belajar dan pencapaian sesuatu yang baru itulah tanda-tanda perkembangan, baik dalam aspek kognitif, afektif maupun

psikomotor/keterampilan. Untuk terjadinya proses belajar diperlukan prasyarat belajar, baik berupa prasyarat psiko-fisik yang dihasilkan dari kematangan atau pun hasil belajar sebelumnya.

Untuk memahami tentang hal-hal yang berkaitan dengan belajar terdapat beberapa teori belajar yang bisa dijadikan rujukan, diantaranya adalah: (1) Teori Belajar Behaviorisme; (2) Teori Belajar Kognitif atau Teori Pemrosesan Informasi; dan (3) Teori Belajar Gestalt. Dewasa ini mulai berkembang teori belajar alternatif konstruktivisme.

e. Kepribadian

Hingga saat ini para ahli tampaknya masih belum menemukan rumusan tentang kepribadian secara bulat dan komprehensif. Dalam suatu penelitian kepustakaan yang dilakukan oleh Gordon W. Allport (Calvin S. Hall dan Gardner Lindzey, 2005) menemukan hampir 50 definisi tentang kepribadian yang berbeda-beda. Berangkat dari studi yang dilakukannya, akhirnya dia menemukan satu rumusan tentang kepribadian yang dianggap lebih lengkap. Menurut pendapat dia bahwa kepribadian adalah organisasi dinamis dalam diri individu sebagai sistem psiko-fisik yang menentukan caranya yang unik dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Kata kunci dari pengertian kepribadian adalah penyesuaian diri. Schneider dalam Syamsu Yusuf (2003) mengartikan penyesuaian diri sebagai "suatu proses respons individu baik yang bersifat behavioral maupun mental dalam upaya mengatasi kebutuhan-

kebutuhan dari dalam diri, ketegangan emosional, frustrasi dan konflik, serta memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan tersebut dengan tuntutan (norma) lingkungan.

Sedangkan yang dimaksud dengan unik bahwa kualitas perilaku itu khas sehingga dapat dibedakan antara individu satu dengan individu lainnya. Keunikannya itu didukung oleh keadaan struktur psiko-fisiknya, misalnya konstitusi dan kondisi fisik, tampang, hormon, segi kognitif dan afektifnya yang saling berhubungan dan berpengaruh, sehingga menentukan kualitas tindakan atau perilaku individu yang bersangkutan dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

Untuk menjelaskan tentang kepribadian individu, terdapat beberapa teori kepribadian yang sudah banyak dikenal, diantaranya: Teori Psikoanalisa dari Sigmund Freud, Teori Analitik dari Carl Gustav Jung, Teori Sosial Psikologis dari Adler, Fromm, Horney dan Sullivan, teori Personologi dari Murray, Teori Medan dari Kurt Lewin, Teori Psikologi Individual dari Allport, Teori Stimulus-Respon dari Thordike, Hull, Watson, Teori The Self dari Carl Rogers dan sebagainya. Sementara itu, Abin Syamsuddin (2003) mengemukakan tentang aspek-aspek kepribadian, yang mencakup:

- 1). Karakter; yaitu konsekuen tidaknya dalam mematuhi etika perilaku, konsiten tidaknya dalam memegang pendirian atau pendapat.
- 2). Temperamen; yaitu disposisi reaktif seorang, atau cepat lambatnnya mereaksi terhadap

rangsangan-rangsangan yang datang dari lingkungan.

3). Sikap; sambutan terhadap objek yang bersifat positif, negatif atau ambivalen.

4). Stabilitas emosi; yaitu kadar kestabilan reaksi emosional terhadap rangsangan dari lingkungan. Seperti mudah tidaknya tersinggung, sedih, atau putus asa.

5). Responsibilitas (tanggung jawab), kesiapan untuk menerima resiko dari tindakan atau perbuatan yang dilakukan. Seperti mau menerima resiko secara wajar, cuci tangan, atau melarikan diri dari resiko yang dihadapi.

6). Sosiabilitas; yaitu disposisi pribadi yang berkaitan dengan hubungan interpersonal. Seperti: sifat pribadi yang terbuka atau tertutup dan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain.

Untuk kepentingan layanan bimbingan dan konseling dan dalam upaya memahami dan mengembangkan perilaku individu yang dilayani (klien) maka konselor harus dapat memahami dan mengembangkan setiap motif dan motivasi yang melatarbelakangi perilaku individu yang dilayaninya (klien). Selain itu, seorang konselor juga harus dapat mengidentifikasi aspek-aspek potensi bawaan dan menjadikannya sebagai modal untuk memperoleh kesuksesan dan kebahagiaan hidup kliennya. Begitu pula, konselor sedapat mungkin mampu menyediakan lingkungan yang kondusif bagi

pengembangan segenap potensi bawaan kliennya. Terkait dengan upaya pengembangan belajar klien, konselor dituntut untuk memahami tentang aspek-aspek dalam belajar serta berbagai teori belajar yang mendasarinya. Berkenaan dengan upaya pengembangan kepribadian klien, konselor kiranya perlu memahami tentang karakteristik dan keunikan kepribadian kliennya. Oleh karena itu, agar konselor benar-benar dapat menguasai landasan psikologis, setidaknya terdapat empat bidang psikologi yang harus dikuasai dengan baik, yaitu bidang psikologi umum, psikologi perkembangan, psikologi belajar atau psikologi pendidikan dan psikologi kepribadian.

3. Landasan Sosial-Budaya

Landasan sosial-budaya merupakan landasan yang dapat memberikan pemahaman kepada konselor tentang dimensi kesosialan dan dimensi kebudayaan sebagai faktor yang mempengaruhi terhadap perilaku individu. Seorang individu pada dasarnya merupakan produk lingkungan sosial-budaya dimana ia hidup. Sejak lahirnya, ia sudah dididik dan dibelajarkan untuk mengembangkan pola-pola perilaku sejalan dengan tuntutan sosial-budaya yang ada di sekitarnya. Kegagalan dalam memenuhi tuntutan sosial-budaya dapat mengakibatkan tersingkir dari lingkungannya. Lingkungan sosial-budaya yang melatarbelakangi dan melingkupi individu berbeda-beda sehingga menyebabkan perbedaan pula dalam proses pembentukan perilaku dan kepribadian individu yang bersangkutan. Apabila perbedaan dalam sosial-budaya ini tidak “dijembatani”, maka tidak mustahil akan

timbul konflik internal maupun eksternal, yang pada akhirnya dapat menghambat terhadap proses perkembangan pribadi dan perilaku individu yang bersangkutan dalam kehidupan pribadi maupun sosialnya.

Dalam proses konseling akan terjadi komunikasi interpersonal antara konselor dengan klien, yang mungkin antara konselor dan klien memiliki latar sosial dan budaya yang berbeda. Pederson dalam Prayitno (2003) mengemukakan lima macam sumber hambatan yang mungkin timbul dalam komunikasi sosial dan menyesuaikan diri antar budaya, yaitu : (a) perbedaan bahasa; (b) komunikasi non-verbal; (c) stereotipe; (d) kecenderungan menilai; dan (e) kecemasan. Kurangnya penguasaan bahasa yang digunakan oleh pihak-pihak yang berkomunikasi dapat menimbulkan kesalahpahaman. Bahasa non-verbal pun sering kali memiliki makna yang berbeda-beda, dan bahkan mungkin bertolak belakang. Stereotipe cenderung menyamaratakan sifat-sifat individu atau golongan tertentu berdasarkan prasangka subyektif (social prejudice) yang biasanya tidak tepat. Penilaian terhadap orang lain disamping dapat menghasilkan penilaian positif tetapi tidak sedikit pula menimbulkan reaksi-reaksi negatif. Kecemasan muncul ketika seorang individu memasuki lingkungan budaya lain yang unsur-unsurnya dirasakan asing. Kecemasan yang berlebihan dalam kaitannya dengan suasana antar budaya dapat menuju ke culture shock, yang menyebabkan dia tidak tahu sama sekali apa, dimana dan kapan harus berbuat sesuatu. Agar komunikasi sosial antara konselor dengan klien dapat terjalin

harmonis, maka kelima hambatan komunikasi tersebut perlu diantisipasi.

Terkait dengan layanan bimbingan dan konseling di Indonesia, Moh. Surya (2006) mengetengahkan tentang tren bimbingan dan konseling multikultural, bahwa bimbingan dan konseling dengan pendekatan multikultural sangat tepat untuk lingkungan berbudaya plural seperti Indonesia. Bimbingan dan konseling dilaksanakan dengan landasan semangat Bhinneka Tunggal Ika, yaitu kesamaan di atas keragaman. Layanan bimbingan dan konseling hendaknya lebih berpangkal pada nilai-nilai budaya bangsa yang secara nyata mampu mewujudkan kehidupan yang harmoni dalam kondisi pluralistik.

4. Landasan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK)

Layanan bimbingan dan konseling merupakan kegiatan profesional yang memiliki dasar-dasar keilmuan, baik yang menyangkut teori maupun prakteknya. Pengetahuan tentang bimbingan dan konseling disusun secara logis dan sistematis dengan menggunakan berbagai metode, seperti: pengamatan, wawancara, analisis dokumen, prosedur tes, inventory atau analisis laboratoris yang dituangkan dalam bentuk laporan penelitian, buku teks dan tulisan-tulisan ilmiah lainnya.

Sejak awal dicetuskannya gerakan bimbingan, layanan bimbingan dan konseling telah menekankan pentingnya logika, pemikiran, pertimbangan dan pengolahan lingkungan secara ilmiah (McDaniel dalam Prayitno, 2003).

Bimbingan dan konseling merupakan ilmu yang bersifat “multireferensial”. Beberapa disiplin ilmu lain telah memberikan sumbangan bagi perkembangan teori dan praktek bimbingan dan konseling, seperti : psikologi, ilmu pendidikan, statistik, evaluasi, biologi, filsafat, sosiologi, antropologi, ilmu ekonomi, manajemen, ilmu hukum dan agama. Beberapa konsep dari disiplin ilmu tersebut telah diadopsi untuk kepentingan pengembangan bimbingan dan konseling, baik dalam pengembangan teori maupun prakteknya. Pengembangan teori dan pendekatan bimbingan dan konseling selain dihasilkan melalui pemikiran kritis para ahli, juga dihasilkan melalui berbagai bentuk penelitian.

Sejalan dengan perkembangan teknologi, khususnya teknologi informasi berbasis komputer, sejak tahun 1980-an peranan komputer telah banyak dikembangkan dalam bimbingan dan konseling. Menurut Gausel (Prayitno, 2003) bidang yang telah banyak memanfaatkan jasa komputer ialah bimbingan karier dan bimbingan dan konseling pendidikan. Moh. Surya (2006) mengemukakan bahwa sejalan dengan perkembangan teknologi komputer interaksi antara konselor dengan individu yang dilayaninya (klien) tidak hanya dilakukan melalui hubungan tatap muka tetapi dapat juga dilakukan melalui hubungan secara virtual (maya) melalui internet, dalam bentuk “*cyber counseling*”. Dikemukakan pula, bahwa perkembangan dalam bidang teknologi komunikasi menuntut kesiapan dan adaptasi konselor dalam penguasaan teknologi dalam melaksanakan bimbingan dan konseling.

Dengan adanya landasan ilmiah dan teknologi ini, maka peran konselor didalamnya mencakup pula sebagai ilmuwan sebagaimana dikemukakan oleh McDaniel (Prayitno, 2003) bahwa konselor adalah seorang ilmuwan. Sebagai ilmuwan, konselor harus mampu mengembangkan pengetahuan dan teori tentang bimbingan dan konseling, baik berdasarkan hasil pemikiran kritisnya maupun melalui berbagai bentuk kegiatan penelitian.

Berkenaan dengan layanan bimbingan dan konseling dalam konteks Indonesia, Prayitno (2003) memperluas landasan bimbingan dan konseling dengan menambahkan landasan paedagogis, landasan religius dan landasan yuridis-formal.

Landasan paedagogis dalam layanan bimbingan dan konseling ditinjau dari tiga segi, yaitu: (a) pendidikan sebagai upaya pengembangan individu dan bimbingan merupakan salah satu bentuk kegiatan pendidikan; (b) pendidikan sebagai inti proses bimbingan dan konseling; dan (c) pendidikan lebih lanjut sebagai inti tujuan layanan bimbingan dan konseling.

Landasan religius dalam layanan bimbingan dan konseling ditekankan pada tiga hal pokok, yaitu : (a) manusia sebagai makhluk Tuhan; (b) sikap yang mendorong perkembangan dari perikehidupan manusia berjalan ke arah dan sesuai dengan kaidah-kaidah agama; dan (c) upaya yang memungkinkan berkembang dan dimanfaatkannya secara optimal suasana dan perangkat budaya (termasuk ilmu pengetahuan dan teknologi) serta kemasyarakatan yang sesuai dengan dan meneguhkan kehidupan

beragama untuk membantu perkembangan dan pemecahan masalah. Ditegaskan pula oleh Moh. Surya (2006) bahwa salah satu tren bimbingan dan konseling saat ini adalah bimbingan dan konseling spiritual. Berangkat dari kehidupan modern dengan kehebatan ilmu pengetahuan dan teknologi serta kemajuan ekonomi yang dialami bangsa-bangsa Barat yang ternyata telah menimbulkan berbagai suasana kehidupan yang tidak memberikan kebahagiaan batiniah dan berkembangnya rasa kehampaan. Dewasa ini sedang berkembang kecenderungan untuk menata kehidupan yang berlandaskan nilai-nilai spiritual. Kondisi ini telah mendorong kecenderungan berkembangnya bimbingan dan konseling yang berlandaskan spiritual atau religi.

Landasan yuridis-formal berkenaan dengan berbagai peraturan dan perundangan yang berlaku di Indonesia tentang penyelenggaraan bimbingan dan konseling, yang bersumber dari Undang-Undang Dasar, Undang – Undang, Peraturan Pemerintah, Keputusan Menteri serta berbagai aturan dan pedoman lainnya yang mengatur tentang penyelenggaraan bimbingan dan konseling di Indonesia.

C. Fungsi, Prinsip, Asas, Dan Tujuan Bimbingan Dan Konseling

Bimbingan dan konseling sebagai sebuah proses adalah bagian yang tak terhindarkan dalam kehidupan manusia. Hanya manusia yang terbimblinglah yang akan dapat menjalani hidup ini dengan baik. Tanpa proses bimbingan yang berkelanjutan maka pada hakekatnya manusia itu sedang menuju kehancurannya

sendiri. Oleh karena itu setidaknya dalam melakukan bimbingan tersebut seorang konselor harus mampu memahami dan menjalani proses itu dengan memperhatikan beberapa hal seperti fungsi, prinsip, asas dan tujuan dari bimbingan dan konseling.

1. Fungsi Bimbingan dan Konseling

Dalam proses bimbingan dan konseling, ada beberapa fungsi yang dapat dipahami tentang bagaimana semestinya, antara lain:

- a. **Fungsi Pemahaman**, yaitu fungsi bimbingan dan konseling membantu konseli agar memiliki pemahaman terhadap dirinya (potensinya) dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama). Berdasarkan pemahaman ini, konseli diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.
- b. **Fungsi Preventif**, yaitu fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya tidak dialami oleh konseli. Melalui fungsi ini, konselor memberikan bimbingan kepada konseli tentang cara menghindarkan diri dari perbuatan atau kegiatan yang membahayakan dirinya. Adapun teknik yang dapat digunakan adalah pelayanan orientasi, informasi, dan bimbingan kelompok. Beberapa masalah yang perlu diinformasikan kepada para konseli dalam rangka mencegah terjadinya tingkah laku yang tidak diharapkan, diantaranya: bahayanya minuman keras, merokok,

penyalahgunaan obat-obatan, *drop out*, dan pergaulan bebas (*free sex*).

- c. ***Fungsi Pengembangan***, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang sifatnya lebih proaktif dari fungsi-fungsi lainnya. Konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan konseli. Konselor dan personel Sekolah/Madrasah lainnya secara sinergi sebagai *teamwork* berkolaborasi atau bekerjasama merencanakan dan melaksanakan program bimbingan secara sistematis dan berkesinambungan dalam upaya membantu konseli mencapai tugas-tugas perkembangannya. Teknik bimbingan yang dapat digunakan disini adalah pelayanan informasi, tutorial, diskusi kelompok atau curah pendapat (*brain storming*), *home room*, dan karyawisata.
- d. ***Fungsi Penyembuhan***, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada konseli yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karir. Teknik yang dapat digunakan adalah konseling, dan *remedial teaching*.
- e. ***Fungsi Penyaluran***, yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan atau program studi, dan memantapkan penguasaan karir atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya. Dalam melaksanakan fungsi ini, konselor perlu bekerja

sama dengan pendidik lainnya di dalam maupun di luar lembaga pendidikan.

- f. **Fungsi Adaptasi**, yaitu fungsi membantu para pelaksana pendidikan, kepala Sekolah/Madrasah dan staf, konselor, dan guru untuk menyesuaikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan konseli. Dengan menggunakan informasi yang memadai mengenai konseli, pembimbing/konselor dapat membantu para guru dalam memperlakukan konseli secara tepat, baik dalam memilih dan menyusun materi Sekolah/Madrasah, memilih metode dan proses pembelajaran, maupun menyusun bahan pelajaran sesuai dengan kemampuan dan kecepatan konseli.
- g. **Fungsi Penyesuaian**, yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri dengan diri dan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif.
- h. **Fungsi Perbaikan**, yaitu fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli sehingga dapat memperbaiki kekeliruan dalam berfikir, berperasaan dan bertindak (berkehendak). Konselor melakukan intervensi (memberikan perlakuan) terhadap konseli supaya memiliki pola berfikir yang sehat, rasional dan memiliki perasaan yang tepat sehingga dapat mengantarkan mereka kepada tindakan atau kehendak yang produktif dan normatif.
- i. **Fungsi Fasilitasi**, memberikan kemudahan kepada konseli dalam mencapai pertumbuhan dan

perkembangan yang optimal, serasi, selaras dan seimbang seluruh aspek dalam diri konseli.

- j. **Fungsi Pemeliharaan**, yaitu fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli supaya dapat menjaga diri dan mempertahankan situasi kondusif yang telah tercipta dalam dirinya. Fungsi ini memfasilitasi konseli agar terhindar dari kondisi-kondisi yang akan menyebabkan penurunan produktivitas diri. Pelaksanaan fungsi ini diwujudkan melalui program-program yang menarik, rekreatif dan fakultatif (pilihan) sesuai dengan minat konseling.

2. Prinsip Bimbingan dan Konseling

Terdapat beberapa prinsip dasar yang dipandang sebagai fundasi atau landasan bagi pelayanan bimbingan. Prinsip-prinsip ini berasal dari konsep-konsep filosofis tentang kemanusiaan yang menjadi dasar bagi pemberian pelayanan bantuan atau bimbingan, baik di Sekolah/Madrasah maupun di luar Sekolah/Madrasah. Prinsip-prinsip itu adalah:

- a. **Bimbingan dan konseling diperuntukkan bagi semua konseli**. Prinsip ini berarti bahwa bimbingan diberikan kepada semua konseli atau konseli, baik yang tidak bermasalah maupun yang bermasalah; baik pria maupun wanita; baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Dalam hal ini pendekatan yang digunakan dalam bimbingan lebih bersifat preventif dan pengembangan dari pada penyembuhan (kuratif); dan lebih diutamakan teknik kelompok dari pada perseorangan (individual).

- b. Bimbingan dan konseling sebagai proses individuasi.** Setiap konseli bersifat unik (berbeda satu sama lainnya), dan melalui bimbingan konseli dibantu untuk memaksimalkan perkembangan keunikannya tersebut. Prinsip ini juga berarti bahwa yang menjadi fokus sasaran bantuan adalah konseli, meskipun pelayanan bimbingannya menggunakan teknik kelompok.
- c. Bimbingan menekankan hal yang positif.** Dalam kenyataan masih ada konseli yang memiliki persepsi yang negatif terhadap bimbingan, karena bimbingan dipandang sebagai satu cara yang menekan aspirasi. Sangat berbeda dengan pandangan tersebut, bimbingan sebenarnya merupakan proses bantuan yang menekankan kekuatan dan kesuksesan, karena bimbingan merupakan cara untuk membangun pandangan yang positif terhadap diri sendiri, memberikan dorongan, dan peluang untuk berkembang.
- d. Bimbingan dan konseling Merupakan Usaha Bersama.** Bimbingan bukan hanya tugas atau tanggung jawab konselor, tetapi juga tugas guru-guru dan kepala Sekolah/Madrasah sesuai dengan tugas dan peran masing-masing. Mereka bekerja sebagai *teamwork*.
- e. Pengambilan Keputusan Merupakan Hal yang Esensial dalam Bimbingan dan konseling.** Bimbingan diarahkan untuk membantu konseli agar dapat melakukan pilihan dan mengambil keputusan. Bimbingan mempunyai peranan untuk memberikan informasi dan nasihat kepada konseli,

yang itu semua sangat penting baginya dalam mengambil keputusan. Kehidupan konseli diarahkan oleh tujuannya, dan bimbingan memfasilitasi konseli untuk memper-timbangkan, menyesuaikan diri, dan menyempurnakan tujuan melalui pengambilan keputusan yang tepat. Kemampuan untuk membuat pilihan secara tepat bukan kemampuan bawaan, tetapi kemampuan yang harus dikembangkan. Tujuan utama bimbingan adalah mengembangkan kemampuan konseli untuk memecahkan masalahnya dan mengambil keputusan.

f. *Bimbingan dan konseling Berlangsung dalam Berbagai Setting (Adegan) Kehidupan.*

Pemberian pelayanan bimbingan tidak hanya berlangsung di Sekolah/Madrasah, tetapi juga di lingkungan keluarga, perusahaan/industri, lembaga-lembaga pemerintah/swasta, dan masyarakat pada umumnya. Bidang pelayanan bimbingan pun bersifat multi aspek, yaitu meliputi aspek pribadi, sosial, pendidikan, dan pekerjaan.

3. Asas-asas Bimbingan dan Konseling

Keterlaksanaan dan keberhasilan pelayanan bimbingan dan konseling sangat ditentukan oleh diwujudkannya asas-asas berikut.

- a. Asas Kerahasiaan,** yaitu asas bimbingan dan konseling yang menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan tentang konseli (konseli) yang menjadi sasaran pelayanan, yaitu data atau keterangan yang tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain. Dalam hal ini guru

pembimbing berkewajiban penuh memelihara dan menjaga semua data dan keterangan itu sehingga kerahasiaanya benar-benar terjamin.

- b. Asas kesukarelaan**, yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan konseli (konseli) mengikuti/menjalani pelayanan/kegiatan yang diperlukan baginya. Dalam hal ini guru pembimbing berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan tersebut.
- c. Asas keterbukaan**, yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar konseli (konseli) yang menjadi sasaran pelayanan/kegiatan bersifat terbuka dan tidak berpura-pura, baik di dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya. Dalam hal ini guru pembimbing berkewajiban mengembangkan keterbukaan konseli (konseli). Keterbukaan ini amat terkait pada terselenggaranya asas kerahasiaan dan adanya kesukarelaan pada diri konseli yang menjadi sasaran pelayanan/kegiatan. Agar konseli dapat terbuka, guru pembimbing terlebih dahulu harus bersikap terbuka dan tidak berpura-pura.
- d. Asas kegiatan**, yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar konseli (konseli) yang menjadi sasaran pelayanan berpartisipasi secara aktif di dalam penyelenggaraan pelayanan/kegiatan bimbingan. Dalam hal ini guru pembimbing perlu mendorong konseli untuk aktif

dalam setiap pelayanan/kegiatan bimbingan dan konseling yang diperuntukan baginya.

- e. **Asas kemandirian**, yaitu asas bimbingan dan konseling yang menunjuk pada tujuan umum bimbingan dan konseling, yakni: konseli (konseli) sebagai sasaran pelayanan bimbingan dan konseling diharapkan menjadi konseli-konseli yang mandiri dengan ciri-ciri mengenal dan menerima diri sendiri dan lingkungannya, mampu mengambil keputusan, mengarahkan serta mewujudkan diri sendiri. Guru pembimbing hendaknya mampu mengarahkan segenap pelayanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakannya bagi berkembangnya kemandirian konseli.
- f. **Asas Kekinian**, yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar objek sasaran pelayanan bimbingan dan konseling ialah permasalahan konseli (konseli) dalam kondisinya sekarang. Pelayanan yang berkenaan dengan “masa depan atau kondisi masa lampau pun” dilihat dampak dan/atau kaitannya dengan kondisi yang ada dan apa yang diperbuat sekarang.
- g. **Asas Kedinamisan**, yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar isi pelayanan terhadap sasaran pelayanan (konseli) yang sama kehendaknya selalu bergerak maju, tidak monoton, dan terus berkembang serta berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangannya dari waktu ke waktu.
- h. **Asas Keterpaduan**, yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar berbagai

elayanan dan kegiatan bimbingan dan konseling, baik yang dilakukan oleh guru pembimbing maupun pihak lain, saling menunjang, harmonis, dan terpadu. Untuk ini kerja sama antara guru pembimbing dan pihak-pihak yang berperan dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling perlu terus dikembangkan. Koordinasi segenap pelayanan/kegiatan bimbingan dan konseling itu harus dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

- i. **Asas Keharmonisan**, yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar segenap pelayanan dan kegiatan bimbingan dan konseling didasarkan pada dan tidak boleh bertentangan dengan nilai dan norma yang ada, yaitu nilai dan norma agama, hukum dan peraturan, adat istiadat, ilmu pengetahuan, dan kebiasaan yang berlaku. Bukanlah pelayanan atau kegiatan bimbingan dan konseling yang dapat dipertanggungjawabkan apabila isi dan pelaksanaannya tidak berdasarkan nilai dan norma yang dimaksudkan itu. Lebih jauh, pelayanan dan kegiatan bimbingan dan konseling justru harus dapat meningkatkan kemampuan konseli (konseli) memahami, menghayati, dan mengamalkan nilai dan norma tersebut.
- j. **Asas Keahlian**, yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar pelayanan dan kegiatan bimbingan dan konseling diselenggarakan atas dasar kaidah-kaidah profesional. Dalam hal ini, para pelaksana pelayanan dan kegiatan bimbingan dan konseling hendaklah tenaga yang benar-benar ahli dalam bidang bimbingan dan konseling.

Keprofesionalan guru pembimbing harus terwujud baik dalam penyelenggaraan jenis-jenis pelayanan dan kegiatan dan konseling maupun dalam penegakan kode etik bimbingan dan konseling.

- k. Asas Alih Tangan Kasus**, yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar pihak-pihak yang tidak mampu menyelenggarakan pelayanan bimbingan dan konseling secara tepat dan tuntas atas suatu permasalahan konseli (konseli) mengalih-tangankan permasalahan itu kepada pihak yang lebih ahli. Guru pembimbing dapat menerima alih tangan kasus dari orang tua, guru-guru lain, atau ahli lain; dan demikian pula guru pembimbing dapat mengalih-tangankan kasus kepada guru mata pelajaran/praktik dan lain-lain.

4. Tujuan Bimbingan Dan Konseling

Tujuan pelayanan bimbingan ialah agar konseli dapat: (1) merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir serta kehidupannya di masa yang akan datang; (2) mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya seoptimal mungkin; (3) menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat serta lingkungan kerjanya; (4) mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan pendidikan, masyarakat, maupun lingkungan kerja.

Untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut, mereka harus mendapatkan kesempatan untuk: (1) mengenal dan memahami potensi, kekuatan, dan tugas-tugas perkembangannya, (2) mengenal dan memahami potensi atau peluang yang ada di lingkungannya, (3)

mengenal dan menentukan tujuan dan rencana hidupnya serta rencana pencapaian tujuan tersebut, (4) memahami dan mengatasi kesulitan-kesulitan sendiri (5) menggunakan kemampuannya untuk kepentingan dirinya, kepentingan lembaga tempat bekerja dan masyarakat, (6) menyesuaikan diri dengan keadaan dan tuntutan dari lingkungannya; dan (7) mengembangkan segala potensi dan kekuatan yang dimilikinya secara optimal.

Secara khusus bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu konseli agar dapat mencapai tugas-tugas perkembangannya yang meliputi aspek pribadi-sosial, belajar (akademik), dan karir.

- a. Tujuan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek pribadi-sosial konseli adalah:
 - 1) Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, Sekolah/Madrasah, tempat kerja, maupun masyarakat pada umumnya.
 - 2) Memiliki sikap toleransi terhadap umat beragama lain, dengan saling menghormati dan memelihara hak dan kewajibannya masing-masing.
 - 3) Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat fluktuatif antara yang menyenangkan (anugrah) dan yang tidak menyenangkan (musibah), serta dan

mampu meresponnya secara positif sesuai dengan ajaran agama yang dianut.

- 4) Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan; baik fisik maupun psikis.
- 5) Memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain.
- 6) Memiliki kemampuan untuk melakukan pilihan secara sehat
- 7) Bersikap respek terhadap orang lain, menghormati atau menghargai orang lain, tidak melecehkan martabat atau harga dirinya.
- 8) Memiliki rasa tanggung jawab, yang diwujudkan dalam bentuk komitmen terhadap tugas atau kewajibannya.
- 9) Memiliki kemampuan berinteraksi sosial (*human relationship*), yang diwujudkan dalam bentuk hubungan persahabatan, persaudaraan, atau silaturahmi dengan sesama manusia.
- 10) Memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik (masalah) baik bersifat internal (dalam diri sendiri) maupun dengan orang lain.
- 11) Memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara efektif.

- b. Tujuan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek akademik (belajar) adalah:
- 1) Memiliki kesadaran tentang potensi diri dalam aspek belajar, dan memahami berbagai hambatan yang mungkin muncul dalam proses belajar yang dialaminya.
 - 2) Memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang positif, seperti kebiasaan membaca buku, disiplin dalam belajar, mempunyai perhatian terhadap semua pelajaran, dan aktif mengikuti semua kegiatan belajar yang diprogramkan.
 - 3) Memiliki motif yang tinggi untuk belajar sepanjang hayat.
 - 4) Memiliki keterampilan atau teknik belajar yang efektif, seperti keterampilan membaca buku, menggunakan kamus, mencatat pelajaran, dan mempersiapkan diri menghadapi ujian.
 - 5) Memiliki keterampilan untuk menetapkan tujuan dan perencanaan pendidikan, seperti membuat jadwal belajar, mengerjakan tugas-tugas, memantapkan diri dalam memperdalam pelajaran tertentu, dan berusaha memperoleh informasi tentang berbagai hal dalam rangka mengembangkan wawasan yang lebih luas.
 - 6) Memiliki kesiapan mental dan kemampuan untuk menghadapi ujian.

- c. Tujuan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek karir adalah:
- 1) Memiliki pemahaman diri (kemampuan, minat dan kepribadian) yang terkait dengan pekerjaan.
 - 2) Memiliki pengetahuan mengenai dunia kerja dan informasi karir yang menunjang kematangan kompetensi karir.
 - 3) Memiliki sikap positif terhadap dunia kerja. Dalam arti mau bekerja dalam bidang pekerjaan apapun, tanpa merasa rendah diri, asal bermakna bagi dirinya, dan sesuai dengan norma agama.
 - 4) Memahami relevansi kompetensi belajar (kemampuan menguasai pelajaran) dengan persyaratan keahlian atau keterampilan bidang pekerjaan yang menjadi cita-cita karirnya masa depan.
 - 5) Memiliki kemampuan untuk membentuk identitas karir, dengan cara mengenali ciri-ciri pekerjaan, kemampuan (persyaratan) yang dituntut, lingkungan sosiopsikologis pekerjaan, prospek kerja, dan kesejahteraan kerja.
 - 6) Memiliki kemampuan merencanakan masa depan, yaitu merancang kehidupan secara rasional untuk memperoleh peran-peran yang sesuai dengan minat, kemampuan, dan kondisi kehidupan sosial ekonomi.

- 7) Dapat membentuk pola-pola karir, yaitu kecenderungan arah karir. Apabila seorang konseli bercita-cita menjadi seorang guru, maka dia senantiasa harus mengarahkan dirinya kepada kegiatan-kegiatan yang relevan dengan karir keguruan tersebut.
- 8) Mengetahui keterampilan, kemampuan dan minat. Keberhasilan atau kenyamanan dalam suatu karir amat dipengaruhi oleh kemampuan dan minat yang dimiliki. Oleh karena itu, maka setiap orang perlu memahami kemampuan dan minatnya, dalam bidang pekerjaan apa dia mampu, dan apakah dia berminat terhadap pekerjaan tersebut.
- 9) Memiliki kemampuan atau kematangan untuk mengambil keputusan karir.

5. Hakikat Bimbingan Dan Konseling

Dasar pemikiran penyelenggaraan bimbingan dan konseling di Sekolah/Madrasah, bukan semata-mata terletak pada ada atau tidak adanya landasan hukum (perundang-undangan) atau ketentuan dari atas, namun yang lebih penting adalah menyangkut upaya memfasilitasi peserta didik yang selanjutnya disebut **konseli**, agar mampu mengembangkan potensi dirinya atau mencapai tugas-tugas perkembangannya (menyangkut aspek fisik, emosi, intelektual, sosial, dan moral-spiritual).

Konseli sebagai seorang individu yang sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi (*on*

becoming), yaitu berkembang ke arah kematangan atau kemandirian. Untuk mencapai kematangan tersebut, konseli memerlukan bimbingan karena mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang dirinya dan lingkungannya, juga pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya. Disamping itu terdapat suatu keniscayaan bahwa proses perkembangan konseli tidak selalu berlangsung secara mulus, atau bebas dari masalah. Dengan kata lain, proses perkembangan itu tidak selalu berjalan dalam alur linier, lurus, atau searah dengan potensi, harapan dan nilai-nilai yang dianut.

Perkembangan konseli tidak lepas dari pengaruh lingkungan, baik fisik, psikis maupun sosial. Sifat yang melekat pada lingkungan adalah perubahan. Perubahan yang terjadi dalam lingkungan dapat mempengaruhi gaya hidup (*life style*) warga masyarakat. Apabila perubahan yang terjadi itu sulit diprediksi, atau di luar jangkauan kemampuan, maka akan melahirkan kesenjangan perkembangan perilaku konseli, seperti terjadinya stagnasi (kemandegan) perkembangan, masalah-masalah pribadi atau penyimpangan perilaku. Perubahan lingkungan yang diduga mempengaruhi gaya hidup, dan kesenjangan perkembangan tersebut, di antaranya: pertumbuhan jumlah penduduk yang cepat, pertumbuhan kota-kota, kesenjangan tingkat sosial ekonomi masyarakat, revolusi teknologi informasi, pergeseran fungsi atau struktur keluarga, dan perubahan struktur masyarakat dari agraris ke industri.

Iklm lingkungan kehidupan yang kurang sehat, seperti: maraknya tayangan pornografi di televisi dan

VCD; penyalahgunaan alat kontrasepsi, minuman keras, dan obat-obat terlarang/narkoba yang tak terkontrol; ketidak harmonisan dalam kehidupan keluarga; dan dekadensi moral orang dewasa sangat mempengaruhi pola perilaku atau gaya hidup konseli (terutama pada usia remaja) yang cenderung menyimpang dari kaidah-kaidah moral (akhlak yang mulia), seperti: pelanggaran tata tertib Sekolah/Madrasah, tawuran, meminum minuman keras, menjadi pecandu Narkoba atau NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya), seperti: ganja, narkotika, *ectasy*, putau, dan sabu-sabu), kriminalitas, dan pergaulan bebas (*free sex*).

Penampilan perilaku remaja seperti di atas sangat tidak diharapkan, karena tidak sesuai dengan sosok pribadi manusia Indonesia yang dicita-citakan, seperti tercantum dalam tujuan pendidikan nasional (UU No. 20 Tahun 2003), yaitu: (1) beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, (2) berakhlak mulia, (3) memiliki pengetahuan dan keterampilan, (4) memiliki kesehatan jasmani dan rohani, (5) memiliki kepribadian yang mantap dan mandiri, serta (6) memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan. Tujuan tersebut mempunyai implikasi imperatif (yang mengharuskan) bagi semua tingkat satuan pendidikan untuk senantiasa memantapkan proses pendidikannya secara bermutu ke arah pencapaian tujuan pendidikan tersebut.

Upaya menangkal dan mencegah perilaku-perilaku yang tidak diharapkan seperti disebutkan, adalah mengembangkan potensi konseli dan memfasilitasi mereka secara sistematis dan terprogram untuk mencapai standar kompetensi kemandirian. Upaya ini

merupakan wilayah garapan bimbingan dan konseling yang harus dilakukan secara proaktif dan berbasis data tentang perkembangan konseli beserta berbagai faktor yang mempengaruhinya.

Dengan demikian, pendidikan yang bermutu, efektif atau ideal adalah yang mengintegrasikan tiga bidang kegiatan utamanya secara sinergi, yaitu bidang administratif dan kepemimpinan, bidang instruksional atau kurikuler, dan bidang bimbingan dan konseling. Pendidikan yang hanya melaksanakan bidang administratif dan instruksional dengan mengabaikan bidang bimbingan dan konseling, hanya akan menghasilkan konseli yang pintar dan terampil dalam aspek akademik, tetapi kurang memiliki kemampuan atau kematangan dalam aspek kepribadian.

Pada saat ini telah terjadi perubahan paradigma pendekatan bimbingan dan konseling, yaitu dari pendekatan yang berorientasi tradisional, remedial, klinis, dan terpusat pada konselor, kepada pendekatan yang berorientasi perkembangan dan preventif. Pendekatan bimbingan dan konseling perkembangan (*Developmental Guidance and Counseling*), atau bimbingan dan konseling komprehensif (*Comprehensive Guidance and Counseling*). Pelayanan bimbingan dan konseling komprehensif didasarkan kepada upaya pencapaian tugas perkembangan, pengembangan potensi, dan pengentasan masalah-masalah konseli. Tugas-tugas perkembangan dirumuskan sebagai standar kompetensi yang harus dicapai konseli, sehingga pendekatan ini disebut juga bimbingan dan konseling berbasis standar (*standard based guidance and counseling*).

Dalam pelaksanaannya, pendekatan ini menekankan kolaborasi antara konselor dengan para personal Sekolah/ Madrasah lainnya (pimpinan Sekolah/Madrasah, guru-guru, dan staf administrasi), orang tua konseli, dan pihak-pihak ter-kait lainnya (seperti instansi pemerintah/swasta dan para ahli: psikolog dan dokter). Pendekatan ini terintegrasi dengan proses pendidikan di Sekolah/Madrasah secara keseluruhan dalam upaya membantu para konseli agar dapat mengem-bangkan atau mewujudkan potensi dirinya secara penuh, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karir.

Atas dasar itu, maka implementasi bimbingan dan konseling di Sekolah/Madrasah diorientasikan kepada upaya memfasilitasi perkembangan potensi konseli, yang meliputi as-pek pribadi, sosial, belajar, dan karir; atau terkait dengan pengembangan pribadi konseli sebagai makhluk yang berdimensi *biopsikosiospiritual* (biologis, psikis, sosial, dan spiritual).

BAGIAN KETIGA: TERAPI YANG EFEKTIF TERHADAP INDIVIDU

Ilmuan dalam bidang psikologi, yang salah satunya bernama Thomas Agosin pada sekitar tahun 1970-an dan 1980-an memasukan unsur spiritual pada situasi klinis. Mereka, sebagaimana Cafh, juga mendorong para pengikutnya untuk melihat yang mistikal, yang transenden, yang menakjubkan dalam kehidupan sehari-hari.

Agosin membawa kesadaran yang membuka mata ini ke dalam praktik klinis. Ia mengembangkan teknik mengatasi masalah mental, psikosis, hingga depresi, dengan mengandalkan kepekaan spiritualnya. Ia percaya bahwa agama mencari keutuhan, adalah akar dari banyak penyakit mental dan ia memperlakukan pasiennya dalam kerangka spiritual ini.

Sebagai contoh, ia memperlakukan pasiennya yang mengidap depresi yang sangat parah. Ia tidak beragama, satu-satunya kesenangan baginya adalah makan dan mimun sebanyak mungkin untuk menghilangkan kegalauannya, mimpi-mimpi buruk yang selalu menghantuinya dan lain sebagainya. Dalam melakukan terapinya ia memberikan kepadanya tentang keterkaitan antara ego dan pribadi. Dalam kesadaran yang sehat dan normal, ego dan pribadi berhubungan tetapi terpisah.

Jadi orang menyadari dirinya sebagai person yang khusus, tetapi juga mempunyai kemampuan untuk merasakan ketakjuban dan kesatuan transenden. Jika tidak

ada kontak antara ego dan pribadi, seorang person akan terlepas dari yang lain, dari alam, dari Tuhan. Dalam istilah teknis, akibatnya adalah depresi.

Orang seperti ini jika tersentuh secara mendalam, akan meletakkan pribadinya di luar, kepada satu misi atau seseorang. Agnosin, melakukan analisis dengan menggunakan konsep Jung, "Hubungan dengan pribadi mengubah keadaan ego dari amarah, depresi, kekosongan, dan cinta yang sempit kepada maaf, rasa syukur, dan cinta yang luas.

Hal terpenting dalam pandangan psikologi pro-agama Thomas Agnosin adalah dengan melihat hubungan antara psikosis dan mistisisme. Ia menyimpulkan bahwa penderita psikosis dan mistikus sejati, orang gila dan orang suci, mengalami situasi psikologis yang sama, yakni ketika egonya tenggelam dalam pribadinya, yang membuat keduanya merasakan kesatuan yang sangat dalam antara identitas individunya dan sesuatu yang lebih besar. Tetapi ia percaya bahwa ada perbedaan utama di antara keduanya. Salah satu ciri utama tersebut adalah *waham* kebesaran: seorang mistikus menjadi rendah hati karena pengalamannya, sementara orang gila menjadi sombong.

Betapa pentingnya para ilmuwan psikologi dalam mempertimbangkan agama sebagai sarana melakukan terapi, Larson mengemukakan statistik yang luar biasa tentang pentingnya mempertimbangkan dimensi keagamaan sebagai berikut:

"Sebanyak 80 % orang Amerika percaya bahwa berdoa dapat membantu mereka untuk sembuh dari penyakitnya, tetapi hanya 10 % yang menanyakan keyakinan agama pasiennya. Orang yang tidak pergi ke

gereja empat kali lebih besar kemungkinannya untuk bunuh diri ketimbang orang yang pergi ke gereja. Sebanyak 45 % peserta yang mengikuti kegiatan agama untuk mengatasi adiksi heroin sembuh setahun kemudian, sedangkan hanya 5 % peserta program non keagamaan yang sembuh. Sebanyak 84 % penelitian psikiatris tentang agama menemukan korelasi yang positif antara agama dan kesehatan. Para psikolog klinis empat kali lebih besar kemungkinannya menjadi ateis ketimbang orang Amerika pada umumnya”.

William James berpendapat: *“Kegunaan agama bagi individu yang mempercayainya dan kegunaan individu itu sendiri pada dunia, adalah dalil yang paling baik tentang kebenaran yang terkandung di dalamnya”.*

Dan memang lebih sulit meyakinkan para ilmuwan untuk mengubah paradigmanya ketimbang meyakinkan kaum beragama untuk mengubah imannya. Karena ilmuwan kecanduan statistik. Oleh karena itu para ilmuwan tersebut berupaya mendekati psikologi kepada agama.

R Joseph menguraikan bahwa sebagian di antara faktor yang mendekati psikologi secara khusus, juga sains terhadap agama adalah:

Pernah diumumkan bahwa Tuhan sudah mati dan bahwa spiritualitas adalah candu bagi rakyat. Tetapi sekarang sudah ditemukan dasar ilmiah, neurologis dan genetis untuk kepercayaan agama, spiritualitas dan gejala paranormal, termasuk pengalaman tentang dewa, setan, arwah, nyawa dan kehidupan setelah kematian. Ada bagian tertentu dari otak yang menjadi sangat aktif ketika bermimpi selama dalam keadaan trans, meditasi, sembahyang, dan yang memungkinkan

kita untuk mengalami wilayah realitas yang biasanya disaring dari kesadaran, termasuk realitas Tuhan, arwah, jiwa, dan kehidupan setelah kematian.

Selama ribuan tahun orang tahu bahwa dalam keadaan tidur dan trans, terisolasi, dan karena kelaparan dan kehausan manusia sanggup mengalami wilayah realitas yang biasanya disaring dari permukaan kesadaran. Pada kondisi seperti ini, berbagai bagian dari sistem neokorteks dan sistem limbik akan menjadi sangat aktif bahkan hiperaktif, sehingga apa yang biasanya disaring itu sekarang dapat dipersepsi.

Tentu saja ada sebagian orang yang mengatakan bahwa pengalaman ini hanyalah sekadar halusinasi yang dihasilkan oleh otak yang abnormal. Ini benar dalam beberapa kasus. Bukan karena abnormalitas, pengalaman religius dan pencarian gizi spiritual adalah kejadian umum dan bukan kekecualian. Kemudian emosi spiritual dan keberagamaan yang alamiah ini dapat menjelaskan mengapa walaupun diteror dan ditindas selama puluhan tahun, negara-negara totaliter tidak mampu dan belum pernah mampu menghancurkan ungkapan agama dan spiritual di negeri mereka. Kepercayaan kepada ruh, arwah, rumah yang dihuni malaikat atau setan, dan kemampuan untuk memperoleh pengalaman mistikal, termasuk perasaan dimasuki dewa atau setan atau mendengar suara, dikenal di seluruh dunia. Manusia telah menunjukkan kepercayaan kepada dunia spiritual selama lebih dari 100.000 tahun. Ada beberapa pendapat tentang Agama dan spiritualitas dalam pandangan Ilmuwan. Salah satunya adalah *William James*. Ia berpendapat bahwa agama mempunyai peranan sentral dalam menentukan perilaku manusia. Dorongan beragama pada manusia paling tidak sama menariknya dengan

dorongan-dorongan lainnya. Ia menolak mencari asal-usul agama yang patologis dan memusatkan perhatian kepada ungkapan keberagamaan dalam berbagai ragamnya. James merumuskan kriteria untuk menilai agama: "Dari buahnya, kamu akan kenal mereka, bukan dari akarnya". Ia tidak mau membahas agama seperti yang dijalankan oleh orang-orang awam, karena agama mereka diperoleh melalui tangan kedua seperti tradisi, imitasi, dan kebiasaan. Pada diri mereka, agama tidak lagi menjadi kebiasaan yang membosankan, tetapi menjadi demam yang menggetarkan.

James menandai sikap beragama sebagai kepercayaan akan adanya ketertiban tak terlihat dan keinginan kita untuk hidup serasi dengan ketertiban ini. Hubungan manusia dengan realitas yang tak terlihat, agama, mempunyai efek kepada kehidupan individual. Ia akan mengaktifkan energi spiritual dan menggerakkan karya spiritual. Agama menggairahkan semangat hidup, meluaskan kepribadian, memperbaiki daya hidup, dan memberikan makna dan kemuliaan pada hal-hal yang biasa dalam kehidupan. Orang yang beragama akan mencapai perasaan tentram dan damai. Cinta mendasari seluruh kehidupan interpersonalnya. Selain itu *CG. Jung* berpendapat tentang hal ini. Dalam mengungkapkan agama mampu nyai kecenderungan spiritual sejak masa kecilnya. Ia melaporkan pengalaman religius yang dialaminya ketika ia masih kecil. Ia menganggap agama sebagai neourosis obsesif dengan menunjukkan bahwa perspektif agama dapat berperan positif dalam penyembuhan psikologis. Seperti Buddhisme, ia mempersoalkan eksistensi Tuhan dan institusi keagamaan. Ia mencurahkan perhatiannya pada bagaimana kesadaran akan yang batin membantu orang dalam proses individuasi.

Ia mengatakan tujuan dari hidup manusia ialah mencapai individuasi dengan mengintegrasikan aspek kepribadian yang sadar dan tak sadar. Supaya mengalami individuasi atau keutuhan, orang harus mampu mengakui berbagai dimensi dirinya dan bersedia menerima sisi pribadinya. Tradisi agama dan mitosnya, cerita, ritual, dan citra keagamaan yang menampakkan arketip sangatlah membantu mempercepat individuasi. Hubungan terbuka antara kekuatan sadar dan tak sadar sangat penting untuk integrasi kepribadian sebagai tanda spiritualitas yang sejati.

A. Faktor Perubahan Spiritualitas Seorang Individu

Inti spiritualitas dalam keberagamaan adalah aspek lahir dan aspek batin (eksoteris dan esoteris) ajaran agama Islam, baik dalam bentuk ritual keagamaan maupun pesan-pesan moral yang terdapat dalam sumber-sumber ajarannya. Sedangkan aktualisasi nilai-nilai agama adalah menampilkan dan memerankan nilai-nilai ajaran agama dalam perilaku baik secara aktif maupun pasif dalam kehidupan individu dan masyarakat. Kedua variabel tersebut saling terkait, di mana pemahaman dan pengamalan inti keberagamaan akan berimplikasi terhadap perilaku pemeluk agama dalam berbagai aktivitas kehidupan yang berdimensi ketuhanan maupun dimensi keduniaan (Amin Abdullah, 1996:76)

Inti keberagamaan baik dalam pemahaman maupun dalam pengamalan pemeluknya dapat dilihat dari dua kaitan. Pertama, kaitannya dengan isyarat Al-Quran dan sunah Nabi SAW. Kedua, kaitannya dengan kepentingan pengimplementasian dalam pembangunan nasional untuk mewujudkan pembangunan itu sendiri dan tujuan pendidikan nasional.

Kondisi kedalaman keberagamaan akan terbentuk dalam diri pemeluknya apabila ia memiliki kesadaran keagamaan dan pengalaman keagamaan. Kesadaran keagamaan akan terasa hadir dalam hati dan pikiran atau aspek mental dari pelaku aktivitas agama. Dan pengalaman keagamaan merupakan kesadaran keagamaan dalam menumbuhkan keyakinan yang menghasilkan tindakan atau amaliah (Darajat 1987). Kesadaran dan pengalaman keagamaan seseorang dibentuk oleh pengetahuan akan norma-norma agama yang dimiliki dan nilai-nilai ajaran yang diyakininya, diperkaya dengan latihan dan tindakan. Jelasnya pengetahuan akan norma-norma agama dan keyakinan terhadap kebenaran nilai-nilai yang terkandung di dalamnya akan membentuk kesadaran pemeluk agama yang termanifestasi dalam sikap batin dan prilakunya terhadap tuhan, sesama manusia dan lingkungan hidup sekitarnya yang tidak terpisahkan dari kehidupan dan hidup manusia.

BAGIAN KEEMPAT: TERAPI KONTEMPORER DALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Tujuan akhir dari proses konseling sesungguhnya membantu individu untuk dapat tumbuh dan berkembang mental dan kepribadiannya dengan baik. Membangun mental dan membentuk kepribadian lebih sulit dari sekadar membangun fasilitas fisik umum yang dapat terlihat dengan mata telanjang. Membangun kepribadian artinya membentuk perilaku menjadi kegiatan kehidupan sehari-hari. Ada banyak cara membentuk kepribadian dan menguatkannya. Beberapa terapi di bawah ini adalah jalan yang bisa dilakukan untuk sampai pada tujuan dimaksud.

A. Expressive Writing Treatment

1. Definisi

Expressive Writing pertama kali dicetuskan oleh Pennebaker pada tahun 1989. Pennebaker merupakan Psikologi Sosial banyak meneliti manfaat dari kegiatan menulis. Pada awal penelitiannya, Pennebaker meneliti manfaat menulis pada klien dengan gangguan *Post Traumaticand Stress Disorder*. Kemudian Pennebaker memperluas penemuannya dengan melakukan eksperimen bidang Psikososial, yaitu mengenai relasi sosial dan hubungan romantis.

Expressive Writing adalah menulis mengenai suatu hal yang sangat emosional tanpa memperhatikan tata bahasa maupun diksi. *Expressive Writing* merupakan

suatu proses katarsis karena dalam proses menulis, individu diminta menulis perasaan terdalam dan melibatkan emosinya dalam membuat cerita.

Expressive Writing merupakan sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stress yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan emosi. Ekspresif emosional merupakan ekspresi natural dari emosi yang sebenarnya.

Menulis menurut Depdikbud, diartikan sebagai melahirkan pikiran atau perasaan melalui tulisan. Ekspresif diartikan sebagai kemampuan menggambarkan perasaan/isi hati/emosi dengan tepat. Emosi diartikan sebagai sesuatu yang diartikan dengan ekspresi emosi. Jadi, *Expressive Writing* mengungkapkan isi pemikiran atau perasaan yang dialami oleh seseorang melalui tulisan tangan.

Menurut Abraham Maslow, jika semua kebutuhan dasar kita telah terpenuhi, maka kita akan menunjukkan dorongan yang kuat untuk pengakuan diri. Jika dorongan itu terlambat, maka akan terjadi pengekangan. Menurut Pennebaker, mengungkapkan bahwa “penerjemahan pengalaman (pahit) ke dalam bahasa akan mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman itu. *Expressive Writing* menyediakan peluang bagi individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan penggunaan kata-kata penyampaian emosi selama interaksi sosial, peningkatan penyampaian emosi

tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan". Freud juga berpendapat (dalam Murti) *Expressive Writing* adalah membicarakan pengalaman yang mengusarkan atau kejadian traumatis mengenai emosi yang tersembunyi untuk mendapatkan wawasan dan cara penyelesaian dari trauma.

Expressive Writing Treatment dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, duka) ke dalam tulisan, individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik. *Expressive Writing Treatment* yang dimaksud oleh peneliti adalah suatu cara atau upaya pemindahan pikiran dan perasaan yang mendalam mengenai peristiwa yang menimbulkan emosi pada seseorang ke dalam bentuk lambang bahasa melalui tulisan tangan.

2. Manfaat

Manfaat *Expressive Writing* dalam jangka panjang diungkapkan oleh Baikie dan Wilhelm "*the immediate impact of expressive writing is usually a short-term increase in distress, negative mood and physical symptoms, and a decrease in positive mood compare with controls Expressive writing partisipants also rate their writing as significantly more personal, meaningful and emotional*".

Pemaparan Baikie dan Wilhelm di atas dapat dipahami bahwa efek jangka panjang dari *Expressive Writing* diantaranya yaitu: berkurangnya stress akan

meminimalisir kunjungan ke dokter, memperbaiki fungsi sistem kekebalan tubuh, menurunkan tekanan darah, memperbaiki fungsi-paru-paru, memperbaiki fungsi hati, memperbaiki suasana hati, meningkatnya kesejahteraan psikologis, menurunkan gejala depresi dan menurunkan trauma.

Secara kognitif, Expressive Writing membantu individu mengingat dan meningkatkan kapasitas otak.⁸ Dalam hal lain, Park dan Ramirez menemukan bahwa kecemasan yang dirasakan siswa pada saat menjelang ujian dan setelah ujian, dapat direduksi dengan Expressive Writing. Expressive Writing juga dapat memperbaiki dalam hal kehidupan interaksi sosial seseorang.

Menurut Pennebaker dan Chung yang dikutip Marieta, *Expressive Writing* memiliki beberapa tujuan yaitu:

- a. Merubah sikap dan perilaku, meningkatkan kreatifitas, memori, motivasi, dan berbagai hubungan antara kesehatan dan perilaku
- b. Membantu mengurangi penggunaan obat-obatan yang mengandung bahan kimia
- c. Mengurangi intensitas untuk pergi ke dokter atau tempat terapi
- d. Hubungan sosial semakin baik dengan masyarakat

Hal ini sepadan yang dikatakan oleh Fikri, dengan *Expressive Writing* dapat dijadikan sebagai media

penyembuhan dan peningkatan kesehatan mental. Secara umum, manfaat diantaranya ialah:

- a. Meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain dalam bentuk tulisan dan literatur lain.
- b. Meningkatkan kreatifitas, ekspresi dan harga diri.
- c. Memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal.
- d. Mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) yang menurunkan ketegangan.
- e. Meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan beradaptasi.

Manfaat dari *Expressive Writing Treatment* ini banyak memberikan dampak positif bagi psikis maupun fisik. *Expressive Writing Treatment* berpengaruh baik bagi kesejahteraan psikis seseorang; mengurangi kecemasan, perbaikan suasana hati, dan menurunkan ketegangan sehingga dalam jangka panjang berakibat baik bagi kesehatan tubuh.

3. Mekanisme *Expressive Writing Treatment*

Mekanisme dari proses terapeutik menulis ekspresif ini sebenarnya sama dengan mekanisme terapi-terapi yang lain, yaitu berorientasi pada penyingkapan (*disclosure*) pengalaman-pengalaman emosional. Pengakuan dan penyingkapan diri merupakan proses dasar yang muncul dalam psikoterapi, dan secara ilmiah muncul dalam interaksi sosial yang dianggap manfaat secara psikologis dan bahkan fisik. Penyingkapan

masalah pribadi memiliki nilai terapeutik yang menakjubkan dalam dan pada dirinya sendiri.

Expressive Writing Treatment sangat sederhana. Yaitu dengan cara menuliskan hal yang sangat emosional tanpa mempedulikan tata bahasa dan diksi dalam waktu 20-35 menit. Kegiatan ini dapat dilakukan seminggu 4 kali selama 4-5 minggu. Hasil dari *Expressive Writing* tidak diperkenankan untuk dibaca kembali akan tetapi disimpan dan dibuka ketika dikehendaki saja.

Pendapat lain mengatakan bahwa mekanisme *Expressive Writing* ini subjek diminta untuk menyampaikan bagaimana perasaannya melalui tulisan dan kemudian merefleksikannya. Kemudian disisipi unsur spiritual melalui refleksi pengalaman di masa lalu, masa kini, dan masa depan. Sepanjang rentang tersebut, subjek akan diminta untuk menuliskan apa saja hal menyenangkan yang telah ia dapatkan dan hal apa saja hal yang traumatis yang terjadi pada dirinya. Sisi spiritual digali dengan cara merefleksikan hubungan antara pengalaman emosional dan keyakinan subjek terhadap Tuhan yang mengatur segala kehidupannya.

Mekanisme menurut pendapat lain juga mengatakan bahwa partisipan menulis pengalaman traumatis dalam hidupnya, waktu pelaksanaan 3-4 hari berturut-turut atau lebih sesuai tujuan penelitian dengan durasi 15-30 menit setiap kali menulis, tidak ada umpan balik yang diberikan, partisipan bebas menulis pengalaman traumatis yang pernah dialami, dan efek langsung yang dirasakan oleh sebagian partisipan ketika mengingat

pengalaman traumatisnya antara lain menangis atau sangat marah.

Pennebeker juga menunjukkan syarat tulisan, hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menganalisis *Expressive Writing*.

- a. Semakin banyak penggunaan kata-kata yang beremosi positif seperti bahagia, cinta, baik dan tertawa.
- b. Kata-kata dengan kandungan emosi negatif yang jumlahnya sedang (tidak banyak atau sedikit) seperti marah, terluka, buruk.
- c. Menggunakan lebih banyak kata-kata kognitif pada hari terakhir seperti pemikiran kausal (sebab, akibat, alasan) dan wawasan/refleksi diri (memahami, menyadari mengetahui)
- d. Membangun kisah yang jelas, koheren, dan terorganisir dengan baik pada hari terakhir melakukan *Expressive Writing*.

4. Tahap-Tahap *Expressive Writing*

Setelah membahas mekanisme pelaksanaan *Expressive Writing*, berikut rincian dari aplikasi *Expressive Writing*, Hynes dan Hynes, dan Thompson membagi *Expressive Writing* ke dalam empat tahap yakni:

a. *Recognition/initial writing*

Tahap ini merupakan tahap pembuka yang berisi kegiatan membangun kenyamanan sekaligus juga menulis. Tahap ini bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan

menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada diri klien, serta mengevaluasi kondisi mood atau konsentrasi klien. Klien diberi kesempatan untuk menulis dengan bebas kata-kata, frase, atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan. Selain menulis, sesi ini juga dapat dimulai dengan pemanasan, gerakan sederhana, atau memutar suatu music instrumentalia. Tahap ini berlangsung selama 6 menit.

b. Examination/writing exercise

Tahap ini bertujuan untuk mengeksplorasi reaksi klien terhadap suatu situasi tertentu. *Writing exercise* ini merupakan tahap dimana proses menulis dilakukan. Instruksi yang diberikan untuk menulis, bervariasi sekitar 10-20 menit setiap sesi. Jumlah pertemuan berkisar 3-5 sesi secara berturut-turut.

Cakupan topik tulisan juga dapat diperluas menjadi peristiwa yang emosional yang lebih umum atau peristiwa spesifik yang dialami individu, seperti saat di diagnosa oleh seorang dokter. Selain itu topik tidak hanya berkaitan tentang topik di masa lalu dan di masa depan saja tetapi juga di masa depan.

c. Juxtaposition/feedback

Tahapan ini merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru yang menginspirasi perilaku, sikap, nilai yang baru serta membuat individu memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya. Tulisan yang sudah dibuat klien, direfleksikan atau dikembangkan,

disempurnakan dan didiskusikan bersama. Hal pokok yang dapat digali pada tahap ini adalah bagaimana perasaan penulis saat menyelesaikan tugas menulis atau saat membaca. Pada tahap ini klien mendapatkan pengetahuan baru kemudian diaplikasikan dan berlanut pada kesepakatan antara klien dengan peneliti atas perubahan tingkah laku yang akan dilakukan dikemudian hari.

d. Application to the self

Pada tahap terakhir ini, klien didorong untuk mengaplikasikan pengetahuannya dalam dunia nyata. Konselor atau terapis membantu klien mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa yang mesti diubah dan diperbaiki dan mana yang perlu dipertahankan. Selain itu juga dilakukan refleksi tentang manfaat menulis bagi klien. Konselor juga perlu menanyakan apakah klien merasakan ketidaknyamanan atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari proses menulis yang mereka itu

Tahapan *Expressive Writing Treatment* dapat diuraikan dengan lebih sederhana sebagaimana berikut.

NO.	Tahapan	Uraian	Waktu
1.	<i>Recognition</i>	Menulis bebas	6-45 menit
2.	<i>Examination</i>	Menulis dengan topik tertentu	10-60 menit

3.	<i>Juxtaposition</i>	Merefleksikan tulisan	20-60 menit
4.	<i>Application to the self</i>	Mengaplikasikan pengetahuan baru	10 menit

Mekanisme pelaksanaan *Expressive Writing Treatment* yang dilakukan peneliti yaitu subyek diminta untuk menuliskan pengalaman kehidupan sehari-hari. Menuliskan bagaimana interaksi dengan lingkungan sekitarnya; keluarga, teman, tetangga. Tulisan tersebut berisi tentang perjalanan hidupnya di masa lalu, masa sekarang, dan masa depan kemudian subyek menulis cita, impian dan apa yang subyek inginkan. Kemudian subyek diminta menuliskan pengalaman yang paling menyedihkan dan pengalaman yang paling menyedihkan. Lalu subyek diminta untuk menuliskan nikmat yang sudah diterima oleh Allah kepada dirinya. Kegiatan ini dilakukan selama 3 hari berturut-turut dalam seminggu selama 5 minggu.

B. Game Therapy (Terapi Bermain)

1. Definisi

Terapi Bermain adalah bentuk konseling atau psikoterapi yang menggunakan bermain untuk berkomunikasi dengan dan membantu orang, terutama anak-anak, untuk mencegah atau mengatasi tantangan psikososial. Hal ini diduga untuk membantu mereka ke arah yang lebih baik pertumbuhan sosial, integrasi dan pembangunan. Selain itu terapi bermain dapat didefinisikan sebagai sarana untuk menciptakan pengalaman hubungan intens antara terapis dan anak-anak atau anak muda, yang media utama komunikasinya

adalah bermain (Wilson 2000). Sedangkan APT (*Association for Play Therapy*) mendefinisikan terapi bermain sebagai “penggunaan yang sistematis dari model teoritis untuk mendirikan sebuah proses interpersonal dimana terapis bermain terlatih menggunakan kekuasaan terapi bermain untuk membantu klien mencegah atau menyelesaikan kesulitan-kesulitan psikososial dan mencapai tumbuh kembang optimal”.

Dari berbagai pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa terapi bermain adalah sebuah bentuk terapi yang membantu anak-anak atau orang yang masih muda untuk mengatasi permasalahan dalam hidupnya dengan menggunakan media bermain.

2. Konsep Terapi Bermain

Terapi permainan merupakan terapi kejiwaan namun dalam pelaksanaannya faktor ekspresi-gerak menjadi titik tumpuan bagi analisa terapeutik dengan mediana adalah bentuk-bentuk permainan yang dapat menimbulkan kesenangan, kenikmatan dan tidak ada unsur paksaan serta menimbulkan motivasi dalam diri sendiri yang bersifat spontanitas, sukarela dan mempunyai pola atau aturan yang tidak mengikat (Sukinah, 2007).

Sukinah berpendapat bahwa definisi dari Terapi Bermain adalah sebagai berikut:

- a. Teknik penyembuhan terhadap anak berkebutuhan khusus, dengan menggunakan media berbagai macam bentuk permainan, baik tanpa maupun memakai alat yang tidak

membahayakan dirinya, dan dapat dilaksanakan di alam terbuka sepanjang membantu program pembelajaran.

- b. Semula terapi bermain diterapkan berdasarkan ajaran dan pola kerja dari sigmund freud dengan titik tolaknya pada analisa kejiwaan sebagai alat untuk kegiatan yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan: berbicara, rasa interest, kebenaran mengungkapkan “perasaan diri”.
- c. Terapi bermain berkembang menjadi suatu terapi yang menitik beratkan pada gerak seseorang (*psychomotor performance*) dengan alatnya berbagai bentuk permainan. Bentuk permainan ini pun diharapkan dapat memacu anak yang bersangkutan dapat melakukan kegiatan sehari-hari. Misalnya: kegiatan toilet training.
- d. Teknik penyembuhan terhadap anak berkebutuhan khusus, dengan menggunakan media berbagai macam bentuk permainan, baik tanpa maupun memakai alat yang tidak membahayakan dirinya, dan dapat dilaksanakan di alam terbuka sepanjang membantu program pembelajaran.
- e. Semula terapi bermain diterapkan berdasarkan ajaran dan pola kerja dari sigmund freud dengan titik tolaknya pada analisa kejiwaan sebagai alat untuk kegiatan yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan: berbicara,

rasa interest, kebenaran mengungkapkan “perasaan diri”.

3. Tujuan Terapi Bermain

- a. Meningkatkan kemampuan berpikir.
- b. Meningkatkan kemampuan berkomunikasi.
- c. Meningkatkan kemampuan sosial-emosional.
- d. Meningkatkan dan mengembangkan percaya diri.
- e. Meningkatkan dan mengembangkan kemandirian.
- f. Meningkatkan dan mengembangkan perasaan seni.
- g. Memperbaiki penyimpangan perilaku.
- h. Meningkatkan dan mengembangkan pengindraan.

4. Manfaat terapi bermain bagi anak-anak

Manfaat terapi bermain bagi anak-anak antara lain, yaitu:

- a. Anak-anak ‘terjaga’ ketika berhadapan dengan prospek ‘bermain’. Mereka langsung terlibat dalam situasi sosial yang mengajarkan keterampilan saat mereka sedang bersenang-senang. Mereka yang akrab dengan unsur-unsur bermain seperti *turn-taking*, aturan menjaga, menang, kalah dan ko’operasi.
- b. Sementara anak-anak secara aktif terlibat dengan proses bermain game, tantangan sosial dan emosional muncul saat mendidik ‘atau

- krisis terjadi, sehingga memberikan pengalaman belajar bermakna dengan segera.
- c. Terapi bermain anak-anak dengan menyediakan lingkungan yang aman untuk mempraktekkan keterampilan baru. Anak-anak merasa santai dan arus diskusi mudah dalam pengaturan ini.
 - d. Pengamatan klinis dapat dilakukan dan ditarik kesimpulan tentang anak-anak yang tidak meningkatkan penggunaan keterampilan prososial setelah pembelajaran ekstra dan pemanduan praktek. Adanya sindrom organik, masalah kesehatan mental atau masalah perlindungan anak perlu diselidiki.

C. Sosiodrama

Sosiodrama (*role playing*) berasal dari kata *sosio* dan *drama*. *Sosio* berarti sosial atau masyarakat menunjukkan pada kegiatan-kegiatan sosial, dan *drama* berarti pertunjukan, tontonan. Sosial atau masyarakat terdiri dari manusia yang satu sama lain saling membutuhkan dan berhubungan yang dikatakan hubungan sosial.

Sosiodrama adalah metode pembelajaran bermain peran untuk memecahkan masalah-masalah yang berkaitan dengan fenomena sosial, permasalahan yang menyangkut hubungan antara manusia seperti masalah kenakalan remaja, narkoba, gambaran keluarga yang otoriter, dan lain sebagainya. Sosiodrama digunakan untuk memberikan pemahaman dan penghayatan akan masalah-masalah sosial serta mengembangkan kemampuan siswa untuk memecahkannya.

Sosiodrama adalah teknik yang digunakan untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan, melalui suatu suasana yang didramatisasikan sehingga dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan.

Metode ini merupakan suatu cara penguasaan bahan-bahan pelajaran melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan dilakukan siswa dengan memerankannya sebagai tokoh hidup atau benda mati. Permainan ini pada umumnya dilakukan lebih dari satu orang, hal itu bergantung kepada apa yang diperankan.

Sosiodrama merupakan salah satu tehnik dalam bimbingan kelompok yaitu role playing atau teknik bermain peran dengan cara mendramatisasikan bentuk tingkah lau dalam hubungan sosial. Sosiodrama merupakan dramatisasai dari persoalan-persoalan yang dapat timbul dalam pergaulan dengan orang lain, tingkat konflikkonflik yang dialami dalam pergaulan sosial.

D. STORYTELLING

1. Definisi

Storytelling merupakan sebuah seni bercerita yang dapat digunakan sebagai sarana untuk menanamkan nilai-nilai pada anak yang dilakukan tanpa perlu menggurui sang anak. (Asfandiyar, 2007). Selain itu *storytelling* merupakan suatu proses kreatif anak-anak yang dalam perkembangannya, senantiasa mengaktifkan bukan hanya aspek intelektual saja tetapi juga aspek kepekaan, kehalusan budi, emosi, seni, daya berfantasi, dan imajinasi anak yang tidak hanya mengutamakan kemampuan otak kiri tetapi juga otak kanan. *Storytelling* dapat dikatakan sebagai cabang dari

ilmu sastra yang paling tua sekaligus yang terbaru. Meskipun tujuan dan syarat-syarat dalam *storytelling* berganti dari abad-ke abad, dan dari kebudayaan satu ke kebudayaan lain, *storytelling* berkelanjutan untuk memenuhi dasar yang sama dari kebutuhankebutuhan secara sosial dan individu.

Perilaku manusia nampaknya mempunyai impuls yang dibawa sejak lahir untuk menceritakan perasaan dan pengalaman-pengalaman yang mereka alami melalui bercerita. Cerita dituturkan agar supaya menciptakan kesan pada dunia. Mereka mengekspresikan kepercayaan-kepercayaan, keinginan-keinginan, dan harapan-harapan dalam cerita-cerita sebagai usaha untuk menerangkan dan saling mengerti satu sama lain. Pellowski (1977) mendefinisikan *storytelling* sebagai sebuah seni atau seni dari sebuah keterampilan bernarasi dari cerita-cerita dalam bentuk syair atau prosa, yang dipertunjukkan atau dipimpin oleh satu orang di hadapan *audience* secara langsung dimana cerita tersebut dapat dinarasikan dengan cara diceritakan atau dinyanyikan, dengan atau tanpa musik, gambar, ataupun dengan iringan lain yang mungkin dapat dipelajari secara lisan, baik melalui sumber tercetak, ataupun melalui sumber rekaman mekanik.

2. Manfaat

Banyak sekali manfaat yang bisa kita peroleh melalui dongeng (Asfandiyar, 2007: 99) antara lain:

- a. Penanaman nilai-nilai. *Storytelling* merupakan sarana untuk “mengatakan tanpa mengatakan”,

maksudnya *storytelling* dapat menjadi sarana untuk mendidik tanpa perlu menggurui. Pada saat mendengarkan dongeng, anak dapat menikmati cerita dongeng yang disampaikan sekaligus memahami nilai-nilai atau pesan yang terkandung dari cerita dongeng tersebut tanpa perlu diberi tahu secara langsung atau mendikte. Pendongeng hanya mendongengkan tanpa perlu menekankan atau membahas tersendiri mengenai nilai-nilai yang terkandung dalam cerita dongeng tersebut.

- b. Mampu melatih daya konsentrasi. *Storytelling* sebagai media informasi dan komunikasi yang digemari anak-anak, melatih kemampuan mereka dalam memusatkan perhatian untuk beberapa saat terhadap objek tertentu. Ketika seorang anak sedang asyik mendengarkan dongeng, biasanya mereka tidak ingin diganggu. Hal ini menunjukkan bahwa anak sedang berkonsentrasi mendengarkan dongeng.
- c. Mendorong anak mencintai buku dan merangsang minat baca anak. *Storytelling* dengan media buku atau membacakan cerita kepada anak-anak ternyata mampu mendorong anak untuk mencintai buku dan gemar membaca. Anak dapat berbicara dan mendengar sebelum ia belajar membaca. Tulisan merupakan sistem sekunder bahasa, yang pada awal membaca harus dihubungkan dengan bahasa lisan. Oleh karena itu, pengembangan sistem bahasa yang baik sangat

penting untuk mempersiapkan anak belajar membaca. *Storytelling* dapat menjadi contoh yang efektif bagi anak mengenai cara membaca.

3. Proses Storytelling

Tahapan Storytelling

(Bunanta 2009: 37) menyebutkan ada tiga tahapan dalam storytelling, yaitu persiapan sebelum acara *storytelling* dimulai, saat proses *storytelling* berlangsung, hingga kegiatan *storytelling* selesai. Maka untuk mengetahui lebih jelas berikut ini uraian langkah-langkah tersebut:

a. Persiapan sebelum *storytelling*

Hal pertama yang perlu dilakukan adalah memilih judul buku yang menarik dan mudah diingat. Studi linguistik membuktikan bahwa judul mempunyai kontribusi terhadap memori cerita. Melalui judul, *audience* maupun pembaca akan memanfaatkan latar belakang pengetahuan untuk memproses isi cerita secara *top down*. Hal itu digunakan untuk pemahaman unit bahasa yang lebih besar, dan hal tersebut membantu pemahaman dan penyampaian cerita secara menyeluruh.

Setelah memilih dan memahami cerita, hal yang juga tidak kalah penting adalah mendalami karakter tokoh-tokoh dalam cerita yang akan disampaikan. Karena kekuatan sebuah cerita antara lain terletak pada bagaimana karakter tersebut dimunculkan. Semakin jelas pembawaan karakter tokoh, semakin mudah cerita tersebut dicerna. Agar

dapat menampilkan karakter tokoh, pendongeng terlebih dahulu harus dapat menghayati sifat-sifat tokoh dan memahami relevansi

antara nama dan sifat-sifat yang dimilikinya. Ketika memerankan tokoh-tokoh tersebut, pendongeng diharapkan mampu menghayati bagaimana perasaan, pikiran, dan emosi tokoh pada saat mendongeng.

Tahapan terakhir persiapan *storytelling* yaitu latihan. Bagi pendongeng profesional yang sudah terbiasa mendongeng mungkin tahap ini sudah tidak diperlukan lagi. Namun bagi pustakawan, guru maupun pendongeng pemula tahap latihan ini cukup penting. Dengan latihan terlebih dahulu kita dapat mengevaluasi kekurangan-kekurangan pada saat mendongeng, memikirkan durasi yang dibutuhkan, mengingat kembali jalan cerita dan mempraktikannya sehingga pada saat *storytelling* nanti dapat tampil prima.

b. Saat *storytelling* berlangsung

Saat terpenting dalam proses *storytelling* adalah pada tahap *storytelling* berlangsung. Saat akan memasuki sesi acara *storytelling*, pendongeng harus menunggu kondisi hingga *audience* siap untuk menyimak dongeng yang akan disampaikan.

Jangan memulai *storytelling* jika *audience* masih belum siap. Acara *storytelling* dapat dimulai dengan menyapa terlebih dahulu *audience*, ataupun membuat sesuatu yang dapat menarik perhatian *audience*. Kemudian secara perlahan

pendongeng dapat membawa *audience* memasuki cerita dongeng. Pada saat mendongeng ada beberapa faktor yang dapat menunjang berlangsungnya proses *storytelling* agar menjadi menarik untuk disimak (Asfandiyar, 2007: 25), antara lain:

- 1) Kontak mata. Saat *storytelling* berlangsung, pendongeng harus melakukan kontak mata dengan *audience*. Pandanglah *audience* dan diam sejenak. Dengan melakukan kontak mata *audience* akan merasa dirinya diperhatikan dan diajak untuk berinteraksi. Selain itu, dengan melakukan kontak mata kita dapat melihat apakah *audience* menyimak jalan cerita yang didongengkan. Dengan begitu, pendongeng dapat mengetahui reaksi dari *audience*.
- 2) Mimik wajah. Pada waktu *storytelling* sedang berlangsung, mimik wajah pendongeng dapat menunjang hidup atau tidaknya sebuah cerita yang disampaikan. Pendongeng harus dapat mengekspresikan wajahnya sesuai dengan situasi yang didongengkan.
- 3) Gerak tubuh. Gerak tubuh pendongeng waktu proses *storytelling* berjalan dapat turut pula mendukung menggambarkan jalan cerita yang lebih menarik. Cerita yang didongengkan akan terasa berbeda jika pendongeng melakukan gerakan-gerakan yang merefleksikan apa yang dilakukan tokoh-tokoh yang didongengkannya.

- 4) Suara. Tidak rendahnya suara yang diperdengarkan dapat digunakan pendongeng untuk membawa *audience* merasakan situasi dari cerita yang didongengkan. Pendongeng biasanya akan meninggikan intonasi suaranya untuk merefleksikan cerita yang mulai memasuki tahap yang menegangkan. Kemudian kembali menurunkan ke posisi datar saat cerita kembali pada situasi semula. Selain itu, pendongeng profesional biasanya mampu menirukan suara-suara dari karakter tokoh yang didongengkan. Misalnya suara ayam, suara pintu yang terbuka.
 - 5) Kecepatan. Pendongeng harus dapat menjaga kecepatan atau tempo pada saat *storytelling*. Jaga agar kecepatan dalam berbicara selalu ada dalam tempo yang sama atau ajeg.
 - 6) Alat Peraga. Untuk menarik minat anak-anak dalam proses *storytelling*, perlu adanya alat peraga seperti misalnya boneka kecil yang dipakai di tangan untuk mewakili tokoh yang sedang menjadi materi dongeng. Selain boneka, dapat juga dengan cara memakai kostum-kostum hewan yang lucu, intinya membuat anak merasa ingin tahu dengan materi dongeng yang akan disajikan.
- c. Sesudah kegiatan *storytelling* selesai

Ketika proses *storytelling* sudah selesai dilaksanakan, tibalah saatnya bagi pendongeng untuk mengevaluasi cerita. Maksudnya, pendongeng menanyakan kepada *audience* tentang

inti cerita yang telah disampaikan dan nilainilai yang dapat diambil. Melalui cerita tersebut, kita dapat belajar tentang apa saja? Setelah itu pendongeng dapat mengajak *audience* untuk gemar membaca dan merekomendasikan buku-buku bacaan yang sesuai dengan tema yang tadi sudah didongengkan atau merekomendasikan buku-buku dengan tema lain yang isinya menarik, sarat dengan nilai-nilai positif, dan sesuai dengan usia dan perkembangan psikologis anak-anak.

E. Psikodrama

1. Definisi

Psikodrama adalah salah satu bentuk variasi terapi kelompok yang dikembangkan oleh J.L Moreno pada tahun 1946, dimana pasien didorong untuk memainkan suatu peran emosional didepan para penonton tanpa ia sendiri pernah dilatih sebelumnya. Tujuan dari psikodrama ini adalah membantu seorang pasien atau sekelompok pasien untuk mengatasi masalah-masalah pribadi dengan menggunakan permainan peran, drama, atau terapi tindakan. Lewat cara-cara ini pasien dibantu untuk mengungkapkan perasaan-perasaan tentang konflik, kemarahan, agresi, perasaan bersalah dan kesedihan. Moreno (dalam Semium, 2006) melihat emosi-emosi yang terpendam dapat dibongkar (kompleks-kompleks emosional dihilangkan dengan membawanya ke kesadaran dan membuat energi emosional diungkapkan atau katarsis) . Fong (Clark & Gage, 2010) Mengemukakan bahwa psikodrama adalah sebuah bentuk seni terapi dimana konselor mendorong klien untuk menggunakan tubuh mereka sebagai media

untuk menggali kebenaran pribadi dan penyembuhan dari trauma pengalaman bukan partisipasi lisan tradisional. Kipper & Roosevelt (Clark & Gage, 2010) berpendapat bahwa psikodrama adalah, dalam salah satu cara, unik dari terapi lain, meskipun menggunakan komunikasi verbal, tidak terlalu bergantung pada mode seperti pengobatan. Sebaliknya, berbicara melalui gerakan tubuh adalah yang utama, memberlakukan pengalaman yang memungkinkan konseli untuk memproses kenangan dengan bimbingan konselor dan partisipasi anggota kelompok dengan masalah yang sama

Jadi psikodrama adalah metode pembelajaran dengan bermain peran yang bertitik tolak dari permasalahan-permasalahan psikologis. Psikodrama bisanya digunakan untuk terapi, yaitu agar siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dirinya, menemukan konsep diri, menyatakan reaksi terhadap tekanan-tekanan yang dialaminya Psikodrama adalah upaya pemecahan masalah melalui drama.

Dari pendapat ahli psikodrama merupakan tehnik bermain peran guna upaya pemecahan masalah psikis yang dialami oleh individu dan dituangkan dalam bentuk permainan peran dengan menggunakan metode drama, di lanjutkan dengan membalikan peran agar anak dapat melihat dirinya serndiri melalui sudut pandangnya. Dengan berakting dalam sebuah drama diharapkan hal ini akan dapat menyadarkan seseorang (*insight*) dan juga menggali (*to explore*) permasalahan yang sedang dihadapinya.

2. Langkah-langkah Psikodrama

- a. Tahap persiapan (*The warm-up*). Tahap persiapan dilakukan untuk memotivasi anggota kelompok agar mereka siap berpartisipasi secara aktif dalam permainan, menentukan tujuan permainan, menciptakan perasaan aman dan saling percaya pada kelompok.
 - 1) Pemimpin kelompok memberikan uraian singkat mengenai hakikat dan tujuan psikodrama
 - 2) Mewawancarai anggota kelompok tentang kejadian – kejadian pada saat ini atau lampau
 - 3) Meminta anggota kelompok untuk membentuk kelompok – kelompok kecil dan mendiskusikan kelompok-kelompok yang pernah mereka alami yang mereka ingin kemukakan dalam psikodrama
- b. Tahap pelaksanaan (*The action*). Tahap pelaksanaan terdiri dari kegiatan dimana pemain utama dan pemain pembantu memperagakan permainannya. Dengan bantuan pemimpin kelompok dan anggota kelompok lain pemeran utama memperagakan masalahnya.
- c. Tahap diskusi atau tahap berbagi pendapat dan perasaan (*The sharing*). Dalam tahap diskusi atau tahap bertukar pendapat dan

kesan, para anggota kelompok diminta untuk memberikan tanggapan dan sumbangan pikiran terhadap permainan yang dilakukan oleh pemeran utama. Tahap diskusi ini penting karena merupakan rangkaian proses perubahan perilaku pemeran utama kearah keseimbangan pribadi.

BAGIAN KELIMA: BIBLIOTERAPI: SEBUAH TERAPI IDEAL BAGI TUMBUH KEMBANG INDIVIDU

Buku sebagai alat atau media yang digunakan sebagai sarana penyembuhan sesungguhnya sudah dikenal sejak zaman Yunani Kuno. Ada sebuah peninggalan berharga di sebuah gedung Perpustakaan *Thebes* terdapat patung yang melukiskan orang yang tengah bosan dan dibawahnya ada manuskrip berbunyi tempat penyembuhan jiwa (*the healing place of the soul*). Plato diyakini sebagai tokoh yang pertama kali menggunakan buku sebagai sebuah terapi dalam menyembuhkan kegelisahan dan kegalauan jiwa yang dialami oleh masyarakat pada saat itu.

Di masa kekinian, dokter keluarga di *Kirklees, West Yorkshire* menggunakan media bacaan sebagai sebuah Terapi alternative. Menggunakan metode ini adalah dengan cara mmempertemukan penderita depresi dengan “biblioterapis” dari perpustakaan setempat. Biblioterapis ini selanjutnya akan memeriksa koleksi buku di perpustakaan guna menemukan buku yang sekiranya sesuai untuk pasien tertentu. Diharapkan dengan buku yang sesuai pasien akan mendapatkan inspirasi dan menjadi lebih bersemangat. Mereka meyakini bahwa keberadaan buku dan media baca lainnya untuk mendapatkan wawasan, pengetahuan, informasi, dan hiburan juga menjadi media terapi atau penyembuhan bagi penderita gangguan mental, seperti gangguan kecemasan, trauma, dan stres.

Pentingnya buku dan media bacaan sebagai sebuah alternative ditunjukkan dalam berbagai penelitian modern.

Apodaca dan Miller (2003) menjelaskan bahwa biblioterapi digunakan untuk proses *terapi* yang bersifat *kuratif* bagi orang dewasa. bahkan biblioterapi juga dapat digunakan sebagai penyembuh bagi penderita kecanduan minuman beralkohol penderita depresi (Jamison dan Scogin, 1995; Floyd, 2003).

Biblioterapi memungkinkan juga efektif sebagai sebuah kegiatan preventif dalam kegiatan pendidikan dan pengajaran. Forgan (2002) menjelaskan bahwa biblioterapi juga dapat dipakai dalam pengembangan kemampuan tertentu misalnya kemampuan *problem solving*, penumbuhan karakter dan merubah karakter.

Buku sesungguhnya bukan sekedar kumpulan dan deratan huruf-huruf yang tercetak. Pada buku seorang pembaca akan dibawa dalam suasana batin seorang penulis tentang hal dan pengalaman baru untuk membentuk mental dan karakter pembacanya. Melalui buku, pembaca dapat sepenuhnya memasuki peran baru; mereka seolah-olah mengalami sendiri contoh-contoh kehidupan dan gaya hidup. Penggunaan nama lain dari *Bibliotherapy* Rubin (1993) menyebut dalam beberapa nama yaitu; *bibliocounseling*, *biblioeducation*, *bibliopsychology*, *library therapeutic*, *biblioprophyllaxis*, *tutorial group therapy*, dan *literatherapy*.

Bibliotherapy merupakan teknik yang sangat bagus untuk merangsang munculnya diskusi tentang suatu masalah yang mungkin tidak didiskusikan karena adanya rasa takut, bersalah, dan malu. Membaca tentang sebuah karakter dalam fiksi yang mengatasi masalah yang mirip dengan masalah yang dihadapinya menjadikan klien

terbantu mengungkapkan secara lisan perasaannya tentang masalah yang ia hadapi kepada terapis.

Bibliotherapy dapat membantu klien mengatasi dan mengubah masalah yang sedang dihadapinya manakala ia membaca tentang orang lain yang berhasil mengatasi masalah seperti yang ia hadapi. Sebagai contoh, seseorang yang memiliki hambatan fisik dapat membaca tentang karakter yang berhasil mengatasi masalah yang berkaitan dengan hambatan fisiknya. Orang-orang yang memiliki hambatan/ kelemahan dapat belajar bahwa banyak orang yang berhasil mengatasi masalah yang sama, sebelumnya memiliki kemiripan tentang perasaan tidak mampu dan gagal, dan belum menemukan cara untuk berhasil dan mengembangkan kesadaran diri tentang ketidakmampuan/ hambatannya.

A. Definisi Biblioterapi

Biblion berarti buku atau bahan bacaan, sementara *therapeia* artinya penyembuhan. Prinsip dasar terapi ini adalah proses penyembuhan dengan menggunakan media utama buku sebagai bahan bacaan subyek yang iterapi. Biblioterapi adalah “dukungan psikoterapi melalui bahan bacaan untuk membantu seseorang yang mengalami permasalahan personal atau untuk tujuan-tujuan terapeutik yang lain” (Harvey, 2010)

Biblioterapi adalah dukungan psikoterapi melalui bahan bacaan untuk membantu seseorang yang mengalami permasalahan personal. Bahan bacaan berfungsi untuk mengalihkan orientasi dan memberikan pandangan-pandangan yang positif sehingga menggugah kesadaran penderita untuk bangkit menata hidupnya. Jachna (2005:1)

Biblioterapi adalah proses dimana bahan bacaan dan pembaca dinteraksikan Sawyer (2011)

B. Tujuan Biblioterapi

Esensi biblioterapi adalah bagaimana upaya secara serius dan sistematis biblioterapis untuk **Mendampingi** seseorang yang tengah mengalami emosional yang berkecamuk karena permasalahan yang dia hadapi dengan menyediakan bahan-bahan bacaan dengan topik yang tepat. Kisah dalam buku akan **membantu** mereka untuk **menyelami** hidupnya sehingga **mampu memutuskan** jalan keluar yang paling mungkin bisa diambil.

C. Kategori Biblioterapi

Biblioterapi dalam program dan proses dapat digunakan untuk beberapa kategori yaitu: Prestasi, Akademik, Keasertifan, Perubahan Sikap, Perilaku, Hubungan Perkawinan, Penurunan Rasa Takut, Peningkatan Konsep Diri dan Keefektifan Terapeutik. *Kategori Pertama; Prestasi Akademik.* Bibliotherapy mampu meningkatkan prestasi akademik dalam ilmu biologi pada siswa yang berada di panti asuhan Negara (Whipple 1978). *Kategori kedua; Keasertifan* menemukan bahwa perilaku asertif meningkat setelah subjek menyelesaikan program bibliotherapy (Nesbitt 1977). *Kategori ketiga; Perubahan sikap* melaporkan bahwa bibliotherapy secara positif mengubah sikap anggota kelompok mayoritas (kulit putih) terhadap orang kulit hitam (Standley & Standley 1970). *Kategori keempat; Perubahan Perilaku* Bibliotherapy secara positif mengubah perilaku klien yang mengalami gangguan secara emosional McClasky (1966). *Kategori kelima; Hubungan Perkawinan.* Bibliotherapy dalam kelompok untuk pengayaan perkawinan tidak berbeda

secara signifikan dari penggunaan format yang lebih umum dan terstruktur (Baum). *Kategori keenam; Mengurangi rasa takut* menyimpulkan bahwa fiksi memberikan makna yang efektif bagi anak dalam mengatasi rasa takutnya (Tucker 1981). *Kategori ketujuh; Konsep diri dan pengembangan diri* menemukan bahwa bibliotherapy dapat meningkatkan kesehatan mental populasi nonklinis anak sekolah dasar. Bibliotherapy membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan memecahkan masalah, mengembangkan insight, dan mengatasi stres (Appleberry 1969). *Kategori kedelapan; Kegunaan terapeutik* Bibliotherapy yang dikombinasikan dengan kelompok terapi menciptakan keterlibatan yang lebih besar, perilaku memecahkan masalah, dan insight subjek dibandingkan dengan kelompok terapi saja. Penelitian yang dilakukan selama tahun 1980-an memberikan kesan bahwa puisi, fiksi, dan bacaan inspirasional kurang efektif dibandingkan dengan buku bantu diri. Bisa jadi hal ini hanya kasus karena bacaan bantu diri lebih dapat dipertanggungjawabkan untuk penelitian berbasis empirik dibandingkan dengan fiksi (Saper 1967).

D. Nilai Biblioterapi

Sebagai sebuah terapi alternative dalam membangun mental yang sehat dan kualitas hidup seseorang, biblioterapi secara spesifik membantu membentuk cara pandang terhadap permasalahan yang sedang dihadapi, dan memberikan sebuah bentuk relaksasi pada luar dirinya sendiri. Pardeck (1990) menyebut bahwa permasalahan yang dihadapi individu dapat diatasi dengan cara memilihkan literatur sebagai media terapeutik. Jika seseorang berhasil menyatukan tahap-tahap ini, bibliotherapy dapat terbukti sebagai pendekatan treatment yang sangat berharga.

Lebih dari itu, bibliotherapy diyakini dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menjalin hubungan interpersonal. Sebagai contoh, jika klien memiliki masalah dalam hubungan dengan keluarga atau peer, bibliotherapy dapat membantu klien mengembangkan toleransi dan pemahaman terhadap orang lain dan merumuskan pendekatan yang lebih objektif untuk mengatasi masalah emosional yang dialami seseorang.

Namun, sebagaimana terapi dan alternative pada umumnya, biblioterapi juga tidak luput dari beberapa keterbatasan. Sebagai sebuah pendekatan terapeutik, bibliotherapy memiliki sejumlah keterbatasan antara lain:

Pertama, campuraduknya dukungan empiris bagi bibliotherapy yang dilakukan melalui fiksi, namun bukti memberikan kesan bahwa nonfiksi, khususnya buku-buku bantu diri (*self-help book*) dinilai memiliki dukungan ilmiah dalam bibliotherapy.

Kedua, banyak orang yang bukan pencadu membaca; hal ini berarti bibliotherapy memiliki dampak yang terbatas pada kelompok orang ini. Namun dinyatakan bahwa bibliotherapy berhasil dilakukan terhadap kelompok bukan pembaca melalui buku bicara (*talking book*) maupun pendekatan inovatif lainnya. Bibliotherapy paling efektif bagi anak dan remaja yang memiliki kebiasaan membaca. Penting untuk diperhatikan orang yang membantu harus mengetahui klien dengan sebaik mungkin untuk menilai tingkat membaca dan minat klien. Jika klien dan helper tidak cocok (*match*), material bacaan bisa menyebabkan klien frustrasi (Pardeck & Pardeck, 1984).

Ketiga, klien mungkin mengintelektualisasikan masalah saat membacanya. Klien bisa gagal mengidentifikasi diri

dengan karakter dalam cerita, yang kemudian memunculkan bentuk proyeksi untuk meredakan klien dari tanggungjawab mengatasi masalah (Pardeck & Pardeck, 1984). Anak-anak dengan usia lebih muda juga masih terbatas dalam perkembangan kognitif, sehingga bibliotherapy mungkin kurang tepat.

Keempat, berbahaya mengandalkan terlalu banyak hal pada buku (Bernstein, 1983). Bibliotherapy tidak dapat mengatasi seluruh masalah, bahkan mungkin meningkatkan rasa takut, defense, dan meningkatkan rasionalisasi atas perubahan. Seseorang harus benar-benar mengingat bahwabibliotherapy bukanlah pengobatan ajaib untuk semua masalah.

Kelima, kemungkinan bahwa hubungan dengan orang yang membantu bisa menyebabkan teratasinya masalah perlu dipertimbangkan (Zaccaria & Moses, 1968). Sebagaimana pada cara terapeutik lainnya, perlu dimonitor dengan asesmen yang teliti tentang efek dari hubungan terapeutik terhadap masalah klien versus dampak bibliotherapy terhadap masalah klien (Pardeck, 1990). Dengan memperhatikan keterbatasan-keterbatasan tersebut, praktisi maupun orang yang membantu akan dapat menjadikan bibliotherapy sebagai pendekatan kreatif untuk mengatasi masalah, tidak hanya pada orang dewasa namun juga pada anak-anak.

E. Prinsip-Prinsip Biblioterapi

Membuat orang menemukan makna dalam kegiatan membaca baik pada upaya preventif maupun kuratif, maka setiap pelaku biblioterapis harus memperhatikan prinsip-prinsip utama dalam bibliotherapy. Adapun prinsip-prinsip tersebut adalah sebagai berikut:

1. Orang yang membantu harus menggunakan material bacaan yang dikenalnya.
2. Orang yang membantu harus menyadari panjang material bacaan. Hindari material yang kompleks dengan detail dan situasi yang tidak ada hubungannya.
3. Pertimbangkan masalah klien; material bacaan harus dapat diaplikasikan terhadap masalah, namun tidak harus identik.
4. Kemampuan membaca klien harus diketahui dan dijadikan pengarah dalam memilih material bacaan yang akan digunakan. Jika klien tidak dapat atau kurang mampu membaca, perlu dilakukan membaca nyaring atau menggunakan material audiovisual.
5. Kondisi emosional dan usia kronologis klien harus diperhatikan dan direfleksikan dalam tingkat kesulitan material bacaan terpilih.
6. Memperhatikan minat membaca, baik individu maupun umum sesuai dengan tahapan yang dapat diprediksi.
 - a. Dari usia 2/3 tahun sampai 6/7 tahun anak senang mendengarkan cerita tentang kejadian-kejadian seputar keluarga.
 - b. 6/7 sampai 10/11 tahun, terdapat peningkatan minat terhadap cerita-cerita fantasi.
 - c. Remaja melalui beberapa tahapan membaca. Remaja awal (12-15 tahun)

cenderung tertarik pada cerita binatang, petualangan, misteri, kisah supernatural, olahraga. Remaja pertengahan (15-18 tahun) minat membaca berubah terhadap topik seperti kisah perang, roman, dan cerita kehidupan remaja. Minat membaca pada usia remaja akhir (18-21 tahun) cenderung terarah pada cerita yang berkaitan dengan nilai-nilai pribadi, makna sosial, pengalaman manusia yang asing dan tidak biasa, dan transisi terhadap kehidupan usia dewasa.

7. Material bacaan yang mengekspresikan perasaan atau mood yang sama dengan klien seringkali merupakan pilihan yang baik. Prinsip ini disebut sebagai "isoprinciple", istilah yang berasal dari teknik terapi musik dan biasa digunakan dalam terapi puisi.
8. Material audiovisual harus dipertimbangkan dalam treatment jika tidak tersedia material bacaan. Pardeck & Pardeck (1984, 1986) dan Rubin (1978).

F. Tahap Biblioterapi

Pelaksanaan kegiatan biblioterapi dapat diaplikasikan untuk perorangan maupun kelompok. Ada lima tahap penerapan yang bisa dilakukan yaitu;

1. Awali dengan motivasi.

Konselor dapat memberikan kegiatan pendahuluan, seperti permainan atau bermain peran, yang dapat memotivasi peserta untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan konseling.

2. Memberikan waktu yang cukup.

Konselor mengajak peserta untuk membaca bahan-bahan bacaan yang telah disiapkan hingga selesai. Yakinkan, terapis telah akrab dengan bahan-bahan bacaan yang disediakan.

3. Lakukan inkubasi.

Konselor memberikan waktu pada peserta untuk merenungkan materi yang baru saja mereka baca.

4. Tindak lanjut.

Tindak lanjut dilakukan dengan metode diskusi. Lewat diskusi peserta mendapatkan ruang untuk saling bertukar pandangan sehingga memunculkan gagasan baru. Lalu, terapis membantu peserta untuk merealisasikan pengetahuan itu dalam hidupnya.

5. Evaluasi.

Evaluasi dilakukan secara mandiri oleh peserta. Hal ini memancing peserta untuk memperoleh kesimpulan yang tuntas dan memahami arti pengalaman yang dialami. (Oslen:2006).

G. Aplikasi Biblioterapi

1. Identifikasi kebutuhan-kebutuhan konseli.

Tugas ini dilakukan melalui pengamatan, berbincang dengan orangtua, penugasan untuk menulis, dan pandangan dari sekolah atau fasilitas-fasilitas yang berisi rekam hidup konseli.

2. Sesuaikan konseli dengan bahan-bahan bacaan yang tepat. Carilah buku yang berhubungan dengan perceraian, kematian keluarga, atau apapun yang

dibutuhkan yang telah diidentifikasi. Jagalah hal-hal ini dalam ingatan:

- a. Buku harus sesuai dengan tingkat kemampuan baca konseli.
 - b. Tulisan harus menarik dan melatih klien untuk lebih dewasa.
 - c. Tema bacaan seharusnya sesuai dengan kebutuhan yang telah diidentifikasi dari konseli.
 - d. Karakteristik seharusnya dapat dipercaya dan mampu memunculkan rasa empati.
 - e. Alur kisah seharusnya realistis dan melibatkan kreativitas untuk penyelesaian masalah.
3. Putuskan susunan waktu dan sesi serta bagaimana sesi diperkenalkan pada konseli.
 4. Rancanglah aktivitas-aktivitas tindak lanjut setelah membaca, seperti diskusi, menulis makalah, menggambar, dan drama.
 5. Motivasi konseli dengan aktivitas pengenalan seperti mengajukan pertanyaan untuk menuju ke pembahasan tentang tema yang dibicarakan.
 6. Libatkan konseli dalam fase membaca, berkomentar atau mendengarkan. Ajukan pertanyaan-pertanyaan pokok dan mulailah berdiskusi kecil tentang bacaan. Secara berkala, simpulkan apa yang terjadi secara panjang lebar.

7. Berilah waktu jeda beberapa menit agar klien bisa merefleksikan materi bacaannya. Kenalkan aktivitas tindak lanjut sebagai berikut:
 - a. Menceritakan kembali kisah yang dibaca
 - b. Diskusi mendalam tentang buku, misalnya diskusi tentang benar dan salah, moral, hukum, letak kekuatan dan kelemahan dari karakter utama dan lain-lain.
 - c. Aktivitas seni seperti menggambar ilustrasi peristiwa kisah, membuat kolase dari foto majalah dan berita utama untuk mengilustrasikan peristiwa-peristiwa dalam kisah, melukis gambar peristiwa).
 - d. Menulis kreatif, seperti menyelesaikan kisah dalam cara yang berbeda, mengkaji keputusan dari karakter.
 - e. Drama, seperti bermain peran, merekonstruksi kisah dengan wayang yang dibuat selama aktivitas seni, yang menjadi coba-coba dalam karakter.
8. Dampingi konseli untuk meraih penutupan melalui diskusi dan menyusun daftar jalan keluar yang mungkin atau aktivitas lainnya.

H. Kekuatan Dan Kelemahan Biblioterapi

1. Kekuatan

Lewat membaca seseorang bisa mengenali dirinya. Informasi dan pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan membaca menjadi masukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi seseorang.

Saat membaca, pembaca menginterpretasi jalan pikiran penulis, menerjemahkan simbol dan huruf kedalam kata dan kalimat yang memiliki makna tertentu, seperti rasa haru dan simpati. Perasaan ini dapat “membersihkan diri” dan mendorong seseorang untuk berperilaku lebih positif.

Intervensi biblioterapi dapat dikelompokkan dalam empat tingkatan, yaitu:

- a. Tingkat intelektual individu memperoleh pengetahuan tentang perilaku yang dapat memecahkan masalah, membantu pengertian diri, serta mendapatkan wawasan intelektual. Selanjutnya, individu dapat menyadari ada banyak pilihan dalam menanggapi masalah.
- b. Tingkat sosial, individu dapat mengasah kepekaan sosialnya. Ia dapat melampaui bingkai referensinya sendiri melalui imajinasi orang lain. Teknik ini dapat menguatkan pola-pola sosial, budaya, menyerap nilai kemanusiaan dan saling memiliki.
- c. Tingkat perilaku individu akan mendapatkan kepercayaan diri untuk membicarakan masalah-masalah yang sulit didiskusikan akibat perasaan takut, malu, dan bersalah. Lewat membaca, individu didorong untuk diskusi tanpa rasa malu akibat rahasia pribadinya terbongkar.
- d. Tingkat emosional, individu dapat terbawa perasaannya dan mengembangkan kesadaran menyangkut wawasan emosional. Teknik ini dapat menyediakan solusi-solusi terbaik dari rujukan masalah sejenis yang telah dialami orang lain

sehingga merangsang kemauan yang kuat pada individu untuk memecahkan masalahnya.

2. Kelemahan

Meskipun biblioterapi mendorong perubahan secara individual, hal ini hanya digunakan terbatas pada saat di mana krisis hadir. Bagaimanapun itu bukan obat yang menghilangkan semua masalah psikologis yang telah mengakar secara mendalam.

Masalah-masalah mendalam yang terbaik dilayani melalui intervensi terapi lebih intensif. Konseli usia anak-anak mungkin belum bisa melihat diri lewat cermin sastra dan literatur pun bisa sebatas untuk tujuan melarikan diri saja. Lainnya mungkin cenderung untuk merasionalisasi masalah mereka daripada yang mereka hadapi. Namun orang lain mungkin tidak dapat mentransfer wawasan ke dalam kehidupan nyata. Namun, pengalaman ini mengganti dengan karakter sastra terbukti membantu banyak konseli.

I. Layanan Bimbingan Dan Konseling Biblioterapi

1. Persiapan

Langkah awal layanan biblioterapi adalah menentukan apakah akan dilaksanakan dengan pendekatan individual atau kelompok. Di dalam kelas, pendekatan kelompok lebih menguntungkan karena berbagai alasan: tidak memakan waktu, lebih alami untuk anak-anak, meningkatkan pemahaman anak dengan memungkinkan mereka untuk berbagi pengalaman umum, mengurangi kecemasan yang dialami oleh anak-anak, semua anak merasakan lebih nyaman dan aman, dan semua orang mampu

mengembangkan perspektif yang berbeda dan pemahaman baru dari sebuah masalah.

Dalam tahapan ini perlu juga dipahami, bahwa beberapa anak mungkin tidak menikmati membaca atau mengalami kesulitan membaca. Akibatnya anak dapat memproyeksikan motif mereka sendiri ke karakter, dan hanya memperkuat situasi mereka untuk bertahan, sehingga menerima hasil negatif. Beberapa peserta mungkin bersikap defensif dan tidak mau membicarakan masalah mereka karena mereka merasa tidak nyaman dengan situasi. Oleh karena itu, kebutuhan dan keinginan anak harus diperhatikan, dan anak tidak harus dipaksa untuk berbagi perasaan jika mereka merasa tidak nyaman.

2. Pembentukan kelompok

Sebelum pembentukan kelompok, identifikasi kebutuhan siswa. Selanjutnya mencari bahan yang tepat dengan kebutuhan siswa. Buku-buku yang dipilih harus memenuhi kriteria sebagai berikut: sesuai dengan kemampuan membaca anak, sesuai dengan tingkat kedewasaan anak, tema dalam buku harus sesuai dengan kebutuhan anak, karakter tidak stereotip, alur harus mencakup pemecahan masalah secara kreatif, dan anak harus mampu mengidentifikasikannya. Penting bagi guru untuk mengetahui buku dan isinya sebelum digunakan sebagai bahan untuk layanan ini.

3. Pelaksanaan

Awali kegiatan dengan memberikan motivasi pada anak, dan membuat anak merasa nyaman dalam kelompok. Penciptaan suasana positif dan

mendapatkan perhatian minat anak akan menjadi faktor yang menentukan keberhasilan dari pengalaman pembelajaran ini. Setelah siswa merasa nyaman, diskusikan tema buku secara umum, mintalah siswa berbicara bagaimana jika ia berada dalam situasi tertentu dalam buku tersebut, dan memprediksi apa yang akan dilakukan karakter dalam buku tersebut dalam bereaksi terhadap masalah yang dialaminya.

Agar kegiatan layanan biblioterapi ini berhasil, guru harus masuk ke dunia anak dengan mendengarkan dengan cermat apa yang dikatakan setiap siswa. Setelah siswa memiliki kesempatan untuk membahas cerita, saatnya untuk mulai membaca. Selama membaca berhenti secara periodik untuk mengajukan pertanyaan. Pertanyaan harus diajukan kepada siswa untuk dapat mengidentifikasi karakter. Hal ini juga memungkinkan siswa untuk merangkum apa yang telah terjadi, dan memberikan kesempatan pada anak mendapatkan solusi untuk masalah karakter utama. Setelah membaca cerita dilanjutkan dengan membahas karakter utama dalam buku, perilaku mereka, bagaimana mereka memecahkan masalah, dan solusi lain yang mungkin untuk masalah yang dialaminya.

4. Tindak lanjut aktivitas

Bagian utama dari layanan biblioterapi adalah aplikasi buku pada masalah masing-masing anak. Hal ini dilakukan dengan menggunakan tindak lanjut kegiatan setelah membaca dan berbagi buku. Ada berbagai macam kegiatan yang bisa dilakukan dengan kelompok, tergantung pada masalah dan bagaimana guru menginginkan anak untuk menyadari betapa masalah

mereka berkaitan dengan buku. Tingkat usia anak dan apa yang anak perlu mengambil manfaat dari cerita akan menentukan kegiatan tindak lanjut. Anak harus mampu mengidentifikasi masalah mereka dengan cerita, dan mengekspresikan identifikasi mereka melalui kegiatan nyata.

**BAGIAN KELIMA:
BIBLIOTERAPI:
Sebuah Alternatif Terapi Melalui Kisah
Pribadi Diasah**

Buah dari sifat amanah

“Ini adalah buah dari sifat amanah, kau jaga kehormatanmu dan kau tinggalkan terong yang haram itu, lalu Allah berikan rumah ini semuanya berikut pemiliknya dalam keadaan halal. Barang siapa yang meninggalkan sesuatu ikhlas karena Allah, maka akan Allah ganti dengan yang lebih baik dari itu”

Dahulu di Damaskus, ada sebuah masjid besar, namanya *Masjid Jami' At-Taubah*. Dia adalah sebuah masjid yang penuh keberkahan. Di dalamnya ada ketenangan dan keindahan. Sejak tujuh puluh tahun, di masjid itu ada seorang syekh pendidik yang alim dan mengamalkan ilmunya. Dia sangat zuhud sehingga menjadi contoh dalam kefakirannya, dalam menahan diri dari meminta, dalam kemuliaan jiwannya dan dalam berkhidmat untuk kepentingan orang lain.

Saat itu ada pemuda yang bertempat di sebuah kamar dalam masjid. Sudah dua hari berlalu tanpa ada makanan yang dapat dimakannya. Dia tidak mempunyai makanan

ataupun uang untuk membeli makanan. Saat datang hari ketiga dia merasa bahwa dia akan mati, lalu dia berpikir tentang apa yang akan dilakukan. Menurutny, saat ini dia telah sampai pada kondisi terpaksa yang memperbolehkannya memakan bangkai atau mencuri sekedar untuk bisa menegakkan tulang punggungnya.

Masjid tempat dia tinggal itu, atapnya bersambung dengan atap beberapa rumah yang ada di sampingnya. Hal ini memungkinkan seseorang pindah dari rumah pertama sampai terakhir dengan berjalan di atas atap rumah-rumah tersebut. Maka dia pun naik ke atas atap masjid dan dari situ dia pindah kerumah sebelah. Disitu dia melihat seorang wanita, maka dia memalingkan wajahnya dan menjauh dari rumah itu. Lalu dia lihat rumah yang disebelahnya lagi. Keadannya sedang sepi dan dia mencium ada bau masakan berasal dari rumah itu. Rasa laparnya menggelora, dan bau masakan tersebut menyeret langkahnya memasuki rumah itu. Dalam sekejap dia sudah berada di dalam rumah dan dengan cepat dia masuk ke dapur lalu mengangkat tutup panci yang ada disitu. Dilihatnya sebuah terong besar yang sudah dimasak. Lalu dia ambil satu, karena rasa laparnya dia tidak lagi merasakan panasnya, digigitlah terong yang ada ditangannya dan saat dia mengunyah dan hendak menelannya, dia ingat dan timbul lagi kesadaran agamanya. Langung dia berkata, "*A'udzu billah!*, aku adalah penuntut ilmu dan tinggal di masjid, pantaskah aku masuk kerumah orang dan mencuri barang yang ada di dalamnya?". Dia merasa bahwa ini adalah kesalahan besar, lalu dia menyesal dan beristighfar kepada Allah, kemudian dia pulang kembali ke tempat semula. Lalu dia masuk ke dalam masjid dan mendengarkan syekh yang saat itu sedang mengajar. Karena terlalu lapar dia tidak dapat memahami yang ia dengar.

Ketika majelis itu selesai dan orang-orang sudah pulang datanglah seorang perempuan yang menutup tubuhnya dengan hijab, saat itu memang tidak ada perempuan kecuali memakai hijab, kemudian perempuan itu berbicara dengan syeikh. Sang pemuda tidak bisa mendengar apa yang sedang dibicarakannya. Akan tetapi, secara tiba-tiba syeikh itu melihat ke sekelilingnya. Tak tampak kecuali pemuda itu, dipanggilah ia dan syeikh itu bertanya, “Apakah kamu sudah menikah?”, dijawab, “belum”. Syeikh itu bertanya lagi, “Apakah kau ingin menikah?” pemuda itu diam. Syeikh mengulang lagi pertanyaannya. Akhirnya pemuda itu angkat bicara, “Ya Syeikh, demi Allah! Aku tidak punya uang untuk membeli roti, bagaimana aku akan menikah?” Syeikh itu menjawab, “Wanita ini datang membawa kabar, bahwa suaminya telah meninggal dan dia adalah orang asing di kota ini. Di sini bahkan di dunia ini dia tidak mempunyai siapa-siapa kecuali seorang paman yang sudah tua dan miskin,” sambil menunjuk seorang laki-laki yang duduk di pojokan.

Syeikh itu melanjutkan pembicaraannya, “Dan wanita ini telah mewarisi rumah suaminya dan hasil penghidupannya. Sekarang, dia ingin seorang laki-laki yang mau menikahinya, agar dia tidak sendirian dan mungkin diganggu orang. Maukah kau menikah dengannya?”. Pemuda itu menjawab, “Ya”. Kemudian Syeikh bertanya kepada wanita itu, “Apakah kau mau menerimanya sebagai suamimu?” ia menjawab, “Ya”. Maka Syeikh itu mendatangkan pamannya dan dua orang saksi kemudian melangsungkan akad nikah dan membayarkan mahar untuk muridnya itu. Kemudian Syeikh itu berkata “peganglah tangan istrimu!”. Dipeganglah tangan istrinya dan sang istri membawanya ke rumahnya.

Setelah keduanya masuk kedalam rumah sang istri membuka kain yang menutupi wajahnya. Tampaklah oleh pemuda itu, bahwa dia adalah seorang wanita yang masih muda dan cantik. Rupanya pemuda itu sadar bahwa rumah itu adalah rumah yang tadi telah ia masuki. Sang istri bertanya, "Kau ingin makan?". "Ya" jawabnya. Lalu dia membuka tutup panci di dapurnya. Saat melihat buah terong di dalamnya dia berkata, "Heran, siapa yang masuk ke rumah dan menggigit terong ini?". Maka pemuda itu menangis dan menceritakan kisahnya. Istrinya berkomentar, "ini adalah buah dari sifat amanah, kau jaga kehormatanmu dan kau tinggalkan terong yang haram itu, lalu Allah berikan rumah ini semuanya berikht pemiliknya dalam keadaan halal. Barang siapa yang meninggalkan sesuatu ikhlas karena Allah, maka akan Allah ganti dengan yang lebih baik dari itu".

“ Bertanggung jawab lebih berat daripada melepasnya, tapi tak bertanggung jawab lebih berat konsekuensinya dari pada menanggung tanggung jawab

Ridha

Seringkali kita merasa Allah tidak adil. Dia yang memberikan tapi kenapa Dia juga yang mengambilnya, kadang kita selalu sakit hati, sedih dan kecewa, tapi tidakkah kita tahu, di saat Allah mengambil sesuatu yang berharga dari kita, ternyata Allah punya rencana lain. Dia mau menggantikannya dengan yang LEBIH BAIK lagi dari apa yang sudah kita miliki sekarang.

Di suatu malam seorang ayah membacakan cerita untuk anak perempuannya. Setelah membacakan cerita tersebut, si ayah bertanya kepada anaknya: Nak, apa kamu sayang Ayah?". Si anak menjawab, "Tentu saja aku sayang Ayah". Ayahnya tersenyum lalu bertanya, "Kalau begitu, boleh Ayah minta kalungmu?". Lalu si anak menjawab, "Ayah, aku sayang Ayah, tapi aku juga sayang sama kalung ini". Lalu Ayahnya berkata, "Ya sudah tidak apa-apa, Ayah hanya bertanya saja". lalu si ayah pergi.

Di malam berikutnya selama 3 hari berturut-turut, ayahnya menanyakan hal yang sama dan si anak pun menjawab dengan kata-kata yang sama. Si anak berpikir sambil memegang kalung imitasi kesayangannya itu, "Kenapa tiba-tiba Ayah mau kalung ini? Ini kalung yang paling aku sayangi, kalung ini pun pemberian Ayah juga"

Malam berikutnya, sang Ayah menanyakan hal yang sama, lalu si anak berkata, "Ayah, Ayah tahu aku sayang sama Ayah dan juga kalung ini. Tapi kalau Ayah mau kalung ini, ya sudah aku berikan ke Ayah". Si anak memberikan kalungnya

dan ayahnya mengambilnya dengan tangan kiri, lalu ayahnya memasukkan tangan kanannya ke saku kanan dan mengambil kalung berbentuk sama namun emasnya asli.

Ayahnya mengenakannya pada leher anaknya, “Anakku, sebetulnya kalung ini sudah ada di saku Ayah sejak pertama kali Ayah meminta kalungmu, tapi Ayah menunggu kamu memberikan sendiri kalungmu itu dan Ayah gantikan dengan yang lebih baik dan indah”. Si anak menangis terharu.

“ *Permulaan kebaikan dipandang ringan, tetapi akhirnya dipandang berat. Hampir-hampir saja pada permulaannya dianggap sekadar menuruti khayalan, bukan pikiran; tetapi pada akhirnya dianggap sebagai buah pikiran, bukan khayalan. Oleh karena itu, dikatakan bahwa memelihara pekerjaan lebih berat dari pada memulainya.*

(Ali Bin Abi Thalib)

Kesabaran dan 'Iffah (Kesucian Diri)

“Tidak ada orang yang dapat menempati tempat yang ditempati oleh orang yang bertobat.”

Bakr bin ‘Abdullah al-Muzanny mengisahkan bahwa ada seorang tukang bambu yang jatuh cinta pada seorang wanita (pembantu) rumah salah seorang tetangganya. Lalu wanita itu dikirim keluarganya untuk suatu kepentingan ke kampung yang lain, maka si tukang bambu ini membuntutinya dan merayunya untuk melakukan sesuatu yang terlarang.

Lalu dia berkata, “Jangan kamu lakukan itu. Sungguh rasa cintaku kepadamu lebih besar daripada rasa cintamu kepadaku namun aku takut kepada Allah.”. Tukang bambu itu berkata, “Kamu saja takut kepada-Nya sedangkan aku tidak?” Lalu dia pun pulang guna bertaubat kepada Allah.

Suatu ketika, dia merasakan dahaga yang amat sangat hingga kerongkongannya terasa akan putus. Tiba-tiba dia bertemu seorang utusan sebagian para Nabi dari kalangan Bani Isra’il.

Lalu utusan ini bertanya kepadanya, “Ada apa denganmu?” Dia menjawab, “Dahaga.” “Mari kita berdoa kepada Allah agar dinaungi awan dan bisa masuk ke kampung.” Kata utusan itu. “Apa yang harus kulakukan?” Tanya tukang bamboo “Aku berdoa dan kamu mengamini saja.” Katanya.

Lalu utusan itu berdoa dan dia mengaminkannya. Maka awan menaungi mereka hingga bisa mencapai kampung tersebut. Si tukang kayu kembali ke tempatnya sementara awan yang tadinya condong lalu menaunginya. Utusan itu pulang sembari berkata, “Kamu bilang tidak punya pekerjaan dan akulah yang berdoa tadi sementara engkau mengamininya, lantas awan menaungi kita kemudian aku mengikutimu. Tolong ceritakanlah, apa masalahmu?”

Lalu dia menceritakannya, maka berkatalah utusan itu, “Tidak ada orang yang dapat menempati tempat yang ditempati oleh orang yang bertobat.”

“*Orang yang kuat dan sabar adalah orang yang mampu menyembunyikan perasaan sedihnya kepada orang lain dan senantiasa mengukir senyuman dengan ikhlas.*”

Penjual Gorengan yang Istiqomah

Ia mengistirahatkan tubuhnya sejenak, mengisi selang waktu dengan berdzikir kepada Rabb semesta alam. Berserah diri, dan bertawakkal sepenuhnya kepada Allah yang Maha Menjaga dan Pemberi Rezeki. Ia hanya yakin seyakin-yakinnya bahwa Allah telah menjamin rezeki setiap hamba-Nya.

Siang itu, matahari baru saja tergelincir dari posisi puncaknya. Dari kejauhan terlihat seorang bapak sedang mempercepat langkah mendorong gerobak dagangannya, ia berjalan menuju masjid yang berada tak jauh dari tempat mangkalnya. Di lihat dari raut wajahnya, mungkin ia berusia sekitar 45 tahun ke atas. Baju kaos hitam berkerah yang ia kenakan tampak lusuh dan sudah berubah warnanya. Kulitnya yang hitam mungkin karena terbakar sinar matahari ketika ia sedang asyik mendorong gerobak dagangannya kesana kemari berharap orang datang mampir membeli.

Dagangan yang mungkin tidak berisi begitu banyak aneka makanan, hanya ada pisang molen dan tempe goreng di dalamnya. Namun dari dua komoditas itulah beliau bisa mendapatkan nafkah untuk keluarganya di rumah. Beberapa menit berselang ia sudah tiba dan memarkirkan gerobaknya di depan masjid.

Terlihat ia mengeluarkan setumpuk uang ribuan dari laci kecilnya, sambil sesekali menyeka keringat yang

bercucuran di wajahnya. Uang yang mungkin tidak terlalu banyak jika dilihat dari jumlahnya. Namun bagi sang bapak uang tersebut amatlah berharga, ia dapatkan dari hasil jerih payahnya menjajakan gorengan kesana-kemari, dan mengingat uang tersebut adalah hasil kerjanya setengah hari dan masih ada kemungkinan untuk bertambah ketika ia melanjutkan dagangannya dari siang hingga sore hari.

Selesai menghitung si bapak segera memasukkan uang ke dalam dompetnya. Ia bergegas menuju tempat wudhu di halaman masjid. Dengan sedikit membungkuk, pelan-pelan ia memutar kran air dan membasuh satu per satu anggota badannya. Segar air terasa di siang hari yang terik itu. Selesai berwudhu dengan langkah tegap setengah lelah beliau masuk ke dalam masjid untuk melakukan ibadah sunnah shalat tahiyatul masjid, dan duduk menunggu adzan zuhur di kumandangan.

Ia mengistirahatkan tubuhnya sejenak, mengisi selang waktu dengan berdzikir kepada Rabb semesta alam. Gerobak yang merupakan mesin pencari nafkah ia letakkan di luar masjid. Tak ada rasa takut barang dagangannya akan di ganggu/diambil pemuda-pemuda iseng yang mungkin lewat, ketika ia sedang khusyuk melaksanakan ibadah sunnah dan menanti adzan di dalam masjid. Tak risau juga akan kehilangan pembeli, selama masa 20 menit ia berada di dalam masjid. Berserah diri, dan bertawakkal sepenuhnya kepada Allah yang Maha Menjaga dan Pemberi Rezeki. Ia hanya yakin seyakin-yakinnya bahwa Allah telah menjamin rezeki setiap hamba-Nya. Pemandangan yang mungkin jarang kita temui saat ini, dimana banyak orang mendewakan uang dan berusaha mendapatkannya dengan cara apapun, tanpa memandang halal-haram jalannya. Semoga kita bisa mengambil pelajaran dari kisah ini.

“ Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: "Kami telah beriman", sedang mereka tidak diuji lagi? Dan sesungguhnya Kami telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, maka sesungguhnya Allah mengetahui orang-orang yang benar dan sesungguhnya Dia mengetahui orang-orang yang dusta.

(QS Al-Ankabut: 2-3)

Tiga Pengembara dan Raja yang Bijaksana

Dalam kehidupan ini, tentu saja kita pernah, sedang ataupun akan menerima sesuatu yang berharga. Sebagai manusia, sudah selayaknya sikap terbaik yang patut selalu dipegang adalah sikap si C. Karena, apapun yang kita dapatkan dalam hidup ini adalah pemberian Yang Maha Berkuasa. Bersyukur atas pemberian-Nya dan berbahagia ketika berpeluang mendekatkan diri kepada-Nya.

Ada tiga orang berkelana berkuda A, B dan C, ketiganya masuk kedalam hutan. Lalu beristirahat dan ketiganya tertidur pulas. Sesaat kemudian, kudanya secara kompak kabur semua. Ketika terbangun, tentu saja ketiga pengelana ini pun kompak pula merasa kaget, sedih dan risau. Namun dari kejauhan sana dengan menggunakan teropong, sang raja mengetahui kejadian ini, lalu Sang Raja yang bijaksana ini segera mengutus para pengawal untuk memberikan kuda pengganti yang lebih bagus serta lengkap dengan segala perbekalannya.

Ketika utusan sang raja sampai kepada pengelana A, dan segera memberikan kuda titipan raja, si A ini begitu senang dan terpesona dengan keelokan kuda juga kelengkapan perbekalannya sehingga saking gembira dan senangnya sampai lupa menanyakan kuda milik siapa, untuk apa, dan buat siapa. Seakan sudah terbuai habis pikiran dan waktunya

oleh pesona kehadiran kuda, yang nyata-nyata bukan miliknya.

Sikap si B lain lagi ketika menerima kuda dari pengawal. Dia kaget dan bahagia tapi tetap bertanya, ini kuda bagus milik siapa. Ketika diberitahu dari sang raja, bertambahlah kegembiraannya serta berucap terima kasih dan salam untuk sang raja.

Si C sangat lain sikapnya ketika pengawal memberi kuda, karena merasa kuda ini bukan miliknya seraya bertanya ini kuda milik siapa dan untuk apa dikirimkan kepada saya. Setelah mendapat jawaban ini kuda milik raja dan sengaja dikirimkan agar mempermudah anda untuk dekat dengan raja, maka melonjaklah kebahagiaannya, bukan karena indahnyanya dan bagusnya kuda, tetapi karena manfaat kuda ini yang bisa membuatnya mudah mendekat dan akrab dengan sang raja yang bijak dan sangat di hormati.

“*Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan, "Rabb kami ialah Allah" kemudian mereka istiqomah pada pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan), "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih dan bergembiralah kamu dengan (memproleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu."*

(QS Fushilat: 30)

Saleh dan Malu

Kepada saya, Kong Haji itu jadinya menyodorkan sebuah cermin. Tampak di sana, wajah saya retak-retak. Saya malu melihat diri sendiri. Betapa banyak saya telah meminta selama ini, tapi betapa sedikit saya memberi. Mental korup dalam ibadah itu, ternyata, bagian hangat dari hidup pribadi saya juga.

Beruntung, saya pernah mengenal tiga orang saleh. Ketiganya tinggal di daerah yang berbeda, sikap dan pandangan agamis mereka berbeda, dan jenis kesalehan mereka pun berbeda.

Saleh pertama di Klender, orang Betawi campuran Arab. Ia saleh, semata karena namanya. Orang menyukainya karena ia aktif siskamling meskipun bukan pada malam-malam gilirannya.

Saleh kedua, Haji Saleh Habib Farisi, orang Jawa. Agak aneh memang, Habib Farisi sebuah nama Jawa. Tapi ia saleh dalam arti sebenarnya. Minimal kata para anggota jamaah masjid kampung itu. Jenggotnya panjang. Pici putihnya tak pernah lepas. Begitu juga sarung palekat abu-abu itu. Tutur katanya lembut. Ia cekatan memberi senyum kepada orang lain. Alasannya: "senyum itu sedekah". Kepada anak kecil, ia sayang. Hobinya mengusap kepala bocah-bocah yang selalu berisik pada saat salat jamaah berlangsung. Usapan itu dimaksudkan agar anak-anak tak lagi bikin gaduh. Tapi bocah tetap bocah. Biar seribu kali kepala diusap, ribut tetap

jalan. Seolah mereka khusus dilahirkan buat bikin ribut di masjid. "Ramai itu baik saja," katanya sabar, (ketika orang-orang lain pada marah), "karena ramai tanda kehidupan," katanya lagi. "Lagi pula, kita harus bisa salat khushyuk dalam keramaian itu."

Mungkin ia benar. Buktinya ia betah berjam-jam zikir di masjid. Sering salatnya sambung-menyambung tanpa terputus kegiatan lain. Selesai magrib, ia tetap berzikir sambil kepalanya terangguk-angguk hingga isya tiba.

Jauh malam, ketika semua orang masih lelap dalam mimpi masing-masing, ia sudah mulai salat malam. Kemudian zikir panjang sampai subuh tiba. Selesai subuh, ia zikir lagi, mengulang-ulang asmaul husna dan beberapa ayat pilihan sampai terbit matahari, ketika salat duha kemudian ia lakukan. Pendeknya, ia penghuni masjid. Tidurnya cuma sedikit. Sehabis isya, ia tidur sekitar dua jam. Kemudian, selesai salat duha, tidur lagi satu jam. Selebihnya zikir, zikir, zikir. Pas betul dengan nama-nama yang disandangnya. Dasar sudah saleh, plus Habib (nama sufi besar), ditambah Farisi (salah seorang sahabat Nabi). Kalau biasanya kita sulit menemui pejabat karena banyak acara, maka kita sulit menemui orang Jawa ini karena ibadahnya di masjid begitu padat.

Para tetangga menaruh hormat padanya. Banyak pula yang menjadikannya semacam idola. Namun, ia pun punya kekurangan. Ada dua macam cacat utamanya. Pertama, kalau dalam salat jamaah tak ditunjuk jadi imam, ia tersinggung. Kedua, kalau orang tak sering "sowan" ke rumahnya, ia tidak suka.... karena ia menganggap orang itu telah mengingkari eksistensinya sebagai orang yang ada di "depan". "Apakah ia dengan demikian aktif di masjid karena ingin menjadi

tokoh?". Hanya Tuhan dan ia yang tahu. Pernah saya berdialog dengannya, setelah begitu gigih menanti zikirnya yang panjang itu selesai. Saya katakan bahwa kelak bila punya waktu banyak, saya ingin selalu zikir di masjid seperti dia. Saya tahu, kalau sudah pensiun, saya akan punya waktu macam itu.

"Ya kalau sempat pensiun," komentarnya.

"Maksud Pak Haji?"

"Memangnya kita tahu berapa panjang usia kita? Memangnya kita tahu kita bakal mencapai usia pensiun?"

"Ya, ya. Benar, Pak Haji," saya merasa terpojok

"Untuk mendapat sedikit bagian dunia, kita rela menghabiskan seluruh waktu kita. Mengapa kita keberatan menggunakan beberapa jam sehari buat hidup kekal abadi di surga?"

"Benar, Pak Haji. Orang memang sibuk mengejar dunia."

"Itulah. Cari neraka saja mereka. Maka, tak bosan-bosan saya ulang nasihat bahwa orang harus salat sebelum disalatkan."

Mungkin tak ada yang salah dalam sikap Pak Haji Saleh. Tapi kalau saya takut, sebabnya kira-kira karena ia terlalu menggarisbawahi "ancaman".

Saya membandingkannya dengan orang saleh ketiga. Ia juga haji, pedagang kecil, petani kecil, dan imam di sebuah masjid kecil. Namanya bukan Saleh melainkan Sanip. Haji Sanip, orang Betawi asli. Meskipun ibadahnya (di masjid) tak seperti Haji Saleh, kita bisa merasakan kehangatan imannya. Waktu saya tanya, mengapa salatnya sebentar, dan doanya begitu pendek, cuma melulu istighfar (mohon ampun), ia

bilang bahwa ia tak ingin minta aneh-aneh. Ia malu kepada Allah. "Bukankah Allah sendiri menyuruh kita meminta dan bukankah Ia berjanji akan mengabulkannya?"

"Itu betul. Tapi minta atau tidak, kondisi kita sudah dengan sendirinya memalukan. Kita ini cuma sekeping jiwa telanjang, dari hari ke hari nyadong berkah-Nya, tanpa pernah memberi. Allah memang Maha Pemberi, termasuk memberi kita rasa malu. Kalau rezeki-Nya kita makan, mengapa rasa malu-Nya tak kita gunakan?" katanya lagi.

Bergetar saya. Untuk pertama kalinya saya merasa malu..... sebenar-benarnya malu. Seribu malaikat, nabi-nabi, para wali, dan orang-orang suci.... langsung dibawah komando Allah - seperti serentak mengamini ucapan orang Betawi ini.

"Perhatikan di masjid-masjid, jamaah yang minta kepada Allah kekayaan, tambahan rezeki, naik gaji, naik pangkat. Mereka pikir Allah itu kepala bagian kepegawaian di kantor kita. Allah kita puji-puji karena akan kita mintai sesuatu. Ini bukan ibadah, tapi dagang. Mungkin bahkan pemerasan yang tak tahu malu. Allah kita sembah, lalu kita perah rezeki dan berkah-Nya, bukannya kita sembah karena kita memang harus menyembah... seperti tekad Al Adawiah itu," katanya lagi. Napas saya sesak. Saya tatap wajah orang ini baik-baik. Selain keluhuran batin, di wajah yang mulai menampakkan tanda ketuaan itu.....terpancar ketulusan iman.

Kepada saya, Kong Haji itu jadinya menyodorkan sebuah cermin. Tampak di sana, wajah saya retak-retak. Saya malu melihat diri sendiri. Betapa banyak saya telah meminta selama ini, tapi betapa sedikit saya memberi. Mental korup

dalam ibadah itu, ternyata, bagian hangat dari hidup pribadi saya juga.

“ Jadilah kuat, tapi tidak kasar. Jadilah baik, tapi tidak lemah. Jadilah berani, tapi tidak menggeretak. Rendah hati, tapi tidak malu-malu. Bangga, tapi tidak sombong.

Mujahadah

“Malaikat kecil itu datang kepadaku secara tiba-tiba, dan menghilang dibalik guyuran hujan hari itu juga secara tiba-tiba. Setelah menutup pintu aku langsung membaca buku dari malaikat kecilku itu sampai selesai. Seketika kusingkirkan tali dan kursi yang telah menungguku, karena aku tidak akan membutuhkannya lagi.”

Setiap selesai sholat jum'at tiap pekannya, seorang imam (masjid) dan anaknya (yg berumur 11 tahun) mempunyai jadwal membagikan buku-buku islam, diantaranya buku *at-thoriq ilal jannah* (jalan menuju surga). Mereka membagikannya di daerah mereka di pinggiran Kota Amsterdam.

Namun tibalah suatu hari, ketika kota tersebut diguyuri hujan yang sangat lebat dengan suhu yang sangat dingin. Sang anakpun mempersiapkan dirinya dengan memakai beberapa lapis pakaian demi mengurangi rasa dingin. Setelah selesai mempersiapkan diri, ia berkata kepada ayahnya: “Wahai ayahku, aku telah siap” ayahnya menjawab: “Siap untuk apa?”, ia berkata: “Untuk membagikan buku (seperti biasanya)”, sang ayahpun berucap: “Suhu sangat dingin di luar sana, belum lagi hujan lebat yang mengguyur”, sang anak menimpali dengan jawaban yang menakjubkan: “akan tetapi, sungguh banyak orang yang berjalan menuju neraka di luar sana di bawah guyuran hujan”. Sang ayah terhenyak dengan jawaban anaknya seraya berkata: “Namun

ayah tidak akan keluar dengan cuaca seperti ini”, akhirnya anak tersebut meminta izin untuk keluar sendiri. Sang ayah berpikir sejenak dan akhirnya memberikan izin. Iapun mengambil beberapa buku dari ayahnya untuk dibagikan, dan berkata: “terimakasih wahai ayahku”.

Dibawah guyuran hujan yang cukup deras, ditemani rasa dingin yang menggigit, anak itu membagikan buku kepada setiap orang yang ditemui. Tidak hanya itu, beberapa rumahpun ia hampiri demi tersebarnya buku tersebut. Dua jam berlalu, tersisalah 1 buku ditangannya. Namun sudah tidak ada orang yang lewat di lorong tersebut. Akhirnya ia memilih untuk menghampiri sebuah rumah di sebrang jalan untuk menyerahkan buku terakhir tersebut.

Sesampainya di depan rumah, ia pun memencet bel, tapi tidak ada respon. Ia ulangi beberapa kali, hasilnya tetap sama. Ketika hendak beranjak seperti ada yang menahan langkahnya, dan ia coba sekali lagi ditambah ketukan tangan kecilnya. Sebenarnya ia juga tidak mengerti kenapa ia begitu penasaran dengan rumah tersebut.

Pintu pun terbuka perlahan, disertai munculnya sesosok nenek yang tampak sangat sedih. Nenek berkata: “ada yang bisa saya bantu nak?” Si anak berkata (dengan mata yang berkilau dan senyuman yang menerangi dunia): “Saya minta maaf jika mengganggu, akan tetapi saya ingin menyampaikan bahwa Allah sangat mencintai dan memperhatikan nyonya. Kemudian saya ingin menghadiahkan buku ini kepada nyonya, di dalamnya dijelaskan tentang Allah Ta’ala, kewajiban seorang hamba, dan tips-tips memperoleh keridhoannya.

Satu pekan berlalu, seperti biasa sang imam memberikan ceramah di masjid. Seusai ceramah ia

mempersilahkan jama'ah untuk berkonsultasi. Terdengar sayup – sayup dari shaf perempuan seorang perempuan tua berkata: “Tidak ada seorangpun yang mengenal saya disini, dan belum ada yang mengunjungiku sebelumnya. Satu pekan yang lalu saya bukanlah seorang muslim, bahkan tidak pernah terbetik dalam pikiranku hal tersebut sedikitpun. Suamiku telah wafat dan dia meninggalkanku sebatang kara di bumi ini”.

Dan iapun memulai ceritanya bertemu anak itu. Ketika itu cuaca sangat dingin disertai hujan lebat, aku memutuskan untuk mengakhiri hidupku. Kesedihanku sangat mendalam, dan tidak ada seorangpun yang peduli padaku. Maka tidak ada alasan bagiku untuk hidup. Akupun naik ke atas kursi dan mengalungkan leherku dengan seutas tali yang sudah kutambatkan sebelumnya. Ketika hendak melompat, terdengar oleh ku suara bel. Aku terdiam sejenak dan berpikir: “paling sebentar lagi juga pergi”. Namun suara bel dan ketukan pintu semakin kuat. Aku berkata dalam hati: “siapa gerangan yang sudi mengunjungiku... tidak akan ada yang mengetuk pintu rumahku”.

Kulepaskan tali yang sudah siap membantuku mengakhiri nyawaku, dan bergegas ke pintu. ketika pintu kubuka, aku melihat sosok anak kecil dengan pandangan dan senyuman yang belum pernah kulihat sebelumnya. Aku tidak mampu menggambarkan sosoknya kepada kalian. Perkataan lembutnya telah mengetuk hatiku yang mati hingga bangkit kembali. Ia berkata: “Nyonya, saya datang untuk menyampaikan bahwa Allah Ta'ala sangat menyayangi dan memperhatikan nyonya”, lalu dia memberikan buku ini (buku jalan menuju surga) kepadaku.

Malaikat kecil itu datang kepadaku secara tiba-tiba, dan menghilang dibalik guyuran hujan hari itu juga secara tiba-tiba. Setelah menutup pintu aku langsung membaca buku dari malaikat kecilku itu sampai selesai. Seketika kusingkirkan tali dan kursi yang telah menungguku, karena aku tidak akan membutuhkannya lagi.

Sekarang lihatlah aku, diriku sangat bahagia karena aku telah mengenal Tuhanku yang sesungguhnya. Akupun sengaja mendatangi kalian berdasarkan alamat yang tertera di buku tersebut untuk berterimakasih kepada kalian yang telah mengirimkan malaikat kecilku pada waktu yang tepat. Hingga aku terbebas dari kekalnya api neraka.

Air mata semua orang mengalir tanpa terbandung, masjid bergemuruh dengan isak tangis dan pekikan takbir... Allahu akbar...

Sang imam (ayah dari anak itu) beranjak menuju tempat dimana malaikat kecil itu duduk dan memeluknya erat, dan tangisnyapun pecah tak terbandung dihadapan para jamaah. Sungguh mengharukan, mungkin tidak ada seorang ayahpun yang tidak bangga terhadap anaknya seperti yang dirasakan imam tersebut.

“ Dan orang-orang yang bermujahadah
untuk (mencari keredhaan) Kami, benar-
benar akan Kami tunjukkan kepada mereka
jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah
benar-benar beserta orang-orang yang
berbuat baik.

(Al-Ankabut: 69)

Muraqabah

“Allah ma’ii Allah naazhiri ilayya Allah Syaahidii (Allah menyertaiku, Allah melihatku, Allah menyaksikanku) Setiap saat setiap jiwa-jiwa manusia tak lepas dari pengawasannya. Jika seorang hamba selalu merasa diawasi oleh sang pencipta tak ada lagi tempat untuk bermaksiat kepada-Nya. Karena setiap sudut setiap tempat bahkan hati yang berbisikpun tak lepas dari pengawasannya.”

Junaid Al-Baghdadi, seorang tokoh sufi, mempunyai anak didik yang amat ia senangi. Santri-santri Junaid yang lain menjadi iri hati. Mereka tak dapat mengerti mengapa Syaikh memberi perhatian khusus kepada anak itu. Suatu saat, Junaid menyuruh semua santrinya untuk membeli ayam di pasar untuk kemudian menyembelihnya. Namun Junaid memberi syarat bahwa mereka harus menyembelih ayam itu di tempat di mana tak ada yang dapat melihat mereka. Sebelum matahari terbenam, mereka harus dapat menyelesaikan tugas itu.

Satu demi satu santri kembali ke hadapan Junaid, semua membawa ayam yang telah tersembelih. Akhirnya ketika matahari tenggelam, murid muda itu baru datang, dengan ayam yang masih hidup. Santri-santri yang lain menertawakannya dan mengatakan bahwa santri itu tak boleh melaksanakan perintah Syaikh yang begitu mudah.

Junaid lalu meminta setiap santri untuk menceritakan bagaimana mereka melaksanakan tugasnya. Santri pertama berkata bahwa ia telah pergi membeli ayam, membawanya ke rumah, lalu mengunci pintu, menutup semua jendela, dan membunuh ayam itu. Santri kedua bercerita bahwa ia membawa pulang seekor ayam, mengunci rumah, menutup jendela, membawa ayam itu ke kamar mandi yang gelap, dan menyembelohnya di sana. Santri ketiga berkata bahwa ia pun membawa ayam itu ke kamar gelap tapi ia juga menutup matanya sendiri. Dengan itu, ia pikir, tak ada yang dapat melihat penyembelihan ayam itu. Santri yang lain pergi ke hutan yang lebat dan terpencil, lalu memotong ayamnya. Santri yang lain lagi mencari gua yang amat gelap dan membunuh ayam di sana.

Tibalah giliran santri muda yang tak berhasil memotong ayam. Ia menundukkan kepalanya, malu karena tak dapat menjalankan perintah guru, "Aku membawa ayam ke rumahku. Tapi di rumahku tak ada tempat di mana Dia tak melihatku. Aku pergi ke hutan lebat, tapi Dia masih bersamaku. Bahkan di tengah gua yang teramat gelap, Dia masih menemaniku. Aku tak dapat menemukan tempat di mana tak ada yang melihatku.

“ Allah berfirman kepada para
Nabi: Barangsiapa berjumpa dengan
Ku Sedang ia mencintai-Ku Akan kumasukkan
ia ke taman surga-Ku Barangsiapa berjumpa
dengan-Ku Sedang ia takut akan siksa-Ku
Akan Kujauhkan ia dari api neraka-Ku Dan
barangsiapa berjumpa dengan-Ku Dengan
malu-malu Akan kubuat lupa malaikat-Ku,
untuk menyiksanya.

Memaafkan

“Baskom ini sudah lama saya gunakan untuk menampung air dari atas” kata sang ulama. “Bila sudah penuh, maka saya buang airnya” ujarnya. Tetesan tetesan air memang masih terlihat menetes dari plafon Persis diatas baskom tersebut berada.

Dahulu kala, ada seorang ulama besar bernama Hasal Al-Basri yang tinggal di kota Basrah Irak di sebuah bangunan yang bersebelahan dengan tetangganya. Ulama ini sangat dicintai rakyat kecil dan tergolong rajin mengunjungi dan silaturahmi ke tempat tetangganya. Entah mengapa, sang tetangga justru sebaliknya. Ia tidak pernah mengunjungi ulama tersebut walau mereka telah hidup berdampingan selama puluhan tahun.

Suatu ketika, Hasan Al Basri tersebut sakit keras dan sang tetangga tersebut menyempatkan diri menemui ulama tersebut yang sedang terbaring di ranjangnya. Betapa kagetnya ia, setelah mengetahui ternyata si ulama hidup sangat sederhana sekali jauh dari bayangan dia sebelumnya. Hampir tidak ada barang barang yang layak apalagi mewah di rumah ulama tersebut.

Sebuah baskom berisi air terlihat berada disamping ranjang sang ulama tersebut. Kontan saja, si tetangga penasaran dan menanyakan perihal baskom tersebut dan kenapa berada di samping ranjang ulama tersebut. “Baskom ini sudah lama saya gunakan untuk menampung air dari atas” kata sang ulama. “Bila sudah penuh, maka saya

buang airnya” ujarnya. Tetesan tetesan air memang masih terlihat menetes dari plafon persis diatas baskom tersebut berada.

Tiba tiba si tetangga teringat bahwa diatas lokasi baskom tersebut adalah lokasi persis di mana kamar mandinya berada. Sang tetangga ini memang memiliki satu kamar mandi kecil yang berada di atas loteng bangunan tersebut dan atap rumahnya dan atap rumah sang ulama bersambung menjadi satu. “Sudah berapa lama bapak menampung air tersebut?” Tanyanya dengan penuh penasaran. “Kira-kira baru dua puluh tahun” jawab sang ulama.

Mendengar jawaban tersebut, Tiba tiba si tetangga meneteskan air mata. Ia menjadi sangat malu dan merasa terharu dengan sikap ulama tersebut yang sangat bersabar dan tidak mempermasalahkan tetesan air tersebut. Mungkin ia selalu memaklumi dan mencoba memaafkan tetangganya tersebut walaupun ia dalam kondisi yang terdzholimi.

“ *Jika ada seseorang yang menghinau dan memermalukanmu dengan sesuatu yang ia ketahui ada padamu, maka janganlah engkau membalasnya dengan sesuatu yang engkau ketahui ada padanya. Akibat buruk biarlah ia yang menanggungnya.*

(HR Abu Daud)

Ridha dengan Takdir yang Pahit

“Segala puji bagi Allah.” Sungguh, saya telah mempunyai simpanan dan pahala. Kamu adalah pendahulu bagiku di atas shirath pada hari Kiamat kelak.”

Ada seorang yang shalih mendapat cobaan terkait putra-putranya. Ketika ia dianugerahi dua orang anak dan baru saja mulai beranjak besar sehingga membuatnya bahagia, tiba-tiba anaknya dijemput kematian. Ia ditinggalkan anaknya dengan penuh kesedihan dan patah hati. Akan tetapi, lantaran kuatnya iman, ia hanya dapat mengikhhlaskan karena Allah *Subhanahu wa Ta’ala* dan bersabar seraya berkata, “Milik Allah *Subhanahu wa Ta’ala* – segala sesuatu yang telah Dia berikan.

Milik Allah *Subhanahu wa Ta’ala* pula segala sesuatu yang telah Dia ambil. Ya Allah! Berilah keselamatan kepadaku dalam musibah ini dan berikanlah ganti yang lebih baik lagi.” Allah pun menganugerahkannya anak yang ketiga. Setelah beberapa tahun, si anak jatuh sakit. Dan ternyata sakitnya sangat parah sampai hampir mati. Sang ayah berada di sisinya dengan air mata yang berlinangan. Kemudian ia merasakan kantuk dan tidur. Di dalam tidurnya ia bermimpi bahwa kiamat telah datang. Ketakutan-ketakutan pada hari Kiamat telah muncul.

Lantas ia melihat *shirath* (jembatan) yang telah dipasang di atas permukaan Neraka Jahannam. Orang-orang sudah siap menyeberanginya. Laki-laki tersebut melihat

dirinya sendiri di atas *shirath*. Ia hendak berjalan, tetapi ia takut terjatuh. Tiba-tiba anaknya yang pertama yang telah mati datang berlari-lari menghampirinya seraya berkata, "Saya akan menjadi sandaranmu wahai ayahku!" Sang ayah pun mulai berjalan. Akan tetapi, ia masih khawatir terjatuh dari sisi lain. Tiba-tiba ia melihat anaknya yang kedua mendatangnya dan memegang tangannya pada sisi lainnya.

Lantas lelaki tersebut sungguh-sungguh bergembira. Setelah ia berjalan sebentar, ia merasakan sangat haus, lalu ia meminta kepada salah satu dari dua anaknya tersebut agar memberinya minuman. Keduanya berkata, "Tidak bisa. Jika salah satu dari kita meninggalkanmu, niscaya engkau terjatuh ke neraka, lalu apa yang sebaiknya kita lakukan?" Salah satu dari kedua anaknya berkata, "Wahai ayahku! Seandainya ada saudara kami yang ketiga bersama kami, pastilah ia dapat mengambilkan minum untukmu sekarang." Lantas lelaki tersebut terjaga dari tidurnya seraya ketakutan.

Ia memuji Allah *Subhanahu wa Ta'ala* bahwa ia masih hidup dan Hari Kiamat belum tiba. Seketika ia melirik ke arah anaknya yang sedang sakit di sampingnya. Ternyata anaknya telah meninggal dunia. Kontan ia menjerit, "Segala puji bagi Allah." Sungguh, saya telah mempunyai simpanan dan pahala. Kamu adalah pendahulu bagiku di atas *shirath* pada hari Kiamat kelak."

“ *Keikhlasan adalah rahasia antara Allah dengan hamba-Nya. Bahkan sang malaikat pencatat tidak mengetahui sedikit pun mengenai itu untuk bisa dituliskannya dalam catatan amal, setan juga tidak mengetahui sehingga dia tidak bisa merusaknya, nafsu pun tidak menyadari sehingga ia tidak bisa mempengaruhinya.*

(Junayd al-Baghdadi)

Harapan

Akal hendaknya dapat terus mengontrol diri untuk terus mohon ampun dari dosa-dosa yang dilakukan. Bila perlu menangis karena takut akan siksaNya, lalu menyadari kelemahan dan kekuatan diri serta terus bertobat.

Dikisahkan ada seorang pria yang sudah diputuskan masuk neraka. Dia kemudian diantar oleh malaikat ke neraka. Pada sepertiga jalan, menolehlah ia kebelakang, lalu perjalanan diteruskan. Dan ketika mendapat separuhnya, iapun menoleh lagi. Lalu jalan terus hingga mendapat dua pertiga perjalanan, ia kemudian menoleh lagi. Akhirnya Allah swt pun menyuruh malaikat supaya mengembalikan pria itu.

Ketika ditanya Tuhan: Kenapa engkau selalu melihat kebelakang? Ia pun menjawab: Ya Tuhanku ketika aku mendapat sepertiga jalan aku ingat firmanMu: *“Dan Tuhanmulah yang Maha Pengampun, lagi mempunyai rahmat. Jika Dia mengazab mereka karena perbuatan mereka, tentu Dia akan menyegerakan azab bagi mereka. Tetapi bagi mereka ada waktu yang tertentu (untuk mendapat azab) yang mereka sekali-kali tidak akan menemukan tempat berlindung dari padanya”* (Al Kahfi 58)

Aku berharap semoga Engkau mengampuniku. Begitu juga kala diriku mendapatkan setengah perjalanan, pada saat menoleh ku ingat akan FirmanMu: *“Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu*

memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah? Dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui. (Ali Imron 135).

Pada saat itu akupun berharap semoga Engkau mengampuniku. Setelah mendapati diriku sudah sampai pada dua pertiga, pada saat menoleh kuingat pada firmanMu: *"Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (Azzumar: 53)*

Mendengar firmanMu ini, aku menjadi optimis berharap walau sudah berjalan mendekati pintu neraka hingga Firman Allah: *Pergilah kamu, sungguh Aku telah mengampuniMu*

“ Agar dapat membahagiakan seseorang,
isilah tangannya dengan kerja, hatinya
dengan kasih sayang, pikirannya dengan
tujuan, ingatannya dengan ilmu yang
bermanfaat, masa depannya dengan harapan.
(Frederick E Crane)

Pencuri Saleh "Indahnya Kejujuran"

Langkahnya terhenti di sebuah rumah besar nan megah. Konon pemilik rumah itu terkenal memiliki harta berlimpah melebihi kebutuhannya. Dengan keterbatasan ilmunya, ia beranggapan bahwa tidak mengapa jika mengambil zakat dari kekayaan orang tersebut. Toh, bagian zakat itu bukan hak si empunya kekayaan, tetapi hak orang miskin.

Seorang pemuda lugu menuntut ilmu kepada seorang guru fara'idh (ilmu hitung harta waris). Kehidupan ekonomi sang guru sangat pas-pasan. Dalam suatu kesempatan, sang guru berkata kepada murid-muridnya, "Kalian tidak boleh menjadi beban orang lain. Sesungguhnya orang alim yang menengadahkan tangannya kepada orang-orang yang berharta tidak ada kebaikan pada dirinya. Pergilah kalian semua dan bekerjalah seperti pekerjaan ayah kalian masing-masing. Bawalah selalu kejujuran dan ketakwaan kepada Allah dalam menjalankan pekerjaan tersebut!"

Pemuda itu tidak tahu tentang pekerjaan ayahnya yang telah meninggal. Ia pun segera pulang ke rumah untuk menanyakan hal tersebut kepada sang ibu. Setibanya di rumah, pemuda itu menemui ibunya, lalu berkata, "Bu, tolong beri tahu kepadaku apa pekerjaan sepeninggal ayah dahulu?"

Sang ibu heran dengan pertanyaan anaknya yang tiba-tiba itu. Ia pun balik bertanya, "Apa urusanmu hingga ingin

mengetahui pekerjaan ayahmu?" Ungkapan sang ibu itu menunjukkan bahwa ia enggan menjawab pertanyaan anaknya.

Pemuda itu terus-menerus memaksa ibunya agar mengungkapkan pekerjaan ayahnya. Lama-kelamaan sang ibu tidak tahan menanggapi desakan anaknya. Dengan nada tinggi, sang ibu berkata, "Ketahuilah bahwa ayahmu dulu adalah seorang pencuri!"

Bukan kecewa yang dirasakan pemuda itu ketika mengetahui ayahnya adalah pencuri, melainkan hasrat yang menggebu-gebu untuk mengikuti jejak ayahnya sesuai dengan anjuran yang disampaikan oleh gurunya.

Pemuda itu menjelaskan kepada ibunya, "Aku diperintahkan oleh guruku untuk bekerja seperti pekerjaan ayahku tanpa meninggalkan kejujuran dan ketakwaan kepada Allah dalam bekerja."

"Hai, Anakku! Apakah dalam mencuri ada ketakwaan?" sela ibunya.

Anaknya menjawab dengan keluguannya, "Ya, begitulah kata guruku."

Ia pun belajar bagaimana menjalankan profesi sebagai pencuri. Ketika ilmu teknik mencuri yang didalamnya sudah cukup. Ia pun memutuskan untuk beraksi melaksanakan perintah sang guru. Seusai shalat Isya' dan semua orang tertidur lelap, ia pun keluar rumah untuk menjalankan aksi perdananya. Ia selalu ingat pesan gurunya untuk membawa kejujuran dan ketakwaan saat bekerja.

Rumah yang diincar pertama kali adalah yang terdekat dengan rumahnya, yaitu rumah tetangganya sendiri. Namun,

ia ingat bahwa mengganggu tetangga bukanlah pekerjaan takwa. Kemudian ia urungkan niatnya untuk mencuri di rumah tetangganya. Begitu pula, ketika hendak mencuri di rumah anak yatim, ia berpikir, "Allah memperingatkan untuk tidak memakan harta anak yatim." Ia pun pergi mencari rumah berikutnya.

Sambil berjalan, ia merenung, ternyata tidak mudah untuk menjadi pencuri yang bertakwa. Bagaimana pun juga mengambil harta orang lain tidak diperbolehkan agama. Akan tetapi, perintah sang guru harus dilaksanakan. Tidak boleh berputus asa!

Langkahnya terhenti di sebuah rumah besar nan megah. Konon pemilik rumah itu terkenal memiliki harta berlimpah melebihi kebutuhannya. Dengan keterbatasan ilmunya, ia beranggapan bahwa tidak mengapa jika mengambil zakat dari kekayaan orang tersebut. Toh, bagian zakat itu bukan hak si empunya kekayaan, tetapi hak orang miskin.

Tekad yang bulat mendorongnya untuk masuk ke dalam rumah besar yang tidak berpenjaga tersebut. Satu per satu kamar ia selidiki untuk menemukan tempat penyimpanan harta. Akhirnya, ia sampai di sebuah kamar besar dan didapatinya sebuah kotak besar berisi emas, perak, dan uang tunai.

Ia kumpulkan buku-buku catatan yang berisi laporan keuangan si pedagang kaya tersebut. Dengan lentera kecil yang dibawanya, ia mulai menghitung zakat yang harus dikeluarkan oleh orang kaya itu. Keahlian dalam hal keuangan, pembukuan, dan pembagian harta ia kerahkan di sana. Dikarenakan begitu banyaknya perhitungan yang harus diselesaikan, ia pun lupa waktu. Fajar sudah menyingsing pertanda tiba waktu shalat Subuh.

Sang tuan rumah pun telah bangun dari lelapnya untuk melaksanakan shalat Subuh. Alangkah terkejutnya ketika kamar tempat penyimpanan hartanya telah terbuka. Apalagi ia mendapati seseorang tengah asyik dengan buku-buku catatannya di bawah cahaya lentera kecil. Dengan lantang, si tuan rumah menghardik pemuda tersebut, "Hai! Siapa kau!"

Sang pemuda terkesiap mendengar teguran tersebut. Saat disadarinya hari sudah hampir terang, ia bergegas untuk melaksanakan shalat. Ia berkata kepada si pemilik rumah, "Maaf, akan saya jelaskan nanti. Tapi, izinkan saya untuk shalat Subuh terlebih dahulu."

Akhirnya, mereka berdua pun shalat Subuh berjemaah dengan si tuan rumah sebagai imamnya. Usai shalat, pemuda itu mengaku kepada tuan rumah, "Saya pencuri."

Si tuan rumah makin bertambah keheranannya, "Lantas apa yang kau lakukan dengan buku-buku catatanku?" tanya tuan rumah. "Aku sedang menghitung zakat yang belum kau keluarkan selama enam tahun. Ini hasilnya," jawab pemuda itu sambil menyodorkan hasil perhitungannya.

Ia pun menasihati si tuan rumah tentang keutamaan zakat. Tiada kemarahan terlihat di wajah si tuan rumah. Ia malah terkagum-kagum akan kejujuran serta kepandaian dan ketepatan si pencuri dalam berhitung. Selain itu, ia jadi mengetahui tentang pentingnya mengeluarkan zakat.

Akhirnya, si tuan rumah mengangkatnya menjadi sekretaris dan juru hitung pribadinya. Ia pun menikahkan sang pemuda dengan putrinya. Ibu si pemuda tinggal bersama mereka. Berkat kejujuran dan ketakwaan yang dibawa sang pemuda dalam perbuatannya, kebahagiaan mendatangi dirinya dan orang lain.

“ *Jarang orang mau mengakui, kesederhanaan adalah kekayaan yang terbesar di dunia ini: suatu karunia alam. Dan yang terpenting diatas segala-galanya ialah keberaniannya. Kesederhaan adalah kejujuran, dan keberanian adalah ketulusan.*

(Pramoedya Ananta Toer)

Syaja'ah Umar Bin Khattab

Selain disegani dan ditakuti oleh para manusia, ternyata Umar bin Khattab juga ditakuti dan disegani oleh para jin dan iblis.

Dikisahkan, Umar bin Khattab sangat benci dengan Nabi Muhammad SAW. Ia juga semakin benci setelah terjadinya berbagai perpecahan akibat dua sisi yang bertolak belakang antara agama islam dengan kepercayaan yang lama. Melihat banyaknya perpecahan yang terjadi, Umar bin Khattab dengan sangat geram dan dengan pedang yang terhunus bergegas ingin menemui Nabi Muhammad SAW dan membunuhnya.

Akan tetapi, ketika sedang dalam perjalanan, ia bertemu dengan salah seorang temannya yang menanyakan tujuan dari Umar bin Khattab sendiri dengan pedang yang terhunus. Ketika Umar Bin Khattab memberitahu bahwa tujuannya adalah ingin membunuh Nabi Muhammad SAW, orang tersebut memberitahukan sebuah kabar yang membuat Umar bin Khattab semakin geram dengan Nabi Muhammad SAW. Kabar tersebut adalah bahwa adiknya, yang bernama Fatimah telah memeluk agama islam bersama dengan suaminya yang bernama Said bin Zaid. Mendengar kabar tersebut, Umar bin Khattab langsung menuju rumah adiknya tersebut.

Betapa kagetnya ia ketika mendapati bahwa adiknya Fatimah sedang memegang suhuf Al-Quran dan mempelajari

kitab suci umat Islam tersebut. Tanpa pikir panjang, Umar bin Khattab yang terkenal kejam, membuktikan kekejamannya dihadapan adiknya sendiri. Dengan serta merta ia menampar pipi Fatimah dengan sangat keras. Melihat istrinya diperlakukan dengan kejam, tentu saja Said bin Zaid tidak tinggal diam. Akan tetapi, Umar bin Khattab benar-benar membuktikan julukan yang diberikan kepadanya, yakni Singa Padang Pasir atau seseorang yang kejam dan pemberani layaknya singa.

Dengan tangkas Umar bin Khattab menahan leher Said bin Zaid dan membanting tubuhnya ke lantai. Lalu, Umar bin Khattab pun menginjak dan menahan dada Said bin Zaid tersebut. Setelah itu, Umar bin Khattab merebut suhuf yang dipegang oleh Fatimah. Dengan sekuat tenaga Fatimah melarangnya dan menyuruh Umar bin Khattab untuk bersuci terlebih dahulu sebelum memegang suhuf tersebut. Umar bin Khattab pun membersihkan diri lalu membuka suhuf tersebut.

Suhuf yang dibaca oleh Umar bin Khattab adalah surat Thaha. Berikut merupakan tafsir dari surat Thaha yang dibaca oleh Umar bin Khattab untuk pertama kalinya:

1. *Thaahaa*
2. *Kami tidak menurunkan Al-Quran ini kepadamu (Muhammad) agar engkau menjadi susah*
3. *Melainkan sebagai peringatan bagi orang yang takut (Kepada Allah SWT)*
4. *Diturunkan dari Allah yang menciptakan bumi dan langit yang tinggi*

5. *(yaitu) Yang Maha Pengasih, Yang bersemayan diatas Arsy*
6. *Miliknyalah apa yang ada dilangit, apa yang ada dibumi, dan apa yang ada diantara keduanya, dan apa yang ada dibawah tanah.*

Setelah membaca surat Thaha tersebut, hati Umar bin Khattab tergetar. Hatinya bergetar, bahwa kata-kata seperti ini bukanlah kata-kata yang berasal dari manusia. Dengan segara, Umar bin Khattab mencari Nabi Muhammad SAW dan memeluk agama islam.

Setelah Umar bin Khattab masuk Islam, agama islam pun menjadi lebih tangguh dan kuat. Hal ini dikarenakan telah luluhnya hati seseorang yang dijuluki Singa Padang Pasir. Setelah mengetahui bahwa Umar bin Khattab telah memperkuat islam, banyak orang-orang yang menjadi segan dengan agama islam sendiri dan mengurangi permusuhan mereka sedikit walaupun tidak sepenuhnya.

Selain disegani dan ditakuti oleh para manusia, ternyata Umar bin Khattab juga ditakuti dan disegani oleh para jin dan iblis. Kisah ini tentu saja menambah kisah sahabat Nabi tentang Syaja'ah, yakni kisah Umar bin Khattab. Dikisahkan, ada seorang jin yang menyamar menjadi sesosok lelaki. Jin tersebut menemui Umar bin Khattab dan mengatakan kepada Umar bin Khattab bahwa ia adalah jin yang paling kuat diantara jin-jin yang lainnya. Setelah itu, jin tersebut menantang Umar bin Khattab untuk melawannya. Perkelahian pun tak terhindarkan.

Akan tetapi, dengan mudah Umar bin Khattab dapat mengalahkan jin tersebut. Karena tidak terima dengan kekalahan tersebut, dan merasa bahwa dirinya menjadi

terhina, sang jin menantang Umar bin Khattab untuk yang kedua kalinya. Lagi-lagi, Umar bin Khattab dapat memenangkan perkelahian tersebut. Jin tersebut bukan menjadi tambah murka terhadap Umar bin Khattab, tetapi menjadi takut. Karena telah menantanginya sebanyak dua kali, Umar bin Khattab pun enggan melepaskan jin tersebut dengan mudah.

Ia pun mengajukan syarat agar ia dapat melepaskan jin tersebut jika jin tersebut memberitahu salah satu cara agar terhindar dari jin dan sebangsanya. Dengan ketakutan, jin tersebut menjawab ayat kursi. Itulah mengapa ayat kursi merupakan hal yang penting untuk diamankan bagi umat islam. Karena dengan membaca ayat kursi, seseorang dapat terhindar dari bangsa jin. Ini merupakan sepenggalan kisah sahabat Nabi tentang Syaja'ah, yakni kisah Umar bin Khattab.

“ Apabila di dalam diri seseorang masih ada rasa malu dan takut untuk berbuat suatu kebaikan, maka jaminan bagi orang tersebut adalah tidak akan bertemunya ia dengan kemajuan selangkah pun.”

(Soekarno)

Ainul Pelajaran Berharga

“Tiada seorang mukmin yang ditimpa oleh lelah atau penyakit, atau risau fikiran atau sedih hati, sampaipun jika terkena duri, melainkan semua penderitaan itu akan dijadikan penebus dosanya oleh Allah.”

Hari ini saya bertiga bersama Djoko Eko dan Fahrudin mencoba menyempatkan berkunjung ke rumah H. Supardi (Wakil Rektor I). Selepas makan siang, menegok salah satu anak beliau yang kami panggil Ainul terajutah dari motor dan luka cukup parah. Ada hal hebat yang saya dapatkan, sosok ainul seperti biasanya. kalem dan *lowprofile*, cengar-cengar dan hanya meringis menahan sakit. Saya sempatkan bertanya: *“Ainul tidur kah dibonceng motor.”* sambil meringis menjawab: *“ngga om... jalannya jelek”*. Ringan dan sederhana jawaban seorang anak atas apa yang menimpanya. Yang jelas ini adalah bagian dari bagaimana kita mampu belajar meminimalisir dan dramatisasi kondisi dari suatu musibah. Hebatnya orang tuanya masih mengucapkan syukur atas musibah yang terjadi pada anak tersebut.

Kalau kita tahu sebenarnya tak ada alasan untuk sedih dan mengeluh saat kita sakit atau siapapun dari bagian keluarga kita yang sakit, karena sebenarnya itu adalah kasih sayang Allah SWT pada kita. Kita mengeluh saat sakit karena kita tak tahu rahasianya. Ada sebuah tulisan pendek membuktikan bahwa sakit itu harus disyukuri karena itu

adalah bukti kasih sayang Allah pada kita. Allah mengutus 4 malaikat untuk selalu menjaga kita dalam sakit. Dalam bahasa sederhana kalimat syukur yang sering terlontar adalah “*untung....*” Kalimat ini menunjukkan bahwa keberuntungan itu tidak datang serta merta tetapi karena campur tangan Allah yang telah memberikan keselamatan dalam sebuah tragedi yang terjadi.

Rasulullah SAW bersabda: “*Apabila seorang hamba yang beriman menderita sakit, maka Allah memerintahkan kepada para malaikat agar menulis perbuatan yang terbaik yang dikerjakan hamba mukmin itu pada saat sehat dan pada saat waktu senangnya.*”

Ujaran Rasulullah SAW tersebut diriwayatkan oleh Abu Imamah Al-Bahili. Dalam hadist yang lain Rasulullah bersabda: “*Apabila seorang hamba mukmin sakit, maka Allah mengutus 4 malaikat untuk datang padanya.*”

Allah memerintahkan:

1. Malaikat pertama untuk mengambil kekuatannya sehingga menjadi lemah.
2. Malaikat kedua untuk mengambil rasa lezatnya makanan dari mulutnya.
3. Malaikat ketiga untuk mengambil cahaya terang di wajahnya sehingga berubahlah wajah si sakit menjadi pucat pasi.
4. Malaikat keempat untuk mengambil semua dosanya, maka berubahlah si sakit menjadi suci dari dosa.

Tatkala Allah akan menyembuhkan hamba mukmin itu, Allah memerintahkan kepada malaikat 1, 2 dan 3 untuk

mengembalikan kekuatannya, rasa lezat, dan cahaya di wajah sang hamba. Namun untuk malaikat ke 4, Allah tidak memerintahkan untuk mengembalikan dosa-dosanya kepada hamba mukmin. Maka bersujudlah para malaikat itu kepada Allah seraya berkata: “Ya Allah mengapa dosa-dosa ini tidak Engkau kembalikan?”

Allah menjawab: *“Tidak baik bagi kemuliaan-Ku jika Aku mengembalikan dosa-dosanya setelah Aku menyulitkan keadaan dirinya ketika sakit. Pergilah dan buanglah dosa-dosa tersebut ke dalam laut.”*

Dengan ini, maka kelak si sakit itu berangkat ke alam akhirat dan keluar dari dunia dalam keadaan suci dari dosa sebagaimana sabda Rasulullah SAW: *“Sakit panas dalam sehari semalam, dapat menghilangkan dosa selama setahun.”*

“Tiada seorang mukmin yang ditimpa oleh lelah atau penyakit, atau risau fikiran atau sedih hati, sampaipun jika terkena duri, melainkan semua penderitaan itu akan dijadikan penebus dosanya oleh Allah. (H.R. Bukhari-Muslim)

“Jika sakit seorang hamba hingga tiga hari, maka keluar dari dosa-dosanya sebagaimana keadaannya ketika baru lahir dari kandungan ibunya. (H.R. Ath-Thabarani)

“Penyakit panas itu menjaga tiap mukmin dari neraka, dan panas semalam cukup dapat menebus dosa setahun.” (H.R. Al-Qadha’i)

“ *It is He Who brought you forth from the wombs of your mothers when ye knew nothing; and He gave you hearing and sight and intelligence and affections: that ye may give thanks (to Allah).*

Dan Allah telah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui apapun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur.

(Q.S An-Nahl: 78)

Taubat

Perbuatan dosa seseorang tidak hanya merugikan dirinya sendiri. Terkadang dosa itu dapat merugikan orang di sekitarnya. "Dan Dia-lah yang Menerima tobat dari hamba-hamba-Nya dan Memaafkan kesalahan-kesalahan dan Mengetahui apa yang kamu kerjakan."

Dikisahkan di zaman Nabi Musa as pernah terjadi paceklik. Kekeringan melanda hingga sulit sekali menemukan air. Bani Israil melakukan berbagai macam cara untuk meminta kepada Allah agar diturunkan hujan. Berulang kali mereka meminta tapi tidak ada jawaban.

Hingga suatu malam, Nabi Musa as pergi ke bukit untuk berboda. Beliau menangis dan berkata, "Ya Allah, jikalau kedudukanku buruk di sisi-Mu maka aku meminta kepadamu untuk menurunkan hujan Demi Kemuliaan *Nabiyul Ummi* yang telah Engkau janjikan untuk di utus di akhir zaman."

Kemudian Allah swt Mewahyukan kepadanya, "Wahai Musa, kedudukanmu di sisi-Ku tidaklah buruk, bagi-Ku engkau begitu mulia. Namun ada seorang hamba diantara kalian yang menentangku selama 40 tahun. Jika kalian mengeluarkannya dari lingkungan kalian, akan Ku Turunkan hujan kepada kalian."

Setelah itu Nabi Musa segera berkeliling di lorong-lorong desa dan berkata, "Wahai hamba yang bermaksiat kepada Tuhannya selama 40 tahun, keluarlah dari

lingkungan kami! Karenamu, Allah mencegah hujan dari kami.”

Orang yang bermaksiat itu mendengar ucapan Nabi Musa, dan dia mengetahui bahwa dirinyalah yang dimaksud. Dia berkata pada dirinya, “Apa yang harus aku lakukan. Jika aku masih tetap berada diantara mereka, Allah akan mencegah hujan itu karenaku. Namun jika aku keluar, maka terbukalah semua aibku dihadapan Bani Israil.”

Akhirnya dia memasukkan kepalanya ke dalam pakaian seraya merintih, “Duhai Tuhanku, aku bermaksiat kepada-Mu dengan segala kemampuan-Ku. Aku berani menentang-Mu dengan kebodohanku. Dan kini aku datang dengan segala penyesalan untuk bertaubat kepada-Mu. Maka terimalah taubatku. Dan jangan engkau cegah air hujan itu dari mereka karenaku...”

Belum selesai doa dari hamba ini, tiba-tiba datang kabut putih menutupi langit dan seketika itu turun air hujan dengan derasnya. Nabi Musa bertanya kepada Allah, “Tuhanku, engkau menurunkan hujan sementara belum ada seorang pun yang keluar dari kami?”

Allah menjawab, “Sesungguhnya seorang yang membuat-Ku mencegah (air hujan), dia lah yang membuat-Ku menurunkannya.”

Nabi berkata, “Tuhanku, jelaskan kepadaku tentang hal itu.” Allah menjawab, “Wahai Musa, Aku menutupi aibnya ketika dia bermaksiat. Bagaimana Aku akan membongkar aibnya ketika dia telah bertaubat?” *“Dan Dia-lah yang Menerima tobat dari hamba-hamba-Nya dan Memaafkan kesalahan-kesalahan dan Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”* (Asy-Syura 25)

“Dan Dia-lah yang Menurunkan hujan setelah mereka berputus asa dan menyebarkan rahmat-Nya. Dan Dia-lah Maha Pelindung, Maha Terpuji.” (Asy-Syura 28)

“Dan musibah apa pun yang menimpa kamu adalah karena perbuatan tanganmu sendiri, dan Allah Memaafkan banyak (dari kesalahan-kesalahanmu).” (Asy-Syura 30)

“ *Bertaubatlah kamu kepada Allah dengan taubat nasuha Mudah-mudahan Tuhan kamu akan menghapuskan kesalahan-kesalahan kamu Dan memasukkan kamu ke dalam surge Yang mengalir di bawahnya beberapa sungai.*
(Q.S At-Tahrim: 8)

Tawakal Kepada Allah

Ketika Allah memilihmu untuk menempuh jalan petunjuk-Nya bukan karena engkau istimewa atau karena ketaatanmu. Bahkan itu adalah rahmat dari-Nya yang meliputi dirimu. Terkadang Dia bisa melepaskannya darimu kapan saja.

Hasrat hatinya untuk berhaji di suatu tahun, dalam keadaan tidak memiliki biaya haji. Hatim Al-Asham (yang tuli) rahimahullah termasuk pembesarnya orang shalih, hatinya berkeinginan untuk haji pada suatu tahun dalam keadaan dia tidak memiliki biaya. Dia tidak boleh safar, bahkan tidak wajib berhaji tanpa meninggalkan nafkah kepada anak-anak yang mereka tidak ridha.

Dan ketika tiba saatnya (berhaji), putrinya melihatnya dalam keadaan sedih dan menangis, putrinya memang anak yang shalih. Maka ia berkata kepada ayahnya: Apa yang membuatmu bersedih wahai ayahku? Ayahnya menjawab: Musim haji telah datang. Putrinya berkata: Kenapa engkau tidak berhaji? Ayahnya menjawab: Tidak memiliki biaya. Putrinya berkata: Allah akan memberi dirimu rezeki. Sang Ayah berkata: Bagaimana nafkah kalian? Putrinya menjawab: Allah akan memberikan rezeki kepada kami. Sang ayah berkata: Akan tetapi urusan ini tergantung ibumu.

Maka sang putri pergi menghadap ibunya untuk mengingatkan ibunya. Dan akhirnya sang ibu dan anak-

anaknyanya yang lain mengatakan kepada sang ayah: Pergilah engkau berhaji, Allah akan memberikan rezeki kepada kami.

Maka iapun meninggalkan nafkah untuk tiga hari, diapun pergi berangkat haji dalam keadaan dia tidak memiliki biaya yang mencukupi.

Adalah dia berjalan di belakang suatu kafilah rombongan. Di awal perjalanan pimpinan kafilah disengat kalajengking, maka mereka mencari orang yang bisa meruqyahnya dan mengobatinya. Maka mereka menemukan Hatim Al-Asham. Maka diapun meruqyahnya dan Allah menyembuhkannya di saat itu.

Maka pimpinan kafilah mengatakan: Biaya berangkat dan pulang (berhaji) saya yang tanggung. Maka Hatim berkata: Ya Allah ini adalah kemudahan untukku, maka perhatikanlah kemudahan untuk keluargaku.

Telah berlalu tiga hari, maka habislah nafkah pada anak-anaknyanya, rasa lapar mulai meliputi mereka. Maka mereka mulai menyalahkan sang putri dan sang putri malah tertawa. Mereka berkata: Apa yang membuatmu tertawa sementara kelaparan hampir-hampir membunuh kita? Sang putri berkata: Ayah kita ini yang memberi rezeki atau yang memakan rezeki? Mereka menjawab: Yang memakan rezeki, sesungguhnya yang memberi rezeki hanya Allah. Sang putri berkata: Telah pergi yang memakan rezeki dan tetap ada (bersama kita) yang memberi rezeki. Sang putri terus mengajak mereka bicara.

Tiba-tiba terdengar suara pintu diketuk. Mereka berkata: Siapa di pintu? Orang yang mengetuk menjawab: Amirul mukminin meminta minum kepada kalian. Maka sang putri mengisi penuh gentong airnya, dan khalifahpun

minum, kemudian ia mendapatkan kelezatan dalam air tersebut yang belum pernah dia rasakan. Maka khalifah berkata: Darimana kalian mendapatkan air ini? Mereka menjawab: Dari rumahnya Hatim. Khalifah berkata: Panggillah dia, aku akan memberinya hadiah.

Mereka menjawab: Hatim sedang berhaji. Maka amirul mukminin melepaskan sabuk mewahnya yang penuh dengan hiasan permata, lalu ia mengatakan: Sabuk ini untuk mereka. Kemudian ia berkata kembali: Barang siapa yang menyukai diriku, maka lakukanlah seperti aku!

Maka seluruh menteri dan para saudagar ikut melepaskan sabuk mewah mereka. Maka terkumpullah sabuk-sabuk mewah lalu dibeli oleh salah seorang pedagang dengan uang emas yang memenuhi rumah yang bisa mencukupi mereka hingga wafat. Lalu sabuk-sabuknya dikembalikan kepada mereka. Merekapun membeli makanan dalam keadaan tertawa, lalu menangislah sang putri!

Maka sang ibu berkata kepadanya: Kamu ini aneh wahai putriku, dulu ketika kita menangis karena kelaparan engkau malah tertawa, ketahuilah sekarang Allah memberikan kemudahan kepada kita, mengapa engkau menangis? Sang putri berkata: Makhhluk ini yang tidak mampu memberikan manfaat kepada dirinya tidak pula mencegah mudharat (yakni khalifah) telah memandang kita dengan pandangan kebaikan, yang bisa menyelamatkan kita dari kematian. Terus bagaimana dengan pandangan Rajanya segala raja (yakni Allah Ta'ala)?

Sesungguhnya ini adalah keyakinan kepada Allah. Yakin dengan Dzat yang memberi rezeki, yang maha kuat dan perkasa. Sesungguhnya ini adalah kekuatan iman, kekuatan

tawakal kepada Allah. Maha suci Allah dimana kita dibandingkan mereka?!

Ketika Allah memilihmu untuk menempuh jalan petunjuk-Nya bukan karena engkau istimewa atau karena ketaatanmu. Bahkan itu adalah rahmat dari-Nya yang meliputi dirimu. Terkadang Dia bisa melepaskannya darimu kapan saja. Oleh karena itu janganlah engkau tertipu dengan amalanmu, janganlah engkau tertipu dengan ibadahmu, janganlah engkau memandang remeh orang-orang yang tersesat dari jalan-Nya. Maka kalau bukan karena rahmat Allah kepadamu niscaya engkau menduduki posisi dia.

“ *Sebuah musibah akan menjadi kenikmatan jika kita berhasil menyikapinya dengan syukur, sabar dan tawakal serta mampu mengambil hikmah dari setiap kejadian.*

Rendah Hati

Rabi'ah melayani segala keperluan Rasulullah sepanjang hari hingga habis waktu Isya' yang terakhir. Bahkan lebih dari itu, ketika Rasulullah hendak berangkat tidur, tak jarang Rabi'ah mendekam berjaga di depan pintu rumah beliau.

Di usia muda, jiwanya sudah cemerlang dengan cahaya iman. Hatinya dipenuhi pengertian dan pemahaman tentang Islam. Pertama kali berjumpa dengan Rasulullah saw, ia langsung jatuh cinta dan menyerahkan seluruh jiwa raganya; menjadi pendamping beliau. Kemana pun beliau pergi, Rabi'ah bin Ka'ab selalu berada di sampingnya.

Rabi'ah melayani segala keperluan Rasulullah sepanjang hari hingga habis waktu Isya' yang terakhir. Bahkan lebih dari itu, ketika Rasulullah hendak berangkat tidur, tak jarang Rabi'ah mendekam berjaga di depan pintu rumah beliau. Di tengah malam, ketika Nabi SAW bangun untuk melaksanakan shalat, seringkali ia mendengar beliau membaca Al-Fatihah dan ayat-ayat Alquran.

Sudah menjadi kebiasaan Rasulullah saw, jika seorang berbuat baik kepadanya, maka beliau pasti membalasnya dengan lebih baik lagi. Begitulah, beliau membalas kebaikan Rabi'ah dengan kebaikan pula. Pada suatu hari beliau memanggilnya seraya berkata, "Wahai Rabi'ah bin Ka'ab, katakanlah permintaanmu, nanti kupenuhi!"

Setelah diam sejenak, Rabi'ah menjawab, "Ya Rasulullah, berilah saya sedikit waktu untuk memikirkan apa sebaiknya yang akan kuminta. Setelah itu, akan kuberitahukan kepada Anda." "Baiklah kalau begitu," jawab Rasulullah. Rabi'ah bin Ka'ab adalah seorang pemuda miskin, tidak memiliki keluarga, harta dan tempat tinggal. Ia menetap di Shuffatul Masjid (emper masjid), bersama-sama dengan kawan senasibnya, yaitu orang-orang fakir dari kaum Muslimin.

Masyarakat menyebut mereka "dhuyuful Islam" (tamu-tamu) Islam. Bila ada yang memberi hadiah kepada Rasulullah, maka biasanya beliau memberikannya kepada mereka. Rasulullah hanya mengambil sedikit saja.

Dalam hati, Rabi'ah bin Ka'ab ingin meminta kekayaan dunia agar terbebas dari kefakiran. Ia ingin punya harta, istri, dan anak seperti para sahabat yang lain. Namun, hati kecilnya berkata, "Celaka engkau, wahai Rabi'ah bin Ka'ab! Kekayaan dunia akan lenyap. Mengapa engkau tidak meminta kepada Rasulullah agar mendoakan kepada Allah kebajikan akhirat untukmu?"

Hatinya mantap dan merasa lega dengan permintaan seperti itu. Kemudian ia datang kepada Rasulullah dan berkata, "Wahai Rasulullah, saya mohon agar engkau mendoakan kepada Allah agar menjadi temanmu di surga."

Agak lama juga Rasulullah SAW terdiam. Sesudah itu barulah beliau berkata, "Apakah tidak ada lagi permintaan yang lain?" "Tidak, ya Rasulullah. Tidak ada lagi permintaan yang melebihi permintaanku," jawab Rabi'ah bin Ka'ab mantap. "Kalau begitu, bantulah aku dengan dirimu sendiri. Perbanyaklah sujud," kata Rasulullah.

Sejak itu, Rabi'ah bersungguh-sungguh beribadah, agar mendapatkan keuntungan menemani Rasulullah di surga, sebagaimana keuntungannya melayani beliau di dunia. Tidak berapa lama kemudian Rasulullah SAW memanggilnya. "Apakah engkau tidak hendak menikah, hai Rabi'ah?" tanya beliau.

"Saya tak ingin ada sesuatu yang mengganguku dalam berkhidmat kepada Anda, ya Rasulullah. Di samping itu, saya tidak mempunyai apa-apa untuk mahar kawin, dan untuk kelangsungan hidup berumah tangga," jawab Rabi'ah. Rasulullah diam sejenak. Tidak lama kemudian beliau memanggil Rabi'ah kembali seraya bertanya, "Apakah engkau tidak hendak menikah, ya Rabi'ah?" Dan Rabi'ah kembali menjawab seperti seperti semula. Hingga ketiga kalinya Rasulullah memanggil dan bertanya serupa. Rabi'ah menjawab, "Tentu, ya Rasulullah. Tetapi, siapakah yang mau kawin denganku, keadaanku seperti yang Anda maklumi." "Temuilah keluarga Fulan. Katakan kepada mereka bahwa Rasulullah menyuruhmu kalian supaya menikahkan anak perempuan kalian, si Fulanah dengan engkau."

Dengan malu-malu Rabi'ah datang ke rumah mereka dan menyampaikan maksud kedatangannya. Tuan rumah menjawab, "Selamat datang ya Rasulullah, dan selamat datang utusan Rasulullah. Demi Allah, utusan Rasulullah tidak boleh pulang, kecuali setelah hajatnya terpenuhi!"

Rabi'ah bin Ka'ab kemudian menikah dengan anak gadis tersebut. Dan Rasulullah juga menghadiahkan sebidang kebun kepadanya, berbatasan dengan kebun Abu Bakar Ash-Shiddiq. Suatu ketika, Rabi'ah sempat berselisih dengan Abu Bakar mengenai sebatang pohon kurma. Rabi'ah mengaku

pohon kurma itu miliknya, sementara Abu Bakar juga mengakui hal yang sama.

Ketika perselisihan memanas, Abu Bakar sempat mengucapkan kata-kata yang tak pantas didengar. Setelah sadar atas ketelanjurannya mengucapkan kata-kata tersebut, Abu Bakar menyesal dan berkata kepada Rabi'ah, "Hai Rabi'ah, ucapkan pula kata-kata seperti yang kulontarkan kepadamu, sebagai hukuman (qishash) bagiku!" Rabi'ah menjawab, "Tidak! Aku tidak akan mengucapkannya!" "Akan kuadukan kamu kepada Rasulullah, kalau engkau tidak mau mengucapkannya!" kata Abu Bakar, lalu pergi menemui Rasulullah SAW.

Rabi'ah mengikutinya dari belakang. Kerabat Rabi'ah dari Bani Aslam berkumpul dan mencela sikapnya. "Bukankah dia yang memakimu terlebih dahulu? Kemudian dia pula yang mengadukanmu kepada Rasulullah?" kata mereka. Rabi'ah menjawab, "Celaka kalian! Tidak tahukah kalian siapa dia? Itulah "Ash-Shiddiq", sahabat terdekat Rasulullah dan orang tua kaum Muslimin. Pergilah kalian segera sebelum dia melihat kalian ramai-ramai di sini. Aku khawatir kalau-kalau dia menyangka kalian hendak membantuku dalam masalah ini sehingga dia menjadi marah. Lalu dalam kemarahannya dia datang mengadu kepada Rasulullah. Rasulullah pun akan marah karena kemarahan Abu Bakar. Kemarahan mereka berdua adalah kemarahan Allah. Akhirnya, aku yang celaka?"

Mendengar kata-kata Rabi'ah, mereka pun pergi. Abu Bakar bertemu dengan Rasulullah SAW dan menuturkan apa yang terjadi. Rasulullah mengangkat kepala seraya bertanya pada Rabi'ah, "Apa yang terjadi antara kau dengan Ash-Shiddiq?" "Ya Rasulullah, beliau menghendakiku

mengucapkan kata-kata makian kepadanya, seperti yang diucapkannya kepadaku. Tetapi, aku tidak mau mengatakannya," jawab Rabi'ah. Kata Rasulullah, "Bagus! Jangan ucapkan kata-kata itu. Tetapi katakanlah, semoga Allah mengampuni Abu Bakar!" Rabi'ah pun mengucapkan kata-kata itu. Mendengar kata-kata Rabi'ah, Abu Bakar pergi dengan air mata berlinang, sambil berucap, "Semoga Allah membalasmu dengan kebaikan, wahai Rabi'ah." Mereka pun hidup rukun kembali.

“ *Jalani hidup selayaknya. Matahari dilihat orang atau tidak, ia tetap bersinar. Dihargai atau tidak, ia tetap menerangi.*

Bersahaja padahal kaya, Setia padahal banyak pilihan. Manja padahal petarung dan rendah hati padahal hebat.

Tetaplah rendah hati seberapapun tinggi kedudukan kita, Tetaplah percaya diri seberapapun kekurangan kita. Tetaplah bersyukur dalam segala keadaan.

Menjaga Taqwa

Inilah karunia Allah, Allah tidak akan membiarkan hamba-Nya dalam kesulitan dan yang selalu tawakal kepada-Nya. Setelah itu Abu Bakar pun mendapatkan gelar Al – Miski yang berarti yang harumnya seperti Kasturi.

Pada zaman dahulu, ada seorang pemuda yang sholeh dan tampan. Ketampanan dan kesholehannya membuat dirinya menjadi dikenal oleh para masyarakat. Walaupun dia dikenal oleh masyarakat, dia tidak sombong dan angkuh tapi malah membuat dia bersyukur kepada Allah dan lebih rajin lagi beribadah kepada-Nya.

Suatu hari dia sedang berdagang kain, ada seorang wanita yang terpesona dengan ketampanan Abu Bakar Al – Miski ini, dan akhirnya sang Perempuan ini mempersilahkan Abu Bakar Al Miski untuk datang ke rumahnya dengan maksud ingin membeli kain dari Abu Bakar. Padahal si Perempuan itu memiliki niatan buruk kepada Abu Bakar Al-Miski. Abu Bakar pun mengiyakan ajakan si Perempuan tersebut karena memang dia tidak tahu maksud tersembunyi dari perempuan itu.

Ketika sampai di rumah perempuan itu, Tiba-tiba perempuan tersebut menggoda dan merayu Abu Bakar agar mau melakukan hubungan badan dengan dia. Abu Bakar pun ketakutan dan bingung bagaimana dia harus melakukan apa. Badannya gemeteran, tapi dia ingat kepada Allah dan berdoa agar dia diselamatkan.

Abu Bakar pun meminta ijin kepada perempuan tersebut untuk pergi ke kamar mandi dulu. Agar tidak dikira berbohong atau ingin melarikan diri akhirnya Abu Bakar meminta perempuan tersebut untuk memberikan 2 pelayan untuk mengantarkan dan menemani dia ke kamar mandi.

Sesampainya di kamar mandi, Abu Bakar kembali berdoa kepada Allah. Dan tiba-tiba dia mengambil kotoran yang ada di dalam kamar mandi dan melumurkan ke seluruh tubuhnya. Setelah itu dia pun keluar dan menemui si Perempuan tersebut lagi. Saat melihat tubuh Abu Bakar berlumuran kotoran dan bau perempuan tersebut marah dan mengusirnya dari rumah.

Dengan bergegas Abu Bakar pun keluar. Sesampainya di rumah Abu Bakar membersihkan tubuhnya dari kotoran dan apa yang terjadi? Tiba-tiba dari tubuh Abu Bakar muncul bau yang sangat harum seperti wangi bunga kasturi.

“ Dari begitu banyak sahabat, dan tak menemukan sahabat yang lebih baik daripada menjaga lidah. Aku memikirkan tentang semua pakaian, tetapi tidak menemukan pakaian yang lebih baik daripada takwa. Aku merenungkan tentang segala jenis amal baik, namun tidak mendapatkan yang lebih baik daripada memberi nasihat baik. Aku mencari segala bentuk rezki, tapi tidak menemukan rezki yang lebih baik daripada sabar.

(Umar bin Khatab)

Antara Sabar dan Mengeluh

"Mengeluh itu termasuk kebiasaan Jahiliyyah, dan orang yang mengeluh, jika ia mati sebelum taubat, maka Allah akan memotongnya bagi pakaian dari wap api neraka."

Pada zaman dahulu ada seorang yang bernama Abul Hassan yang pergi haji di Baitul Haram. Diwaktu tawaf tiba-tiba ia melihat seorang wanita yang bersinar dan berseri wajahnya. "Demi Allah, belum pernah aku melihat wajah secantik dan secerah wanita itu, tidak lain kerana itu pasti kerana tidak pernah risau dan bersedih hati."

Tiba-tiba wanita itu mendengar ucapan Abul Hassan lalu ia bertanya, "Apakah katamu hai saudaraku? Demi Allah aku tetap terbelenggu oleh perasaan dukacita dan luka hati kerana risau, dan seorang pun yang menyekutuinya aku dalam hal ini."

Abu Hassan bertanya, "Bagaimana hal yang merisaukanmu?" Wanita itu menjawab, "Pada suatu hari ketika suamiku sedang menyembelih kambing korban, dan pada aku mempunyai dua orang anak yang sudah boleh bermain dan yang satu masih menyusu, dan ketika aku bangun untuk membuat makanan, tiba-tiba anakku yang agak besar berkata pada adiknya, "Hai adikku, sukakah aku tunjukkan padamu bagaimana ayah menyembelih kambing?"

Jawab adiknya, “Baiklah kalau begitu?”

Lalu disuruh adiknya baring dan disembelihkannya leher adiknya itu. Kemudian dia merasa ketakutan setelah melihat darah memancut keluar dan lari ke bukit yang mana di sana ia dimakan oleh serigala, lalu ayahnya pergi mencari anaknya itu sehingga mati kehausan dan ketika aku letakkan bayiku untuk keluar mencari suamiku, tiba-tiba bayiku merangkak menuju ke periuk yang berisi air panas, ditariknya periuk tersebut dan tumpahlah air panas terkena ke badannya habis melecur kulit badannya.

Berita ini terdengar kepada anakku yang telah berkahwin dan tinggal di daerah lain, maka ia jatuh pengsan hingga sampai menuju ajalnya. Dan kini aku tinggal sebatang kara di antara mereka semua.” Lalu Abul Hassan bertanya, “Bagaimanakah kesabaranmu menghadapi semua musibah yang sangat hebat itu?”

Wanita itu menjawab, “Tiada seorang pun yang dapat membezakan antara sabar dengan mengeluh melainkan ia menemukan di antara keduanya ada jalan yang berzedah. Adapun sabar dengan memperbaiki yang lahir, maka hal itu baik dan terpuji akibatnya. Dan adapun mengeluh, maka orangnya tidak mendapat ganti yakni sia-sia belaka.”

Demikianlah cerita di atas, satu cerita yang dapat dijadikan tauladan di mana kesabaran sangat digalakkan oleh agama dan harus dimiliki oleh setiap orang yang mengaku beriman kepada Allah dalam setiap terkena musibah dan dugaan dari Allah.

Kerana itu Rasulullah s.a.w bersabda dalam firman Allah dalam sebuah hadith Qudsi: ” Tidak ada balasan bagi hamba-Ku yang Mukmin, jika Aku ambil kekasihnya dari ahli

dunia kemudian ia sabar, melainkan syurga baginya.” Begitu juga mengeluh.

Perbuatan ini sangat dikutuk oleh agama dan hukumnya haram. Kerana itu Rasulullah s.a.w bersabda:” Tiga macam daripada tanda kekafiran terhadap Allah, merobek baju, mengeluh dan menghina nasab orang. ”Dan sabdanya pula, ”Mengeluh itu termasuk kebiasaan Jahiliyyah, dan orang yang mengeluh, jika ia mati sebelum taubat, maka Allah akan memotongnya bagi pakaian dari wap api neraka.” (Riwayat oleh Imam Majah)

“ Pada akhirnya, hanya tiga hal yang berarti; seberapa banyak kau mencintai, seberapa lembut kau menjalani hidup, dan seberapa ikhlas kau melepaskan sesuatu yang tidak dimaksudkan untukmu.”

(Buddha)

Berfikir Positif

Aku belajar dari dia bahwa tiap hari kamu dapat memilih apakah kamu akan menikmati hidupmu atau membencinya. Satu hal yang benar-benar milikmu yang tidak bisa dikontrol oleh orang lain adalah sikap hidupmu, sehingga jika kamu bisa mengendalikannya dan segala hal dalam hidup akan jadi lebih mudah.

Jerry adalah seorang manager restoran di Amerika. Dia selalu dalam semangat yang baik dan selalu punya hal positif untuk dikatakan. Jika seseorang bertanya kepadanya tentang apa yang sedang dia kerjakan, dia akan selalu menjawab, "Jika aku dapat yang lebih baik, aku lebih suka menjadi orang kembar!" Banyak pelayan di restorannya keluar jika Jerry pindah kerja, sehingga mereka dapat tetap mengikutinya dari satu restoran ke restoran yang lain.

Alasan mengapa para pelayan restoran tersebut keluar mengikuti Jerry adalah karena sikapnya. Jerry adalah seorang motivator alami. Jika karyawannya sedang mengalami hari yang buruk, dia selalu ada di sana, memberitahu karyawan tersebut bagaimana melihat sisi positif dari situasi yang tengah dialami. Melihat gaya tersebut benar-benar membuat aku penasaran, jadi suatu hari aku temui Jerry dan bertanya padanya, "Aku tidak mengerti! Tidak mungkin seseorang menjadi orang yang berpikiran positif sepanjang waktu. Bagaimana kamu dapat melakukannya?" Jerry menjawab, "Tiap pagi aku bangun dan

berkata pada diriku, aku punya dua pilihan hari ini. Aku dapat memilih untuk ada di dalam suasana yang baik atau memilih dalam suasana yang jelek. Aku selalu memilih dalam suasana yang baik.

Tiap kali sesuatu terjadi, aku dapat memilih untuk menjadi korban atau aku belajar dari kejadian itu. Aku selalu memilih belajar dari hal itu. Setiap ada seseorang menyampaikan keluhan, aku dapat memilih untuk menerima keluhan mereka atau aku dapat mengambil sisi positifnya. Aku selalu memilih sisi positifnya.” “Tetapi tidak selalu semudah itu,” protesku. “Ya, memang begitu,” kata Jerry, “Hidup adalah sebuah pilihan. Saat kamu membuang seluruh masalah, setiap keadaan adalah sebuah pilihan. Kamu memilih bagaimana bereaksi terhadap semua keadaan. Kamu memilih bagaimana orang-orang disekelilingmu terpengaruh oleh keadaanmu. Kamu memilih untuk ada dalam keadaan yang baik atau buruk. Itu adalah pilihanmu, bagaimana kamu hidup.”

Beberapa tahun kemudian, aku dengar Jerry mengalami musibah yang tak pernah terpikirkan terjadi dalam bisnis restoran: membiarkan pintu belakang tidak terkunci pada suatu pagi dan dirampok oleh tiga orang bersenjata. Saat mencoba membuka brankas, tangannya gemetar karena gugup dan salah memutar nomor kombinasi. Para perampok panik dan menembaknya. Untungnya, Jerry cepat ditemukan dan segera dibawa ke rumah sakit.

Setelah menjalani operasi selama 18 jam dan seminggu perawatan intensif, Jerry dapat meninggalkan rumah sakit dengan beberapa bagian peluru masih berada di dalam tubuhnya. Aku melihat Jerry enam bulan setelah musibah tersebut. Saat aku tanya Jerry bagaimana keadaannya, dia

menjawab, “Jika aku dapat yang lebih baik, aku lebih suka menjadi orang kembar. Mau melihat bekas luka-lukaku?” Aku menunduk untuk melihat luka-lukanya, tetapi aku masih juga bertanya apa yang dia pikirkan saat terjadinya perampokan. “Hal pertama yang terlintas dalam pikiranku adalah bahwa aku harus mengunci pintu belakang,” jawab Jerry.

“Kemudian setelah mereka menembak dan aku tergeletak di lantai, aku ingat bahwa aku punya dua pilihan: aku dapat memilih untuk hidup atau mati. Aku memilih untuk hidup.” “Apakah kamu tidak takut?” tanyaku. Jerry melanjutkan, “Para ahli medisnya hebat. Mereka terus berkata bahwa aku akan sembuh. Tapi saat mereka mendorongku ke ruang gawat darurat dan melihat ekspresi wajah para dokter dan suster aku jadi takut. Mata mereka berkata ‘Orang ini akan mati’. Aku tahu aku harus mengambil tindakan.” “Apa yang kamu lakukan?” tanya saya. “Disana ada suster gemuk yang bertanya padaku,” kata Jerry. “Dia bertanya apakah aku punya alergi. ‘Ya’ jawabku.

Para dokter dan suster berhenti bekerja dan mereka menunggu jawabanku. Aku menarik nafas dalam-dalam dan berteriak, ‘Peluru!’ Ditengah tertawa mereka aku katakan, ‘Aku memilih untuk hidup. Tolong aku dioperasi sebagai orang hidup, bukan orang mati.’” Jerry dapat hidup karena keahlian para dokter, tetapi juga karena sikap hidupnya yang mengagumkan.

Aku belajar dari dia bahwa tiap hari kamu dapat memilih apakah kamu akan menikmati hidupmu atau membencinya. Satu hal yang benar-benar milikmu yang tidak bisa dikontrol oleh orang lain adalah sikap hidupmu,

sehingga jika kamu bisa mengendalikannya dan segala hal dalam hidup akan jadi lebih mudah.

“ *Stay positive and happy. Work hard and don't give up hope. Be open to criticism and keep learning. Surround yourself with happy, warm and genuine people.*”

(Tetap positif dan bahagia. Bekerja keras dan tidak berhenti berharap. Terbuka terhadap kritik dan terus belajar. Kelilingi dirimu dengan orang-orang yang bahagia, hangat, dan tidak palsu.)

(Tena Desae)

Hikmah dari Kehilangan

Belajarlah.. bahwa setiap kali kita merasa kehilangan, sesungguhnya apa yang kita tangisi tidak benar-benar hilang, karena pada saat yang tidak akan kita sangka, kita akan mendapatkan hikmah dari rasa kehilangan tersebut.

Pada suatu masa, di sebuah pedesaan China, hidup seorang pria tua dan keluarganya. Pria tersebut mengolah sebuah kebun dan memiliki beberapa hewan peliharaan, salah satu peliharaannya adalah seekor kuda jantan. Suatu ketika, kuda yang dimiliki pria tua tersebut hilang. Beberapa tetangga mengatakan sempat melihat kuda tersebut berlari melewati batas daerah yang tidak boleh dilewati oleh warga desa. Pria tua itu menjadi sedih, tetapi dia mengatakan, "Tidak apa, barangkali kejadian ini bukan sesuatu yang buruk dan siapa tahu akan datang sesuatu yang baik."

Setelah hari berganti hari, pada malam hari, pria tua itu dikejutkan dengan suara kuda. Dia langsung bangkit dan melihat ke arah luar rumah, tampak kudanya yang hilang telah kembali dan membawa seekor kuda betina entah milik siapa yang menjadi pasangannya. Tentu saja seperti peraturan di desa itu, kuda yang tidak diketahui pemiliknya atau liar akan menjadi milik mereka yang menemukan. Para tetangga memberi selamat pada pria tua yang telah mendapatkan kembali kudanya serta tambahan satu kuda secara cuma-cuma.

Setelah waktu berjalan, anak laki-laki dari pria tua tersebut mulai berlatih untuk naik ke atas punggung kuda dan memacu kuda tersebut di sekitar area perkebunan. Sayangnya, pada suatu hari, anak laki-laki itu jatuh dari atas punggung kuda dan mengalami cedera kaki yang sangat parah. Perlu waktu lama untuk sembuh, tetapi sekalipun telah sembuh, anak laki-laki itu tidak bisa berjalan normal. "Tidak apa-apa, nak" ujar si pria tua, "Mungkin hal ini akan mendatangkan sesuatu yang lebih baik untuk mu,"

Dan seperti kejadian sebelumnya, si pria tua merasakan kembali sesuatu yang baik tersebut. Pada masa itu adalah masa perang, semua anak laki-laki di desa wajib memanggul senjata dan bertempur di medan perang. Tetapi karena cacat, anak laki-laki sang pria tua tetap di desa dan bekerja mengolah kebun. Tidak ada yang disesali, karena anak laki-laki itu juga bersikap sama seperti ayahnya, dia percaya akan ada hikmah di balik kejadian buruk yang menyebabkan dia kehilangan cara berjalan yang normal.

Tahun berganti tahun. Perang telah berakhir dan para anak laki-laki yang bertempur kembali ke desa. Ternyata hanya beberapa yang kembali, karena kebanyakan dari mereka ternyata tewas di medan perang. Sang pria tua sedikit bersyukur karena anak laki-lakinya tetap dalam kondisi sehat dan semakin pintar mengurus perkebunan. Sehingga, tidak ada yang perlu disesali karena bagi keluarga tersebut, kebahagiaan tidak hanya dinilai pada saat sesuatu terjadi, tetapi juga pada masa-masa setelahnya.

“*Jika seseorang memiliki pikiran buruk, itu mulai nampak di wajahnya. Dan bila orang itu memiliki pikiran buruk setiap hari, setiap minggu, setiap tahun, wajah menjadi lebih buruk dan buruk sampai menjadi sangat buruk sehingga kamu hampir tidak tahan melihatnya. Seseorang yang memiliki pikiran baik tidak akan pernah buruk. Kamu bisa memiliki hidung yang miring dan mulut bengkok dan dagu dan gigi yang tidak rata, tapi jika kamu memiliki pikiran bagus, mereka akan bersinar di wajahmu seperti sinar matahari dan kamu akan selalu terlihat cantik.*

(Roald Dahl)

Kaya dan Miskin

“Kita punya pembantu yang melayani kita, tapi mereka melayani satu sama lain. Kita beli makanan kita, tapi mereka menumbuhkan makanan sendiri. Kita punya tembok disekeliling rumah untuk melindungi kita, sedangkan mereka punya teman-teman untuk melindungi mereka.”

Satu hari, seorang ayah yang berasal dari keluarga kaya membawa anaknya dalam satu perjalanan keliling negeri dengan tujuan memperlihatkan pada si anak bagaimana miskinnya kehidupan orang-orang disekitarnya. Mereka lalu menghabiskan beberapa hari di sebuah rumah pertanian yang dianggap si ayah dimiliki keluarga yang amat miskin.

Setelah kembali dari perjalanan mereka, si ayah menanyai anaknya: “Bagaimana perjalanannya nak?”

“Perjalanan yang hebat, yah”.

“Sudahkah kamu melihat betapa miskinnya orang-orang hidup?” Si bapak bertanya.

“O tentu saja,” jawab si anak.

“Sekarang ceritakan, apa yang kamu pelajari dari perjalanan itu,” kata si bapak.

Si anak menjawab: “Saya melihat bahwa kita punya satu anjing, tapi mereka punya empat anjing. Kita punya kolam renang yang panjangnya sampai pertengahan taman kita, tapi mereka punya anak sungai yang tidak ada ujungnya. Kita

mendatangkan lampu-lampu untuk taman kita, tapi mereka memiliki cahaya bintang di malam hari. Teras tempat kita duduk-duduk membentang hingga halaman depan, sedang teras mereka adalah horizon yang luas. Kita punya tanah sempit untuk tinggal, tapi mereka punya ladang sejauh mata memandang. Kita punya pembantu yang melayani kita, tapi mereka melayani satu sama lain. Kita beli makanan kita, tapi mereka menumbuhkan makanan sendiri. Kita punya tembok disekeliling rumah untuk melindungi kita, sedangkan mereka punya teman-teman untuk melindungi mereka”.

Ayah si anak hanya bisa bungkam. Lalu si anak menambahkan kata-katanya: “Ayah, terima kasih sudah menunjukkan betapa MISKIN-nya kita”.

“ *Kita hidup untuk saat ini, bermimpi
untuk masa depan, dan belajar untuk
kebenaran abadi.*
(Chiang Kai-shek)

Bunga Mawar

“Apapun yang terjadi janganlah berkecil hati, bersyukurlah belajarlah untuk mencintai diri kita sendiri. Yakinlah bahwa disetiap kekurangan yang kita miliki tentunya juga ada kelebihan yang kita miliki temukanlah potensi yang ada pada kalian dan tetaplh untuk selalu tersenyum.”

Suatu ketika, ada seseorang pemuda yang mempunyai sebuah bibit mawar. Ia ingin sekali menanam mawar itu di kebun belakang rumahnya. Pupuk dan sekop kecil telah disiapkan. Bergegas, disiapkannya pula pot kecil tempat mawar itu akan tumbuh berkembang. Dipilihnya pot yang terbaik, dan diletakkan pot itu di sudut yang cukup mendapat sinar matahari. Ia berharap, bibit ini dapat tumbuh dengan sempurna.

Disiraminya bibit mawar itu setiap hari. Dengan tekun, dirawatnya pohon itu. Tak lupa, jika ada rumput yang mengganggu, segera disianginya agar terhindar dari kekurangan makanan. Beberapa waktu kemudian, mulailah tumbuh kuncup bunga itu. Kelopaknya tampak mulai merekah, walau warnanya belum terlihat sempurna. Pemuda ini pun senang, kerja kerasnya mulai membuahkan hasil. Diselidikinya bunga itu dengan hati-hati. Ia tampak heran, sebab tumbuh pula duri-duri kecil yang menutupi tangkai-tangkainya. Ia menyesalkan mengapa duri-duri tajam itu muncul bersamaan dengan merekahnya bunga

yang indah ini. Tentu, duri-duri itu akan mengganggu keindahan mawar-mawar miliknya.

Sang pemuda tampak bergumam dalam hati, “Mengapa dari bunga seindah ini, tumbuh banyak sekali duri yang tajam? Tentu hal ini akan menyulitkanku untuk merawatnya nanti. Setiap kali kurapihkan, selalu saja tanganku terluka. Selalu saja ada ada bagian dari kulitku yang tergores. Ah pekerjaan ini hanya membuatku sakit. Aku tak akan membiarkan tanganku berdarah karena duri-duri pengganggu ini.”

Lama kelamaan, pemuda ini tampak enggan untuk memperhatikan mawar miliknya. Ia mulai tak peduli. Mawar itu tak pernah disirami lagi setiap pagi dan petang. Dibiarkannya rumput-rumput yang mengganggu pertumbuhan mawar itu. Kelopaknya yang dahulu mulai merekah, kini tampak merona sayu. Daun-daun yang tumbuh di setiap tangkai pun mulai jatuh satu-persatu. Akhirnya, sebelum berkembang dengan sempurna, bunga itu pun meranggas dan layu. Jiwa manusia, adalah juga seperti kisah tadi. Di dalam setiap jiwa, selalu ada ‘mawar’ yang tertanam. Tuhan yang menitipkannya kepada kita untuk dirawat. Tuhan lah yang meletakkan kemuliaan itu di setiap kalbu kita. Layaknya taman-taman berbunga, sesungguhnya di dalam jiwa kita, juga ada tunas mawar dan duri yang akan merekah.

Namun sayang, banyak dari kita yang hanya melihat “duri” yang tumbuh. Banyak dari kita yang hanya melihat sisi buruk dari kita yang akan berkembang. Kita sering menolak keberadaan kita sendiri. Kita kerap kecewa dengan diri kita dan tak mau menerimanya. Kita berpikir bahwa hanya hal-hal yang melukai yang akan tumbuh dari kita. Kita menolak

untuk menyirami” hal-hal baik yang sebenarnya telah ada. Dan akhirnya, kita kembali kecewa, kita tak pernah memahami potensi yang kita miliki.

Banyak orang yang tak menyangka, mereka juga sebenarnya memiliki mawar yang indah di dalam jiwa. Banyak orang yang tak menyadari, adanya mawar itu. Kita, kerap disibukkan dengan duri-duri kelemahan diri dan onak-onak kepesimisan dalam hati ini. Orang lain lah yang kadang harus menunjukkannya.

Jika kita bisa menemukan “mawar-mawar” indah yang tumbuh dalam jiwa itu, kita akan dapat mengabaikan duri-duri yang muncul. Kita, akan terpacu untuk membuatnya akan membuatnya merekah, dan terus merekah hingga berpuluh-puluh tunas baru akan muncul. Pada setiap tunas itu, akan berbuah tunas-tunas kebahagiaan, ketenangan, kedamaian, yang akan memenuhi taman-taman jiwa kita. Kenikmatan yang terindah adalah saat kita berhasil untuk menunjukkan diri kita tentang mawar-mawar itu, dan mengabaikan duri-duri yang muncul.

Semerbak harumnya akan menghiasi hari-hari kita. Aroma keindahan yang ditawarkannya, adalah layaknya ketenangan air telaga yang menenangkan keruwetan hati. Mari, kita temukan “mawar-mawar” ketenangan, kebahagiaan, kedamaian itu dalam jiwa-jiwa kita. Mungkin, ya, mungkin, kita akan juga berjumpa dengan onak dan duri, tapi janganlah itu membuat kita berputus asa. Mungkin, tangan-tangan kita akan tergores dan terluka, tapi janganlah itu membuat kita bersedih nestapa.

Biarkan mawar-mawar indah itu merekah dalam hatimu. Biarkan kelopaknya memancarkan cahaya kemuliaan-Nya. Biarkan tangkai-tangkainya memegang

teguh harapan dan impianmu. Biarkan putik-putik yang dikandungnya menjadi bibit dan benih kebahagiaan baru bagimu. Sebarkan tunas-tunas itu kepada setiap orang yang kita temui, dan biarkan mereka juga menemukan keindahan mawar-mawar lain dalam jiwa mereka. Sampaikan salam-salam itu, agar kita dapat menuai bibit-bibit mawar cinta itu kepada setiap orang, dan menumbuh-kembangkannya di dalam taman-taman hati kita.

“*Dijadikan Indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa – apa yang diingini, yaitu: wanita –wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang – binatang ternak dan sawah lading. Itulah kesenangan hidup di dunia; dan di sisi Allah– lah tempat kembali yang baik (surga).*

(QS. Ali Imran: 14)

Pria Tanpa Lengan Rawat Ibu yang Sakit

“Setiap orang punya masalah hidupnya masing-masing. Terkadang kita merasa hidup kita yang paling menderita dan merana. Tapi kalau kita mau membuka mata sedikit saja, maka kita akan menyadari kalau apa yang kita alami ini tak ada apa-apanya dibanding yang dialami orang lain.”

Cheng Xingyin, pria berusia 48 tahun asal Chongqing ini kehilangan kedua lengannya saat berusia 7 tahun akibat sebuah insiden listrik. Dilansir dari *shanghaiist.com*, meski hidup tanpa lengan, ia tetap menjalani aktivitasnya seperti biasa. Ia bisa bercocok tanam, memasak, dan melakukan sebagian besar kegiatannya tanpa bergantung pada orang lain. Meski ia anak bungsu di keluarganya, ia mampu memenuhi kebutuhan hidupnya secara mandiri.

Namun, sebuah ujian kembali datang. Tahun 2014, sang ibu yang sudah berusia 88 hanya bisa berbaring di tempat tidur. Penyakit bronkitis yang sudah diderita sejak lima tahun lalu tampaknya makin parah. Mengetahui kondisi sang ibu, Cheng menunjukkan baktinya dengan memasak makanan tiga kali sehari dan menyuapinya.

Meskipun Cheng tak punya lengan, ia masih bisa bekerja lebih cepat dari orang kebanyakan," ungkap salah satu tetangga di desanya. Selama bertahun-tahun, Cheng berlatih menggunakan kedua kakinya untuk mencuci, memotong bahan makanan, dan memasak makanannya sendiri.

Sekarang, ia sudah sangat terampil menggunakan kakinya untuk melakukan berbagai hal.

“ Amal apa yang paling dicintai Allah ‘Azza Wa Jalla?”. Nabi bersabda: “Shalat pada waktunya”. Ibnu Mas’ud bertanya lagi: “Lalu apa lagi?” Nabi menjawab: “Lalu birrul walidain”. Ibnu Mas’ud bertanya lagi: “Lalu apa lagi?”. Nabi menjawab: “Jihad fi sabilillah”. Demikian yang beliau katakan, andai aku bertanya lagi, nampaknya beliau akan menambahkan lagi.
(HR. Bukhari dan Muslim)

Penilaian Orang

“Wahai anakku, tuntutlah rezeki yang halal supaya kamu tidak menjadi fakir. Sesungguhnya tiadalah orang fakir itu melainkan tertimpa kepadanya tiga perkara, iaitu tipis keyakinannya (iman) tentang agamanya, lemah akalannya (mudah tertipu dan diperdayai orang) dan hilang kemuliaan hatinya (keperibadiannya).”

Dalam sebuah riwayat menceritakan, pada suatu hari Luqman al-Hakim telah masuk ke dalam pasar dengan menaiki seekor himar, manakala anaknya mengikut dari belakang. Melihat tingkah laku Luqman itu, setengah orang pun berkata, “lihat itu orang tua yang tidak bertimbang rasa, sedangkan anaknya dibiarkan berjalan kaki.”

Setelah mendengarkan desas-desus daripada orang ramai itu maka Luqman pun turun dari himarnya itu diletakkan anaknya di atas himar itu. Melihat yang demikian, maka orang di pasar itu berkata pula, “lihat orang tuanya berjalan kaki sedangkan anaknya sedap menaiki himar itu, sungguh kurang adab anak itu.”

Sebaik saja mendengar kata-kata itu, Luqman pun terusnaik ke atas belakang himar itu bersama-sama dengan anaknya. Kemudian orang ramai berkata lagi, “lihat itu, dua orang menaiki seekor himar, sungguh menyeksakan himar itu.”

Oleh kerana tidak suka mendengar percakapan orang, maka Luqman dan anaknya turun daripada himar itu, kemudian terdengar lagi suara orang berkata, “Dua orang berjalan kaki, sedangkan himar itu tidak dikenderai.”

Dalam berjalan pulang ke rumah, luqman al-Hakim telah menasihati anaknya tentang sikap manusia dan telatah mereka, katanya, “sesungguhnya tiada seorang pun terlepas daripada percakapan manusia. Maka orang yang berakal tiadalah dia mengambil pertimbangan melainkan kepada Allah SWT sahaja. Barang siapa mengenali kebenaran, itulah yang menjadi pertimbangan dalam tiap-tiap satu.”

Kemudian Luqman hakim berpesan kepada anaknya, katanya, “wahai anakku, tuntutanlah rezeki yang halal supaya kamu tidak menjadi fakir. Sesungguhnya tiadalah orang fakir itu melainkan tertimpa kepadanya tiga perkara, iaitu *tipis keyakinannya* (iman) tentang agamanya, *lemah akal nya* (mudah tertipu dan diperdayai orang) dan *hilang kemuliaan hatinya* (keperibadiannya), dan lebih celaka lagi daripada tiga perkara itu ialah orang yang suka merendah-rendahkan dan meringan-ringankannya.”

“ *Hidupmu akan lebih baik ketika kamu berhenti membandingkan dirimu dengan orang lain, karena yang harus kamu bandingkan adalah dirimu yang lalu. Jangan membandingkan masalah kamu dengan yang lain, karena kadar kemampuan seseorang pun berbeda-beda.*

Rejeki Banyak Bentuknya

“Saya jadi sadar bahwa rizki hidayah, dapat beribadah, dapat bersyukur dan bersabar adalah jauh...jauh lebih berharga dari pada uang, harta dan jabatan.”

Kemarin hujan mulai jam 9 pagi, seorang tukang rujuk numpang berteduh di teras ruko saya. Masih penuh gerobaknya, buah-buah tertata rapi. Kulihat beliau membuka buku kecil, rupanya Al Quran. Beliau tekun dengan Al-Qurannya. Sampai jam 10 hujan blm berhenti. Saya mulai risau karena sepi tak ada pembeli datang.

Saya keluar memberikan air minum.

“Kalau musim hujan jualannya repot juga ya, Pak...”.
“Mana masih banyak banget.” Beliau tersenyum, “Iya bu. Mudah-mudahan ada rejekinya...” jawabnya. “Aamiin,” kataku.

“Kalau gak abis gimana, Pak?”. tanyaku.

“Kalau gak abis ya risiko, Bu., kayak semangka, melon yang udah kebuka ya kasih ke tetangga, mereka juga senang daripada kebuang, kayak bengkoang, jambu, mangga yang masih bagus bisa disimpan. Mudah-mudahan aja dapet nilai sedekah,” katanya tersenyum.

“Kalau hujan terus sampai sore gimana, Pak?” tanyaku lagi. “Alhamdulillah bu... Berarti rejeki saya hari ini diizinkan banyak berdo'a. Kan kalau hujan waktu mustajab buat berdo'a bu...” Katanya sambil tersenyum.

“Dikasih kesempatan berdoa juga rejeki, Bu...”

“Kalau gak dapet uang gimana, Pak?” tanyaku lagi.

“Berarti rejeki saya bersabar, Bu... Allah yang ngatur rejeki, Bu... Saya bergantung sama Allah. Apa aja bentuk rejeki yang Allah kasih ya saya syukuri aja. Tapi Alhamdulillah, saya jualan rujak belum pernah kelaparan.

“Pernah gak dapat uang sama sekali, tau tau tetangga ngirimin makanan. Kita hidup cari apa Bu, yang penting bisa makan biar ada tenaga buat ibadah dan usaha,” katanya lagi sambil memasukan Alqurannya ke kotak di gerobak.

“Mumpung hujannya rintik, Bu... Saya bisa jalan. Makasih yaa, Bu...”

Saya terpana... Betapa malunya saya, dipenuhi rasa gelisah ketika hujan datang, begitu khawatirnya rejeki materi tak didapat sampai mengabaikan nikmat yang ada di depan mata. Saya jadi sadar bahwa rizki hidayah, dapat beribadah, dapat bersyukur dan bersabar adalah jauh...jauh lebih berharga daripada uang, harta dan jabatan...

“ Seandainya kalian betul-betul percaya (tawakal) kepada Allah, sungguh Allah akan memberikan kalian rezeki sebagaimana burung mendapatkan rezeki. Burung tersebut pergi pada pagi hari dalam keadaan lapar dan kembali pada sore harinya dalam keadaan kenyang.”

(H.R Bukhari)

Urusan Dengan Tuhan

“Kalau kamu berada dalam kedamaian dan kebahagiaan, orang-orang pasti iri dan cemburu; tetaplah kamu bahagia dan tersenyum dalam kedamaianmu Perbuatan baik yang hari ini kamu lakukan, bisa jadi dilupakan oleh orang esok hari; bagaimanapun juga, tetaplah berbuat baik. Berilah dunia ini yang paling bagus yang kau miliki, dan itu belum tentu cukup; tapi, bagaimanapun juga, tetaplah memberi. Kamu lihat, pada akhirnya, ini adalah urusan antara kamu dan Tuhan”.

Badrun membawa piringnya, seperti biasa, mengantri setiap pagi untuk sarapan pagi. Wajahnya selalu tersenyum pada setiap orang. Walaupun dia masih muda, nampak kerut-kerut di wajahnya, yang membuat dia kelihatan lebih tua dari umurnya. Karena kasus manipulasi, Badrun harus mendekam di penjara ini. Hukum memang tak kenal belas kasihan. Orang yang mengenal Badrun dari dekat pasti tak tega, kenapa orang sebaik dia harus masuk penjara.

Sebelum masuk penjara ini, dia adalah akuntan sebuah perusahaan besar. Dari gajinya bekerja, dia dapat menghidupi anak dan istrinya, mempunyai rumah dan kendaraan. Dia juga punya sebidang tanah untuk sekedar berkebun, warisan orangtuanya. Hidupnya betul-betul bahagia.

Sampai akhirnya, suatu tragedi telah berlaku padanya. Urusannya hanya sepele, pada mulanya, sebagai seorang

karyawan dengan posisi basah, di sebuah perusahaan, sedikit banyak pasti menimbulkan kecemburuan antara sesama rekan kerjanya.

Adalah Santi, seorang sekretaris bos, wanita pintar tapi liar, yang membikin gara-gara. Sudah lama dia memendam rasa iri pada Badrun. Karena posisinya, sebagai sekeretaris direktur, ternyata tak bisa sekedar memanipulasi uang belanja perusahaan. Sebab setiap kali dia membujuk Badrun, tak bisa juga dapat, walaupun satu sen. Badrun memang tak bisa sembarangan mengeluarkan uang, sebelum disetujui atasan.

Sebagai wanita pintar, Santi tahu kelemahan lelaki, dan mengetahui pula kelebihanannya sebagai wanita. Disebarkannya gossip ke seluruh karyawan, kalau dia menjalin hubungan dengan Badrun. Dan dengan aktingnya yang meyakinkan, berhasil mengelabui seluruh karyawan, kalau dia sudah betul-betul dekat dengan Badrun. dengan berbagai bujuk rayu dan kata yang manis pada staff bawahan Badrun pula, dia berhasil mempunyai akses ke bagian keuangan, bagian yang dikepalai Badrun.

Badrun tak suka dengan sifat Santi, tapi dia juga tak bisa bersikap kasar, apalagi Santi adalah sekretaris bosnya. Dengan halus ditegurnya sikap Santi tersebut, tapi Santi memang sudah nekat. Entah bagaimana, tiba-tiba saja uang sebesar lebih dari 1 milyar tak diketahui keberadaannya. Tak ada kwitansi, tak ada nota, tak ada barang hasil pembelian dan sebagainya.

Badrun yakin, ini ulah Santi, tapi dia tak bisa membuktikannya. Seluruh transaksi keluar dan masuk uang, selalu memakai nama dia. Akhirnya vonis menimpa dia, didakwa menggelapkan uang perusahaan. Bukan itu saja,

ternyata gossip yang disebarakan Santi sudah sampai ke rumah-tangga Badrun. Istri Badrun dibakar cemburu, pergi dari rumah bersama anak kesayangannya.

Ketika sidang pun, istrinya tak datang, apalagi selama dia dipenjara. Kawan-kawan dan tetangganya juga menjaga jarak, mereka tak menyangka, ternyata orang pendiam dan baik itu, bisa berbuat kriminal. Padahal tak terhitung kebaikan-kebaikan selama ini pada tetangga dan teman-temannya.

Seluruh hartanya bendanya, termasuk kebun warisan orangtuanya, dirampas untuk mengganti seluruh kerugian perusahaan. Bahkan di dalam penjara, Badrun selalu menerima perlakuan-perlakuan yang tidak adil dari sesama penghuni. Sering dia tidak kebagian jatah makanan, uang kerajinan hasil membuat ukiran dipalak dan lain-lain. Tapi itu tak menyurutkannya tersenyum dan menyapa setiap orang serta berbuat baik.

Suatu malam, di dalam mushalla penjara, aku mengobrol dengannya. Bertanya penuh ingin tahu, akan sikapnya selama ini. Kenapa dia tak mau melawan ketika dipukul seorang penghuni yang sok jagoan, kenapa dia diam saja ketika jatah makanannya direbut, kenapa dia tak membalas dendam segala sikap tidak adil yang diterimanya selama ini, baik sebelum atau sesudah dia dipenjara.

Maka, kucatat segala perkataannya, yang tak kulupakan seumur hidupku: "Manusia sering kali bertindak tak masuk akal dan egois, bagaimanapun juga, maafkanlah mereka. Kalau kamu berbuat baik, orang-orang akan menyangka kamu punya motivasi di balik perbuatan baikmu itu, bagaimanapun juga, teruskanlah berbuat baik.

Kalau kamu sedang mengalami suatu perkara, kamu akan menemui kawan yang palsu, dan lawan yang sesungguhnya. Terus jalani urusan itu. Kalau kamu jujur dan terus-terang, orang akan mengira kamu sedang berbuat curang, bagaimanapun juga, tetaplah berlaku jujur. Apa yang kamu bangun selama bertahun-tahun, bisa saja dihancurkan oleh seseorang dalam waktu satu malam. Tapi, tetaplah membangun bangunan itu.

Kalau kamu berada dalam kedamaian dan kebahagiaan, orang-orang pasti iri dan cemburu; tetaplah kamu bahagia dan tersenyum dalam kedamaianmu. Perbuatan baik yang hari ini kamu lakukan, bisa jadi dilupakan oleh orang esok hari; bagaimanapun juga, tetaplah berbuat baik. Berilah dunia ini yang paling bagus yang kau miliki, dan itu belum tentu cukup; tapi, bagaimanapun juga, tetaplah memberi. Kamu lihat, pada akhirnya, ini adalah urusan antara kamu dan Tuhan”.

“ Nilai manusia, bukan bagaiman ia mati, melainkan bagaimana ia hidup. Bukan apa yang telah ia peroleh, melainkan apa yang telah ia berikan. Bukan apa pangkatnya, melainkan apa yang telah diperbuat dengan tugas yang diberikan Tuhan kepadanya.

Bosan Hidup

“Leburkan egomu, keangkuhanmu, kesombonganmu. Jadilah lembut, selembut air. Dan mengalirlah bersama sungai kehidupan. Kau tidak akan jenuh, tidak akan bosan. Kau akan merasa hidup. Itulah rahasia kehidupan. Itulah kunci kebahagiaan.”

Seorang pria setengah baya mendatangi seorang guru ngaji, “Ustad, saya sudah bosan hidup. Sudah jenuh betul. Rumah tangga saya berantakan. Usaha saya kacau. Apapun yang saya lakukan selalu berantakan. Saya ingin mati.”

Sang Ustad pun tersenyum, “oh kamu sakit”. “Tidak ustad, saya tidak sakit. Saya sehat. Hanya jenuh dengan kehidupan. Itu sebabnya saya ingin mati”. Seolah olah tidak mendengar pembelaannya, sang Ustad meneruskan, “Kamu sakit. Dan penyakitmu itu sebutannya, ‘Alergi Hidup’. Ya, kamu alergi terhadap kehidupan.

Banyak sekali di antara kita yang alergi terhadap kehidupan. Kemudian, tanpa disadari kita melakukan hal-hal yang bertentangan dengan norma kehidupan. Hidup ini berjalan terus. Sungai kehidupan mengalir terus, tetapi kita menginginkan status-quo. Kita berhenti di tempat, kita tidak ikut mengalir. Itu sebabnya kita jatuh sakit. Kita

mengundang penyakit. Resistensi kita, penolakan kita untuk ikut mengalir bersama kehidupan membuat kita sakit.

Yang namanya usaha, pasti ada pasang surutnya. Dalam hal berumah-tangga, bentrokan-bentrokan kecil itu memang wajar, lumrah. Persahabatan pun tidak selalu langgeng, tidak abadi. Apa sih yang langgeng, yang abadi dalam hidup ini? Kita tidak menyadari sifat kehidupan. Kita ingin mempertahankan suatu keadaan. Kemudian kita gagal, kecewa dan menderita. "Penyakitmu itu bisa disembuhkan, asal kamu ingin sembuh dan bersedia mengikuti petunjukku." demikian ujar sang Ustad.

"Tidak Ustad, tidak. Saya sudah betul-betul jenuh. Tidak, saya tidak ingin hidup." pria itu menolak tawaran sang Ustad. "Jadi kamu tidak ingin sembuh. Kamu betul-betul ingin mati?" "Ya, memang saya sudah bosan hidup." "Baik, besok sore kamu akan mati. Ambillah botol obat ini. Setengah botol diminum malam ini, setengah botol lagi besok sore jam enam, dan jam delapan malam kau akan mati dengan tenang."

Giliran dia menjadi bingung. Setiap Ustad yang ia datangi selama ini selalu berupaya untuk memberikannya semangat untuk hidup. Tapi ustadz yang satu ini aneh. malah ia bahkan menawarkan racun. Tetapi, karena ia memang sudah betul-betul jenuh, ia menerimanya dengan senang hati.

Pulang kerumah, ia langsung menghabiskan setengah botol racun yang disebut "obat" oleh Ustad edan itu. Dan, ia merasakan ketenangan sebagaimana tidak pernah ia rasakan sebelumnya. Begitu rileks, begitu santai! Tinggal 1 malam, 1 hari, dan ia akan mati. Ia akan terbebaskan dari segala macam masalah.

Malam itu, ia memutuskan untuk makan malam bersama keluarga di restoran masakan Jepang. Sesuatu yang sudah tidak pernah ia lakukan selama beberapa tahun terakhir. Pikir-pikir malam terakhir, ia ingin meninggalkan kenangan manis. Sambil makan, ia bersenda gurau. Suasananya santai banget! Sebelum tidur, ia mencium bibir istrinya dan membisiki di kupingnya, "Sayang, aku mencintaimu." Karena malam itu adalah malam terakhir, ia ingin meninggalkan kenangan manis!

Esoknya bangun tidur, ia membuka jendela kamar dan melihat ke luar. Tiupan angin pagi menyegarkan tubuhnya. Dan ia tergoda untuk melakukan jalan pagi. Pulang kerumah setengah jam kemudian, ia menemukan istrinya masih tertidur. Tanpa membangunkannya, ia masuk dapur dan membuat 2 cangkir kopi. Satu untuk dirinya, satu lagi untuk istrinya.

Karena pagi itu adalah pagi terakhir, ia ingin meninggalkan kenangan manis! Sang istri pun merasa aneh sekali, "Mas, apa yang terjadi hari ini? Selama ini, mungkin aku salah. Maafkan aku, mas." Di kantor, ia menyapa setiap orang, bersalaman dengan setiap orang. Stafnya pun bingung, "Hari ini, Bos kita kok aneh ya?"

Dan sikap mereka pun langsung berubah. Mereka pun menjadi lembut. Karena siang itu adalah siang terakhir, ia ingin meninggalkan kenangan manis! Tiba-tiba, segala sesuatu di sekitarnya berubah. Ia menjadi ramah dan lebih toleran, bahkan apresiatif terhadap pendapat-pendapat yang berbeda. Tiba-tiba hidup menjadi indah. Ia mulai menikmatinya.

Pulang kerumah jam 5 sore, ia menemukan istri tercinta menunggu di beranda depan. Kali ini justru sang istri

yang memberikan ciuman kepadanya, “Mas, sekali lagi aku minta maaf, kalau selama ini aku selalu merepotkan kamu. ”Anak-anak pun tidak ingin ketinggalan, “Ayah, maafkan kami semua. Selama ini, ayah selalu stres karena perilaku kami semua. “Tiba-tiba, sungai kehidupannya mengalir kembali. Tiba-tiba, hidup menjadi sangat indah. Ia membatalkan niatnya untuk bunuh diri. Tetapi bagaimana dengan setengah botol yang sudah ia minum, sore sebelumnya?

”Ya Allah, apakah maut akan datang kepadaku. Tundalah kematian itu ya Allah. Aku takut sekali jika aku harus meninggalkan dunia ini “. Ia pun buru-buru mendatangi sang Ustad yang telah memberi racun kepadanya. Sesampainya di rumah ustad tersebut, pria itu langsung mengatakan bahwa ia akan membatalkan kematiannya. Karena ia takut sekali jika ia harus kembali kehilangan semua hal yang telah membuat dia menjadi hidup kembali.

Apa yg terjadi memb, melihat wajah pria itu, rupanya sang Ustad langsung mengetahui apa yang telah terjadi, sang ustad pun berkata “Buang saja botol itu. Isinya air biasa kok. Kau sudah sembuh, Apa bila kau hidup dalam kepasrahan, apabila kau hidup dengan kesadaran bahwa maut dapat menjemputmu kapan saja, maka kau akan menikmati setiap detik kehidupan.

Leburkan egomu, keangkuhanmu, kesombongannya. Jadilah lembut, selembut air. Dan mengalirlah bersama sungai kehidupan. Kau tidak akan jenuh, tidak akan bosan. Kau akan merasa hidup. Itulah rahasia kehidupan. Itulah kunci kebahagiaan. Itulah jalan menuju ketenangan. Percayalah. Allah bersama kita. ”Lalu Pria itu mengucapkan

terima kasih dan menyalami Sang Ustad, lalu pulang ke rumah, untuk mengulangi pengalaman malam sebelumnya. Ah, indahny dunia ini.

“*Adapun manusia apabila Tuhannya mengujinya lalu dia dimuliakan-Nya dan diberi-Nya kesenangan, maka dia akan berkata: “Tuhanku telah memuliakanku”. Adapun bila Tuhannya mengujinya lalu membatasi rezekinya maka dia berkata: “Tuhanku menghinakanku”*

(Q.S Al-Fajr)

Menghapus Sikap Iri dan Dengki

"Jika kita memaafkan kesalahan-kesalahan teman kita sesama muslim, Allah akan memberikan surga sebagai balasannya. Kita harus bersyukur atas nikmat yang diberikan, maka hati kita akan senang dan terasa lapang."

Suatu ketika, nabi besar Muhammad sedang duduk-duduk bersama dengan para sahabat-sahabatnya. Beliau berkata kepada para sahabat, " Sebentar lagi, salah satu ahli syurga akan muncul di hadapan kalian." Dan para sahabat-sahabat nabi pun terdiam dan memandang. Mereka bertanya-tanya, siapa yang kira-kira yang di maksud Nab dengan calon penghuni syurga?

Tak begitu lama kemudian, datanglah seorang laki - laki dengan berpenampilan sederhana muncul dihadapan mereka. tampak pada seorang laki-laki tersebut menetes sisa-sisa dari air wudhu dari janggutnya dan tampak laki-laki itu sedang menenteng sandal dengan tangan kirinya.

Dan pada hari berikutnya, Nab Muhammad SAW mengulang kembali lagi perkataannya kepada para sahabatnya tentang calon penghuni syurga. Dan laki-laki berjanggut kemarin pun tiba-tiba muncul dan melintas. Dihari ketiga Nabi Muhammad SAW mengulang lagi perkataan yang sama kepada para sahabat, dan kejadian itu pun kembali terulang, lelaki itu pun tiba-tiba muncul kembali.

Mendengar ucapan dari Nabi Muhammad SAW itu, akhirnya salah satu seorang sahabat Nabi bernama Abdullah Bin Amr merasa penasaran dan bertanya di dalam hatinya "apakah sebenarnya yang dilakukan oleh seorang laki-laki itu, sehingga ia bisa masuk surga?" dan sahabat Nabi yang bernama Abdullah pun mengikuti laki-laki yang dimaksud oleh Nabi tersebut.

Abdullah pun menyapa kepada laki-laki itu "wahai sahabat ku, apa bolehkah aku menginap selama tiga hari di rumah mu?" Ia pun menjawab "Silahkan, dengan senang hati".

Pada akhirnya Abdullah pun menginap di rumah laki-laki itu hingga tiga malam berlalu. Abdullah tidak melihat laki-laki itu tidak melakukan amal-amal penghuni surga. Dan terlihat ibadah laki-laki itu pun biasa-biasa saja. Lalu apakah yang membuat laki-laki itu bisa masuk surga?

Abdullah pun memberanikan diri bertanya kepada laki-laki itu "Sudah tiga hari aku disini, aku tidak melihat mu mengerjakan ibadah-ibadah yang luar biasa. Tapi mengapa Nabi Muhammad berulang kali menyebut mu sebagai salah satu calon dari penghuni surga?"

Laki-laki itu pun menjawab "Aku tidak melakukan amalan-amalan yang istimewa, akan tetapi sebelum tidur Aku berusaha mengingat kesalahan - kesalahan saudara ku seiman. Dan Aku berusaha mema'afkan kesalahan-kesalahan mereka sebelum Aku tidur, Aku hilangkan rasa iri dan dengki terhadap karunia Allah SWT yang di berikan kepada saudara ku".

“ *Jangan kalian saling mendengki,
jangan saling najasy, jangan saling
membenci, jangan saling membelakangi! dan
hendaklah kalian menjadi hamba-hamba
Allâh yang bersaudara.*”
(HR. Bukhari dan Muslim)

Perbuatan Menyekutukan Tuhan

“Jikalau kita melakukan sesuatu bukan karena Allah, maka kita akan mudah sekali menyerah dan bahkan kita sangat mudah sekali dikalahkan. Jika kita melakukan sesuatu harus dengan ikhlas dan karena Allah. Dan juga tidak boleh menyekutukan Allah, karena perbuatan itu akan membuat kita disenangi oleh setan.”

Pada suatu hari, ada seorang ahli ibadah melewati sebuah pohon. Seorang ahli ibadah itu sangat marah karena melihat banyak orang-orang yang beramai-ramai sedang menyembah pohon itu.

Dalam perjalanan Ia dicegat oleh iblis yang menjelma menjadi manusia. Iblis pun melarang Ia untuk menebang pohon itu, si Iblis pun terus mencegatnya hingga akhirnya terjadilah pergulatan. Dan dengan mudah si ahli ibadah ini mengalahkan si iblis.

Karena si iblis kalah, si iblis pun menawarkan sejumlah uang sebesar dua dinar yang akan ditaruh dibawah bantal siahli ibadah setiap harinya, asalkan S ahli ibadah tidak menebang pohon itu. Si ahli ibadah pun setuju dengan penawaran dari si iblis dan Ia pun merasa gembira.

Namun suatu hari, ia tidak menemukan lagi uang yang di janjikan si iblis di bawah bantalnya. "Kurang ajar.! Aku ditipu Iblis.! Sekarang aku akan kembali menebang pohon itu" seru si ahli ibadah dengan kekesalannya.

Di perjalanan, Ia bertemu kembali dengan iblis dalam bentuk manusia lagi, dan si iblis pun bertanya "Handak kemanakah engkau?" "Aku akan menebang pohon yang disembah itu, karena perbuatan menyembah pohon atau pun benda adalah menyekutukan Allah SWT." Jawab si Ahli Ibadah "Bohong, engkau berbohong.! Bukan karena itu engkau mau menebangnya" seru si Iblis.

Sialli Ibadah terus melangkah menuju pohon itu untuk menebangnya. Hingga iblis pun marah dan membantingnya ketanah lalu mencekik lehernya. "Tahukah kau, Siapa aku sebenarnya? Aku adalah iblis yang menjelma menjadi manusia.! Engkau datang pertama kalinya ingin menebang pohon itu semata-mata karena Allah SWT, hingga kau bisa menang dari ku. Lalu aku menipumu dengan uang dua dinar, dan sekarang kau melawan ku karena uang bukan karena Allah hingga kau dapat aku kalahkan."

“
*Sesungguhnya Allah tidak akan
mengampuni dosa syirik kepada-Nya,
dan Dia akan mengampuni dosa lain yang
berada di bawah tingkatan syirik bagi siapa
saja yang dikehendaki oleh-Nya.”*

(QS. An Nisaa’)

Si Belang, Si Botak dan Si Buta

"Segala sesuatu apa yang kita miliki yang diberikan oleh Allah SWT, itu hanyalah titipan sementara, suatu saat akan kembali kepada-Nya. Karena itu, kita harus rela dan ikhlas."

Awal cerita, ada tiga orang dari bani israil, yaitu siBelang, si Botak dan si Buta. Pada suatu waktu Allah ingin menguji mereka bertiga. Allah pun mengutus Malaikat kepada si Belang. Sang Malaikat bertanya "Apa yang paling engkau inginkan dalam hidupmu?" "Disembuhkan penyakitku dan mempunyai kulit yang indah, agar orang tidak lagi jijik melihatku" kata si Belang berharap. Sang Malaikat pun lalu mengusap sibelang dan tiba-tiba cacat nya pun hilang. Kulitnya bersih dan bercahaya.

Sang malaikat kembali bertanya "Binatang apa yang paling menyenangkan hatimu?" "Unta" Jawab si Belang Lalu sang Malaikat pun memberikannya unta hamil dan berkata "Semoga Allah memberkati atas apa yang engkau miliki".

Setelah itu sang Malaikat mendatangi si Botak dan bertanya "Apa yang paling engkau inginkan?" "Rambut yang indah" kata si Botak Malaikat pun kemudian mengusap kepala si Botak dan tiba-tiba tumbuhlah rambut indah dikepalanya."Binatang apakah yang menarik hatimu?" Tanya sang Malaikat kembali "Sapi" Jawab si Botak Sang Malaikat pun memberikannya seekor sapi hamil dan berkata "Semoga Allah memberkahi hartamu."

Terakhir Sang Malaikat mendatangi si Buta, Malaikatpun bertanya "Apa yang paling engkau inginkan?" "Kembali melihat, hingga bisa melihat orang-orang" JawabnyaMalaikat pun mengusap matanya dan tiba-tiba ia bisa melihat kembali"Binatang apa yang menarik hatimu?"

"Kambing" jawab si ButaMalaikat lalu memberikannya kambing yang sedang hamil dan mengucapkan salam perpisahan kepada si Buta.Setelah sekian lama, binatang yang dimiliki ketiga hamba Allah itu beranak pinak dengan cepat dan sehat. Seiring berjalannya waktu tanpa terasa jumlah hewan peliharaan mereka sudah banyak hingga memenuhi lembah tempat mereka masing-masing tinggal.

Dan Malaikat pun datang kembali untuk menguji mereka bertiga, namun sang Malaikat datang dalam bentuk yang berbeda dan ditugaskan Allah kembali untuk mendatangi ketiga orang bani israil yaitu si Belang, si Botak Dan si Buta.Malaikat pun mendatangi si Belang dan berkata "Aku orang yang malang, Aku kehabisan bekal dalam perjalananku ini. Tidak ada yang bisa menyampaikan kepada tujuanku selain Allah dan engkau. Tolonglah aku."

"Urusanku sangat banyak. Aku tidak bisa memberimu apa-apa" kata sibelang"Sepertinya Aku pernah mengenalmu. Bukankah engkau dulu berpenyakit belang dan orang-orang jijik kepadamu? Bukankah engkau dulu orang miskin lalu Allah memberimu rezeki?" "Kau keliru! aku mewarisi harta ini dari nenek moyangku." balas si Belang"Jika engkau berdusta, Allah akan membuatmu seperti dahulu" Kata Malaikat sambil meninggalkan si Belang.

Kemudian, Malaikat mendatangi si Botak dan meminta bantuan seperti yang dilakukan kepada si Belang. Tak

berbeda, si Botak pun memberikan jawaban serupa. Malaikat hanya berkata "Jika engkau berdusta, Allah akan membuatmu seperti dahulu." Setelah itu Malaikat mendatangi si Buta. Malaikat pun menyampaikan permintaan yang serupa. Dengan tulus si Buta Menjawab "Sesungguhnya dahulu aku adalah orang yang buta. Lalu Allah mengembalikan penglihatanku. Ambilah apa yang engkau sukai dan tinggalkan apa yang engkau tidak sukai, karena semua ini adalah titipan Allah"

Malaikat yang menyamar pun tersenyum dan berkata "Aku Malaikat yang ingin mengujimu. Allah senang kepadamu dan sangat marah kepada dua temanmu."

“
*Hai orang-orang yang beriman,
makanlah di antara rezeki yang baik-
baik yang Kami berikan kepadamu dan
bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar
hanya kepada-Nya kamu menyembah”*
(QS. Al Baqarah: 172)

Seorang Penjual Koran

Di ufuk timur, matahari belum tampak. Udara pada pagi hari terasa dingin. Alam pun masih diselimuti embun pagi. Seorang anak mengayuh sepedanya di tengah jalan yang masih lengang. Siapakah gerangan anak itu? Ia adalah seorang penjual Koran, yang bernama Doni.

Menjelang pukul lima pagi, ia telah sampai di tempat agen koran dari beberapa penerbit. "Ambil berapa Doni?" tanya Bang Karno. "Biasa saja." jawab Doni. Bang Karno mengambil sejumlah koran dan majalah yang biasa dibawa Doni untuk langganannya. Setelah selesai, ia pun berangkat.

Ia mendatangi pelanggan-pelanggan setianya. Dari satu rumah ke rumah lainnya. Begitulah pekerjaan Doni setiap harinya. Menyampaikan koran kepada para pelanggannya. Semua itu dikerjakannya dengan gembira, ikhlas dan rasa penuh tanggung jawab.

Ketika Doni sedang mengacu sepedanya, tiba-tiba ia dikejutkan dengan sebuah benda. Benda tersebut adalah sebuah bungkusan plastik berwarna hitam. Doni jadi gemeteran. Benda apakah itu? Ia ragu-ragu dan merasa ketakutan karena akhir-akhir ini sering terjadi peledakan bom dimana-mana. Doni khawatir benda itu adalah bungkusan bom. Namun pada akhirnya, ia mencoba membuka bungkusan tersebut. Tampak di dalam bungkusan itu terdapat sebuah kardus. "Wah, apa isinya ini?" tanyanya dalam hati. Doni segera membuka bungkusan dengan hati-hati. Alangkah terkejutnya ia, karena di dalamnya terdapat

kalung emas dan perhiasan lainnya. “Wah apa ini?” tanyanya dalam hati. “Milik siapa, ya?” Doni membolak-balik cincin dan kalung yang ada di dalam kardus. Ia makin terperanjat lagi karena ada kartu kredit di dalamnya. “Lho, ini kan milik Pak Alif. Kasihan sekali Pak Alif, rupanya ia telah kecurian.” gumamnya dalam hati.

Apa yang diperkirakan Doni itu memang benar. Rumah Pak Alif telah kemasukan maling tadi malam. Karena pencuri tersebut terburu-buru, bungkusan perhiasan yang telah dikumpulkannya terjatuh. Doni dengan segera memberitahukan Pak Alif. Ia menceritakan apa yang terjadi dan ia temukan. Betapa senangnya Pak Alif karena perhiasan milik istrinya telah kembali. Ia sangat bersyukur, perhiasan itu jatuh ke tangan orang yang jujur.

Sebagai ucapan terima kasihnya, Pak Alif memberikan modal kepada Doni untuk membuka kios di rumahnya. Kini Doni tidak lagi harus mengayuh sepedanya untuk menjajakan koran. Ia cukup menunggu pembeli datang untuk berbelanja. Sedangkan untuk mengirim koran dan majalah kepada pelanggannya, Doni digantikan oleh saudaranya yang kebetulan belum mempunyai pekerjaan. Itulah akhir dari sebuah kejujuran yang akan mendatangkan kebahagiaan di kehidupan kelak.

“ Tiga (golongan) yang Allah tidak berbicara kepada mereka pada hari Kiamat, tidak melihat kepada mereka, tidak mensucikan mereka dan mereka akan mendapatkan siksaan yang pedih, yaitu: orang yang sering mengungkit pemberiannya kepada orang, orang yang menurunkan celananya melebihi mata kaki dan orang yang menjual barangnya dengan sumpah dusta.

(HR. Muslim)

Gadis Penjaja Tikar

Suasana Kebun Raya Bogor dipenuhi dengan pengunjung. Laki-laki, perempuan, tua maupun muda semuanya ada disana. Saat itu adalah hari libur panjang sekolah sehingga banyak pengunjung yang pergi liburan. Mereka ingin menikmati suasana malam dan menghilangkan kejenuhan.

Seorang anak kecil tiba-tiba datang. Dengan pakaian sederhana, ia menjajakan tikar dari plastik kepada para pengunjung ke pengunjung lain, ia terus menawarkan tikarnya. "Pak, mau sewa tikar?" katanya pada Pak Umar. "Berapa harga sewa satu lembar tikarnya?" tanya Pak Umar. "Lima ribu rupiah, Pak!" jawabnya dengan suara lembut. "Bagaimana kalau Bapak ambil tiga puluh ribu rupiah?" tanya Pak Umar lagi. Gadis itu diam sejenak. Kemudian ia pun berkata, "Baiklah kalau begitu. Silahkan pilih, Pak!"

Pak Umar memilih tikar plastik yang akana disewanya. Dalam hati Pak Umar ada rasa tak tega terhadap gadis itu. Gadis berusia delapan tahun harus bekerja keras untuk mendapatkan uang. "Kamu sekolah?" tanya Pak Umar. "Sekolah, Pak! Saya kelas empat SD." jawabnya. "Mengapa kamu menyewakan tikar plastik ini?" tanya Pak Umar lagi. "Saya harus membantu ibu saya." jawab gadis itu. "Kemana ayahmu?" Pak Umar bertanya lagi. "Bapak telah lama meninggal dunia. Untuk itu, saya harus membantu ibu untuk mencari uang," jawab gadis itu pelan. Mendengar cerita gadis tersebut, Pak Umar merasa terharu.

Pak Umar merasa kasihan terhadap anak tersebut. Diambilnya beberapa lembar uang dua puluh ribuan lalu diberikannya kepada gadis kecil itu. "Pak maaf, saya tidak boleh menerima uang jika tidak bekerja, "katanya sambil menggeleng-gelengkan kepala. "Mengapa?" tanya Pak Umar heran. "Kata ibu, saya boleh menerima uang kalau memang hasil bekerja. Saya tidak boleh meminta belas kasihan dari orang. "Mendengar perkataan gadis itu, Pak Umar makin terharu. Ia tahu kalau ibu gadis kecil itu seorang yang berbudi luhur. "Begini saja, kalau memang harus bekerja, sekarang bantu Bapak beserta keluarga. Tolong kamu bawakan rantang ini. Kita akan makan bersama di bawah pohon yang rindang itu!" kata Pak Umar ramah. Pak Umar dan keluarga menuju ke bawah pohon yang rindang tersebut. Mereka pun menggelar tikar plastik yang baru saja disewanya. Gadis kecil itu pun diajak untuk makan bersama.

“*Jika ada seseorang di antara kamu yang mengambil tali dan mengikatkan di punggungnya lalu kembali dengan membawa seikat kayu bakar di atas punggungnya dan menjualnya, sehingga dengan itu Allah memberinya kehormatan, itu lebih baik baginya daripada meminta-minta, baik diberi atau ditolaknya.*”

(HR. Bukhari)

Bersyukur Dapat Merubah Dunia

*“Demikianlah dengan bersyukur kita dapat merubah dunia,
Sudah saatnya kita untuk bersyukur mulai hari ini karena
nikmatnya dapat kita rasakan dikemudian hari.”*

Sebuah perkampungan dipinggir kota Jakarta tepatnya di Cengkareng hidup seorang remaja putri yang dikenal bernama Sinar, ya siapa lagi yang tidak kenal dengan gadis penjual nasi uduk yang menjajakan dagangannya sehabis ia pulang sekolah, tepatnya di sore hari disekitar tempat tinggalnya, rutinitas kegiatan setiap harinya tak ia lewatkan untuk membantu ibunya berdagang, sebab ia tidak mau membuat ibunya lelah, maklum saja ia sudah ditinggalkan ayahandanya sejak ia berumur 5 tahun.

Meskipun fajar belum bersinar dari ufuk timur dan suara adzan shubuh belum terdengar, nampaknya sinar telah bangun untuk membantu ibunya membereskan rumah seperti: mencuci piring, menyapu serta mengepel lantai. Setelah itu ia langsung bergegas untuk mandi dan menunaikan sholat subuh. Sebelum ia berangkat sekolah, tak lupa ia sarapan pagi hasil masakannya dengan menu yang seadanya, namun ia tetap bersyukur karena dengan begitu ia dapat mengurangi uang jajan dan tidak membuat ibunya terbebani.

“Ibu sinar mau berangkat sekolah” ucap sinar dengan ceria.

“iyah nak, maaf ya ibu hanya ada uang Rp.5000,00- saja, ini hanya cukup untuk ongkos transportasi” ucap ibunya sinar dengan merautkan wajah.

“iyah ibu, tidak apa-apa ini ini juga sudah cukup” ucap sinar dengan senyuman.

“terima kasih ya nak kamu sudah mengerti dengan keadaan ibu” ucap ibunya sinar.

Setelah itu sinar langsung mencium tangan ibunya dan berpamitan untuk berangkat kesekolah.

Di jalan sinar ternyata tidak menumpangi angkot tetapi ia memilih berjalan kaki hingga kesekolahnya, padahal jarak kesekolahnya cukup jauh sekitar 5 km, ia merasa berjalan kaki itu lebih menyehatkan ketimbang harus menaiki angkot, lagipula ia berangkat lebih pagi sehingga ia tidak akan khawatir jika terlambat, dan juga dapat berhemat karena uang jajannya ia tabung.

Setelah ia berjalan kaki, ia akhirnya sampai kesekolah tepat bel berbunyi, dengan semangat ia langsung duduk dikelas dan siap menerima materi pelajaran.

“Ting. ting. ting.” bel istirahat pun berbunyi, disaat seluruh murid keluar kelas dan menuju ke kantin, namun tidak dengan sinar, ia lebih memilih untuk pergi ke perpustakaan untuk membaca buku, karena bagi ia jajan hanya akan menghabiskan uang dan membebani orang tua.

Di perpustakaan sinar dengan serius membaca buku pelajaran seperti fisika, kimia, biologi, akuntansi, ekonomi, sastra bahasa inggris, sastra arab, sastra bahasa inggris, dan

sastra perancis. makanya tidak heran jika ia termasuk murid pintar dikelasnya bahkan disekolahnya. Saat ia fokus membaca tiba-tiba andre si kacamata teman sekelasnya menyapa sinar.

“sinaarr...” sapa andre dengan tepukan ke punggung sinar.

“Andre, kamu ini membuat aku kaget saja, ada apa andre tumben kamu deketin aku?” candaan sinar.

“emmh aku hanya ingin nanya, kenapa engkau disaat istirahat selalu membaca buku dan tidak pergi ke kantin layaknya teman-teman kita?” tanya andre dengan heran.

“buat apa jajan menghabiskan uang orang tua kita? Lebih baik uangnya ditabung, karena aku merasakan sendiri betapa sulitnya mencari uang” jawab sinar dengan lancar/

“oh seperti itu, sekarang aku sudah mengerti apa alasanmu sinar” ucap andre.

Setelah bersekolah selama sekitar $\frac{3}{4}$ siang hari, ia pun pulang ke rumah, sama seperti saat ia berangkat pulang-pun berjalan kaki, makanya sinar selain dikenal pintar, ramah, baik, pandai bersyukur, ia juga jarang sakit karena kebiasaan sehatnya yaitu berjalan kaki, sesampainya dirumah ia langsung berganti pakaian dan bergegas untuk membantu ibunya berjualan.

“assalamu’alaikum bu, sinar sudah pulang” ucap sinar sembari mencium tangan ibunya.

“walaikum salam nak, ehh anak ibu sudah pulang, bagaimana tadi sekolahnya nak?” tanya ibunya.

“lancar dan baik-baik saja kok bu” ucap sinar dengan senyuman manisnya.

“alhamdulillah syukur puji tuhan nak” tutur ibunya.

Kegiatan itu begitu terus ia lakukan dan ia jadikan rutinitas aktifitasnya selama bertahun-tahun, berkat ketekunan dan kerja kerasnya, setelah ia lulus sekolah ia langsung masuk ke perguruan tinggi negeri dan juga ia dapat memberangkatkan ibunya berserta dirinya untuk pergi ke mekah menunaikan ibadah haji berkat tabungan yang ia dan ibunya miliki selama bertahun-tahun dan buahnya dapat ia rasakan sekarang ini yaitu dapat melihat keindahan dunia melalui perjalanan ke tanah suci.

“
*Rasulullah Shallallahu'alaihi
Wasallam biasanya jika beliau
shalat, beliau berdiri sangat lama hingga
kakinya mengeras kulitnya. 'Aisyah bertanya,
'Wahai Rasulullah, mengapa engkau sampai
demikian? Bukankan dosa-dosamu telah
diampuni, baik yang telah lalu maupun yang
akan datang? Rasulullah bersabda: 'Wahai
Aisyah, bukankah semestinya aku menjadi
hamba yang bersyukur?'"*

(HR. Bukhari)

Kerja Merupakan Kehormatan

“Sekecil apa saja peran dalam sebuah pekerjaan, sekiranya kita kerjakan dengan sungguh-sungguh akan memberi skor kepada manusia itu sendiri. Dengan begitu, tiap-tiap tetes keringat yang mengucur akan menjadi sebuah kehormatan yang sesuai kita perjuangan.”

Seorang eksekutif muda sedang beristirahat siang di sebuah kafe terbuka. Sambil sibuk mengetik di notebooknya, dikala itu seorang gadis kecil yang membawa sebagian tangkai bunga menghampirinya. “Om beli bunga Om.” “Tak Dik, saya tak butuh,” ujar eksekutif muda itu konsisten sibuk dengan notebooknya. “Satu saja Om, kan bunganya dapat untuk kekasih atau istri Om,” rayu si gadis kecil. Separo kesal dengan nada tinggi karena merasa terganggu keasikannya si pemuda berkata, “Adik kecil tak melihat Om sedang sibuk? Kapan-kapan ya kalo Om butuh Om akan beli bunga dari kau.”

Mendengar ucapan si pemuda, gadis kecil itu bahkan kemudian beralih ke orang-orang yang lalu lalang di sekitar kafe itu. Sesudah menuntaskan istirahat siangnya, si pemuda segera beranjak dari kafe itu.

Dikala berjalan keluar dia bersua lagi dengan si gadis kecil penjual bunga yang kembali mendekatinya. “Sudah selesai kerja Om, kini beli bunga ini dong Om, murah kok satu tangkai saja.”

Bercampur antara kesal dan kasihan si pemuda mengeluarkan sejumlah uang dari sakunya. "Ini uang 2000 rupiah buat kau. Om tak ingin bunganya, anggap saja ini sedekah untuk kau," ujar si pemuda sambil mengangsurkan uangnya kepada si gadis kecil.

Uang itu diambilnya, melainkan bukan untuk disimpan, melainkan dia berikan kepada pengemis tua yang kebetulan melalui di sekitar sana. Pemuda itu keheranan dan sedikit tersinggung. "Kenapa uang tadi tak kau ambil, bahkan kau berikan kepada pengemis?" Dengan keluguannya si gadis kecil menjawab, "Maaf Om, saya telah berjanji dengan ibu saya bahwa saya wajib menjual bunga-bunga ini dan bukan menerima uang dari minta-minta.

Ibu saya selalu berpesan walaupun tak punya uang kita tak boleh menjadi pengemis." Pemuda itu tertegun, alangkah dia menerima pelajaran yang sangat berharga dari seorang buah hati kecil bahwa kerja ialah sebuah kehormatan, walaupun hasil tak seberapa melainkan keringat yang menetes dari hasil kerja keras ialah sebuah kebanggaan.

Tak pemuda itu bahkan alhasil mengeluarkan dompetnya dan membeli seluruh bunga-bunga itu, bukan karena kasihan, melainkan karena motivasi kerja dan keyakinan si buah hati kecil yang memberinya pelajaran berharga hari itu.

“ Dan Katakanlah: “Bekerjalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mu'min akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) Yang Mengetahui akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan.

(QS. At-Taubah)

Sukses Dengan Cuci Piring di AS

Sekitar 6 tahun lalu, tepatnya tahun 2005, pria bernama Rudi Suparto ini terbang ke Amerika Serikat demi mencari uang lebih. Akibatnya ternyata, mantan sales manager ini tak dapat mendapat pekerjaan yang lebih bagus selain tukang cuci piring di sebuah kafe. Saya kehidupannya di Amerika Serikat terbilang tak mudah bagi pria kelahiran Surabaya, Jawa Timur ini. Restoran tak, dia sebenarnya tak dapat berbahasa Inggris. Semua, cuma tukang cuci piringlah yang dapat dijadikan nafkah penghidupannya di tahun-tahun pertama di negeri Paman Sam ini. “Sedih sekali sebenarnya waktu itu. Sedangkan tak biasanya mengontrol sampah dan kotoran makanan,” kisah Rudi. Luar biasanya, situasi menyedihkan ini tak membikin Rudi pantang menyerah.

Justru dia menghasilkan keadaannya itu sebagai bahan pelajaran sehingga pada alhasil dia mengenal cara memasak dan seluk beluk kafe. Ketekunan dan kegihannya selama sebagian tahun hal yang demikian alhasil menghasilkan sebuah kafe kancang saji miliknya sendiri, yang diberikan nama Wok Express. Kecuali ini berlokasi di jalan utama kompleks kasino, Las Vegas, Amerika Serikat. Ibarat kacang yang tak lupa akan kulitnya, Rudi bahkan ikut serta menolong sesama imigran asal Indonesia. Umum karyawannya ialah orang Indonesia, dan cuma juru masaknya saja yang warga China.

Tak telah memiliki kehidupan mapan di Amerika, Rudi konsisten berencana untuk menghabiskan masa tuanya di

Indonesia. bagusnya supaya bahasa ibu mereka tak sirna. Pencapaian Rudi Suparto ini menandakan bahwa tiap-tiap keringat kerja keras di bidang apa bahkan sekiranya ditekuni dengan niat bagus dapat berbuah kesuksesan yang manis. Kecuali itu, apa yang dilakukan Rudi juga wajib diikuti. Sejauh apa bahkan kita melalang buana dan apalagi menuai keberhasilan di negeri orang, layaknya kita tak melupakan kampung halaman.

“
*Sebaik-baik pekerjaan adalah
pekerjaan seorang pria
dengan tangannya dan
setiap jual beli yang mabrur.”*

(HR. Ahmad, Al Bazzar, Ath Thobroni)

Jangan Meremehkan Pekerjaan

Bagaimana kita menyikapi tantangan itu, jangan pernah meremehkan atau sebaliknya merasa tidak mampu dan menolaknya. Coba belajarlah dengan sungguh-sungguh, lalu bekerjalah dengan sepenuh hati, niscaya kerja keras kita tidak akan sia-sia.

Dua orang pemuda yang tak berpengalaman mendapatkan pekerjaan di sebuah kontraktor bangunan, namun keduanya mendapatkan pekerjaan yang berbeda. Pemuda pertama bernama Hendro, ia mendapatkan tugas untuk mengerjakan kusen kayu dan daun pintu. Sedangkan pemuda yang kedua bernama Dede, mendapatkan tugas untuk mengaduk semen dan pasir serta memasang bata.

Dalam pikiran Hendro, pekerjaannya sebagai tukang kayu lebih ringan dan mudah dibandingkan dengan Dede. Namun kejutan muncul saat dia tahu ternyata rumah yang akan dibangun adalah rumah dengan desain antik dan banyak ukiran kayunya, hal itu diluar dugaan Hendro. Setelah berkali-kali diajari oleh tukang senior di perusahaan itu dan tidak bisa juga, Hendro akhirnya putus asa. Ia pun mendatangi Dede yang giat bekerja tanpa lelah, untuk berdiskusi, kemungkinan tukar pekerjaan dan ternyata Dede setuju.

Dede pun akhirnya mengerjakan pekerjaan bagian Hendro, tentunya dengan dilatih terlebih dahulu. Setelah

beberapa waktu, sang mandor memeriksa pekerjaan kedua anak baru tersebut. Mandor itu terpana dengan hasil kusen dan pintu yang dikerjakan dengan begitu baik. Ia pun bertanya “Siapa yang mengerjakan ini?” Pegawai yang ada di sana langsung menunjuk Dede.

Sang Mandor penasaran, bagaimana Dede bisa bekerja dengan begitu baik dan tidak seperti temannya Hendro yang menyerah berhenti di tengah jalan. “Bagi saya sederhana saja Pak,” ujarnya dengan rendah hati. “Lakukan semuanya dengan tulus dan jangan meremehkan apapun. Dengan begitu, saya lebih mengerti saat diajarkan dan bersungguh-sungguh mengerjakannya.”

Itulah rahasia keberhasilan Dede, dia tidak cepat berasumsi dan meremehkan pekerjaan yang ditawarkan kepadanya. Sikapnya pada akhirnya membantu dia mencapai keberhasilan. Hal sama berlaku juga dengan hidup kita, dalam kehidupan kita akan dihadapkan dengan berbagai tantangan dan seringkali menjadi sebuah kesempatan bagi kita untuk melangkah maju mencapai keberhasilan.

“
*Sesungguhnya Allah mencintai
hambanya yang berkarya. Dan barang
siapa yang bekerja keras untuk keluarganya
maka ia seperti berjuang di jalan
Allah Azza Wa Jalla.”*
(HR Ahmad).

Misi Hidup dalam Sebuah Kerja

Bukankan demikian tugas kita dalam kerja: menghadirkan secercah kesejahteraan bagi sesama.

Seorang wanita tua, bertubuh gemuk, dengan senyum sjenaka di sela-sela pipinya yang bulat, duduk menggelar nasi bungkus dagangannya. Segera saja beberapa pekerja bangunan dan kuli angkut yang sudah menunggu sejak tadi mengerubungi dan membuatnya sibuk meladeni.

Bagi mereka menu dan rasa bukan soal, yang terpenting adalah harganya yang luar biasa murah. Hampir mustahil ada orang yang bisa berdagang dengan harga sedemikian rendah. Lalu apa untungnya? wanita itu terkekeh menjawab, “Bisa numpang makan dan beli sedikit sabun” tapi bukankan ia bisa menaikkan harga sedikit? sekali lagi ia terkekeh, “lalu bagaimana kuli-kuli itu bisa beli? siapa yang mau menyediakan sarapan buat mereka?” katanya sambil menunjukan para lelaki yang kini berlompatan ke atas truk pengantar mereka ke tempat kerja. Ah! betapa cantiknya, bila sebongkah misi hidup dipadukan dalam sebuah kerja.

Orang-orang yang memahami benar kehadiran karyanya, sebagaimana wanita tua diatas, yang bekerja demi setitik kesejahteraan hidup manusia, adalah tiang penyangga yang menahan langit agar tidak runtuh. Merekalah beludru halus yang membuat jalan hidup yang tampak keras berbatu ini menjadi lembut bahkan mengobati luka.

“ *Pengangguran hanya akan
menjadikan seorang
manusia menjadi keras hati. ”*
(HR Al-Syahaab)

Seorang Pengusaha Muda yang Sukses dan Kaya Raya

“RUMUS yang SAMA penerapannya beda, hasilnya juga sangat berbeda.”

Suatu ketika, ada seorang pengusaha muda yang sukses dan kaya raya terpaksa harus menghadapi ajalnya karena kanker kulitnya yang parah akibat sensitivitas tidak normal terhadap sinar matahari. Sebelum meninggal, kepada dua anaknya yang masih belia ia berpesan, “Ayah akan mewariskan seluruh kekayaan dan usaha ini pada kalian berdua. Ayah hanya memberi dua pesan utama agar kalian sukses dan kaya raya seperti Ayah tapi bisa menikmatinya lebih lama.”

Suasana hening. “Pertama, jangan biarkan sinar matahari menyinari kulitmu secara langsung terlalu lama, karena mungkin gen kanker kulit ini menurun pada kalian.” Suasana makin hening. “Kedua, dalam bisnis, jangan pernah menagih utang pada pelanggan.” Setelah memberi pesan tersebut sang ayah meninggal, tanpa sempat memberi penjelasan yang lebih banyak. Kedua anak tersebut berjanji akan memenuhi permintaan ayah mereka. Kemudian kedua anak tersebut dibesarkan oleh ibunya. Setelah cukup umur, sang ibu memberi keduanya usaha yang diwariskan ayah mereka.

Sepuluh tahun kemudian, salah satu anak menjadi anak yang sangat kaya raya, sedangkan satu lagi bangkrut menjadi sangat miskin. Sang ibu akhirnya bertanya, kenapa salah satu

menjadi miskin sedangkan yang satu menjadi kaya. Padahal keduanya memegang teguh nasihat ayah mereka. Jawab anak sulung: “Inilah karena saya mengikuti pesan Ayah. Ayah berpesan bahwa saya tidak boleh menagih utang kepada orang yang berutang kepadaku, dan sebagai akibatnya modalku menyusut karena orang yang berutang kepadaku tidak membayar sementara aku tidak boleh menagih. Juga Ayah berpesan supaya kalau saya pergi atau pulang dari rumah ke toko dan sebaliknya tidak boleh terkena sinar matahari. Akibatnya saya harus naik becak atau andong. Sebetulnya dengan jalan kaki saja cukup, tetapi karena pesan Ayah demikian maka akibatnya pengeluaranku bertambah banyak.”

Kepada anak bungsu yang bertambah kaya, ibu pun bertanya hal yang sama. Jawab anak bungsu: “Ini semua adalah karena saya menaati pesan Ayah. Karena Ayah berpesan supaya saya tidak menagih kepada orang yang berutang kepada saya. Maka saya tidak memberikan hutang. Prinsip saya ada uang, ada barang. Supaya tetap kompetitif, saya memberikan harga paling murah dan layanan yang jauh lebih baik kepada pelanggan dibandingkan toko2 yang lain. Juga Ayah berpesan agar jika saya berangkat ke toko atau pulang dari toko tidak boleh terkena sinar matahari, maka saya berangkat ke toko sebelum matahari terbit dan pulang sesudah matahari terbenam. Akibatnya toko saya buka sebelum toko lain buka, dan tutup jauh sesudah toko yang lain tutup. Sehingga karena kebiasaan itu, orang menjadi tahu dan tokoku menjadi laris, karena mempunyai jam kerja lebih lama.”

“*Seorang tidak henti-hentinya meminta belas kasihan kepada orang lain, hingga nanti ia akan datang pada hari kiamat dengan bentuk muka yang tidak berdaging (seperti tengkorak).”*
(HR. Bukhari dan Muslim)

Si Penebang Pohon

“Sibuk, sibuk dan sibuk, sehingga seringkali melupakan sisi lain yang sama pentingnya, merupakan istirahat sebentar mengasah dan mengisi hal-hal baru untuk menambah pengetahuan, wawasan dan spiritual. Seandainya kita mampu memegang irama kegiatan seperti ini, pasti kehidupan kita akan menjadi dinamis, berwawasan dan selalu baru!”

Alkisah, seorang pedagang kayu menerima lamaran seorang pekerja untuk menebang pohon di hutannya. Karena gaji yang dijanjikan dan keadaan kerja yang bakal diterima sungguh-sungguh baik, sehingga si calon penebang pohon itu bahkan bertekad untuk bekerja sebaik mungkin.

Saat mulai bekerja, si majikan memberikan sebuah kapak dan menunjukkan area kerja yang semestinya diselesaikan dengan sasaran waktu yang telah ditetapkan kepada si penebang pohon. Hari pertama bekerja, ia berhasil merobohkan 8 batang pohon.

Petang hari, mendengar hasil kerja si penebang, sang majikan terkesan dan memberikan pujian dengan lapang dada, “Hasil kerjamu sungguh luar lazim! Saya sungguh-sungguh terpukau dengan kemampuanmu menebang pohon-pohon itu.

Belum pernah ada yang sepertimu sebelum ini. Teruskan bekerja seperti itu”. Amat bersemangat oleh pujian

majikannya, keesokan hari si penebang bekerja lebih keras lagi, tapi ia cuma berhasil merobohkan 7 batang pohon.

Hari ketiga, ia bekerja lebih keras lagi, tapi kesudahannya tetap tak memuaskan bahkan mengecewakan. Semakin bertambahnya hari, kian sedikit pohon yang berhasil dirobuhkan.

“Sepertinya saya telah kehilangan kecakapan dan kekuatanku, bagaimana saya dapat mempertanggungjawabkan hasil kerjaku kepada majikan?” pikir penebang pohon merasa malu dan putus asa. Dengan kepala tertunduk ia menghadap ke sang majikan, meminta maaf atas hasil kerja yang kurang memadai dan mengeluh tak paham apa yang telah terjadi.

Sang majikan menyimak dan bertanya kepadanya, “Kapan terakhir kamu mengasah kapak?” “Memacu kapak? Saya tak punya waktu untuk itu, saya sungguh-sungguh sibuk setiap hari menebang pohon dari pagi hingga sore dengan sekuat energi”.

Kata si penebang. “Nah, disinilah masalahnya. Ingat, hari pertama kamu kerja? Dengan kapak baru dan terasah, maka kamu dapat menebang pohon dengan hasil luar lazim.

Hari-hari selanjutnya, dengan energi yang sama, mengaplikasikan kapak yang sama tapi tak diasah, kamu tahu sendiri, kesudahannya kian menurun. Maka, sesibuk apa saja, kamu semestinya menyempatkan waktu untuk mengasah kapakmu, agar setiap hari bekerja dengan energi yang sama dan hasil yang optimal.

Sekarang mulailah mengasah kapakmu dan langsung kembali bekerja!” instruksi sang majikan. Sambil mengangguk-angguk kepala dan mengucapkan terimakasih,

si penebang berlalu dari hadapan majikannya untuk mulai mengasah kapak. Sama seperti si penebang pohon, kita bahkan setiap hari, dari pagi hingga malam hari, seolah terjebak dalam rutinitas berkala.

“ Jika Allah menghendaki kebaikan bagi diri seorang pemimpin/pejabat, maka Allah akan memberinya seorang pendamping/pembantu yang jujur yang akan mengingatkan jika dirinya lalai dan akan membantu jika dirinya ingat”
(HR. Abu Dawud)

Sekantong Bibit Kacang Tanah

Dikisahkan, ada seorang gadis muda yang bertekad membantu desa asalnya yang miskin dan terbelakang. Dia rajin mengusahakan segala daya upaya untuk bisa menghasilkan uang guna membeli buku dan perlengkapan sekolah anak-anak di sana. Tetapi, sehebat apapun usahanya, terasa masih saja serba kekurangan.

Hingga suatu hari, dia mendapatkan janji bertemu dengan seorang kaya di kota, dengan harapan si tuan kaya mau memberi sumbangan uang. Setelah bertemu, si gadis muda menceritakan keadaan desanya dan sarana pendidikan yang jauh dari memadai serta memohonkan bantuan untuk mereka.

Dengan nada bosan dan tidak bersahabat, tuan kaya berkomentar santai, “Gadis muda. Kamu salah alamat. Di sini bukan badan amal yang memberi sumbangan cuma-cuma. Kalau memang anak-anak desamu tidak bisa sekolah, ya itu nasib mereka. Kenapa aku yang harus membantu?”

Tampak dia tidak mempercayai sedikitpun ketulusan gadis muda di hadapannya. Dengan pandangan tidak berdaya dan putus asa, si gadis tahu, usahanya telah gagal.

Tetapi sebelum pergi, dia mencoba berusaha yang terakhir, “Tuan, kalau boleh, apakah saya bisa meminjam sekantong bibit unggul biji kacang yang tuan hasilkan selama ini? Anggaplah hari ini tuan telah membantu kami dan saya berjanji tidak akan mengganggu tuan lagi.”

Dengan heran dan karena ingin segera mengusir si gadis, tanpa banyak cakap, segera diberinya sekantong bibit

kacang tanah yang diminta. Sepulang dari sana, si gadis memulai gerakan menanam biji kacang tanah di atas tanah penduduk miskin, dengan tekad sebanyak satu kantong biji kacang tanah, akan menghasilkan kacang sebanyak yang bisa tumbuh di sana.

Usahnya berhasil. Dan beberapa saat setelah panen, si gadis kembali mendatangi si hartawan, “Tuan, saya datang kemari dengan tujuan untuk mengembalikan sekantong biji kacang tanah yang saya pinjam waktu itu.”

Lalu si gadis menceritakan keberhasilan mereka menanam hingga memanen, dari sekantong biji kacang menjadi sebanyak itu. Si tuan kaya terkesan dengan hasil usaha dan ketulusan si gadis muda dan berkenan datang ke desa meninjau.

Dia sangat terkesan dan kemudian malahan menyumbangkan alat-alat pertanian, mengajarkan cara bertani yang baik, dan membeli semua hasil panen yang dihasilkan desa tersebut. Tiba-tiba kehidupan di desa itu berubah total. Mereka mampu menghasilkan uang, hidup lebih sejahtera, dan mampu membangun sekolah untuk pendidikan anak-anaknya. Sungguh perjuangan seorang gadis muda yang membanggakan dan nyata! Tidak ada usaha yang sia-sia! Seluruh penduduk desa selalu bersyukur dan berterima kasih atas jasa si gadis muda.

“*Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum kaum itu sendiri mengubah apa yang ada pada diri mereka. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.*”
(QS. Ar-Ra’d: 11).

Tukang Kayu

“Hidup adalah proyek yang kau kerjakan sendiri.”

Alkisah, seorang Tukang Kayu yang merasa sudah tua dan berniat untuk pensiun dari profesinya sebagai Tukang Kayu yang sudah ia jalani selama puluhan tahun. Ia ingin menikmati masa tuanya bersama istri serta anak cucunya. Sebelum memutuskan untuk berhenti bekerja, ia sebelumnya menyadari bahwa ia akan kehilangan penghasilan rutin yang setiap bulan ia terima. Bagaimana pun itu, ia lebih merasakan dan mementingkan tubuhnya yang sudah termakan usia karena ia merasa tidak dapat lagi melakukan aktivitas seperti tahun-tahun sebelumnya.

Suatu hari, kemudian ia mengatakan rencana ingin pensiun kepada mandornya. “Saya mohon maaf Pak, tubuh saya rasanya sudah tidak seperti dulu, saya sudah tidak kuat lagi untuk menopang beban-beban berat di pundak saya saat bekerja.”.

Setelah sang mandor mendengar niat Tukang Kayu tersebut, ia merasa sedih. Karena sang mandor akan kehilangan salah satu Tukang Kayu terbaiknya, ahli bangunan handal yang dimiliki dalam timnya. Namun apalah daya, mandor tidak dapat memaksa untuk mengurungkan niat si Tukang Kayu untuk berhenti bekerja.

Terlintas dalam pikiran sang mandor, untuk meminta permintaan terakhir sebelum dirinya pensiun. Sang mandor memintanya untuk sekali lagi membangun sebuah rumah

untuk yang terakhir kalinya. Untuk sebuah proyek dimana sebelum Tukang Kayu tersebut berhenti bekerja.

Akhirnya, dengan berat hati Tukang Kayu menyanggupi permintaan mandornya meskipun ia merasa kesal karena jelas-jelas dirinya sudah bicarakan akan segera pensiun.

Di balik pengerjaan proyek terakhirnya, ia berkata dalam hati bahwa dirinya tidak akan mengerjakannya dengan segenap hati. Sang mandor hanya tersenyum dan mengatakan pada Tukang Kayu pada hari pertama ketika proyeknya dikerjakan, "Seperti biasa, aku sangat percaya denganmu. Jadi, kerjakanlah dengan yang terbaik. Seperti saat-saat kemarin kau bekerja denganku. Bahkan, dalam proyek terakhir ini kamu bebas membangun dengan semua bahan-bahan yang terbaik yang ada".

Tukang Kayu itupun akhirnya memulai pekerjaan terakhirnya dengan malas-malasan. Bahkan dengan asal-asalan ia membuat rangka bangunan. Ia malas mencari, maka ia menggunakan bahan-bahan bangunan berkualitas rendah. Sangat disayangkan, karena ia memilih cara yang buruk untuk mengakhiri karirnya

Hari demi hari berlalu, dan akhirnya, rumah itupun selesai. Ditemani Tukang Kayu tersebut, sang mandor datang memeriksa. Ketika sang mandor memegang gagang daun pintu depan hendak membuka pintu, ia lalu berbalik dan berkata, "Ini adalah rumahmu, hadiah dariku untukmu".

Betapa kagetnya si Tukang Kayu. Ia sangat menyesal. Kalau saja sejak awal ia tahu bahwa ia sedang membangun rumahnya, ia akan mengerjakannya dengan sungguh-sungguh. Akibatnya, sekarang ia harus tinggal di sebuah rumah yang ia bangun dengan asal-asalan.

“*Demi kemuliaan dan keagungan-Ku, dan
demi ketinggian-Ku di atas Arasy-Ku.
Tidaklah penduduk suatu desa atau suatu
keluarga, atau seseorang yang tinggal di
padang sahara, yang melakukan perbuatan
yang Aku benci yang berupa kemaksiatan
kepada-Ku, kemudian mereka mengubah
perbuatan tersebut menjadi perkara yang
Aku cintai yang berupa ketaatan kepada-Ku,
melainkan Aku akan mengubah adzab-Ku
yang mereka benci menjadi rahmat-Ku yang
mereka cintai.*

(Kanzul Ummal)

Kisah Dua Orang Pemuda

“Kerja keras saja belum cukup membuat kita sukses, melainkan harus juga dilengkapi dengan kerja cerdas. Jangan pernah berhenti menimba ilmu, dan teruslah mengembangkan keahlian yang dimiliki.”

Ada dua orang pemuda yang bersahabat sejak kecil, sebut saja namanya Anto dan Budi. Kedua pemuda ini tumbuh seperti anak-anak seusianya. Dalam hal semangat, keduanya hampir memiliki kesamaan yaitu sama-sama mempunyai hasrat ingin sukses. Dan mereka sama-sama menyukai pekerjaan yang berhubungan dengan komputer, atau istilah gaulnya orang IT.

Ketika dalam belajar disebutkan bahwa hanya orang yang bekerja keraslah yang akan meraih kesuksesan hidup di dunia, maka keduanya menyimpan motto tersebut dalam memori dan mencoba menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Anto dan Budi mencoba menerapkan konsep kerja kerasnya itu, setelah mereka lulus kuliah. Kedua pemuda ini mulai mengawali perjalanan karirnya dengan bekerja menjadi karyawan di perusahaan software house yang berbeda. Namun masa percobaan mereka sama, yaitu untuk 3 bulan ke depan.

Anto sangat percaya bahwa hanya dengan bekerja keraslah ia akan sukses dan mendapatkan banyak uang. Oleh karena itu ia bekerja dengan lebih giat lagi. Jika orang lain bekerja 8 jam ia memilih dikasih tambahan waktu 1 jam. Bahkan tak jarang ia memilih kerja lembur demi mendapatkan upah lebih. Dia sangat percaya hasil kerja kerasnya akan sesuai dengan yang akan ia dapatkan.

Sementara di tempat yang berbeda, Budi justru melakukan hal yang bertolak belakang dengan Anto. Ia lebih memilih bekerja setengah hari tanpa meminta tambahan waktu dalam bekerja. Itu juga ia lakukan pada shift malam dimana ia mulai bekerja dari jam 5 sore sampai selesai pada pukul 02.00 pagi.

Lantas apa yang Budi lakukan pada siang harinya? Alih-alih bekerja ia lebih memilih untuk belajar mendalami tehnik-tehnik pemrograman berbasis internet. Ia mengikuti sebuah pelatihan dengan biaya hasil kerjanya menjadi karyawan. Selain itu, ia mengisi waktu dengan membaca buku dan aktif dalam sebuah forum tentang pemrograman yang populer dari luar negeri.

Anto tidak tahu apa-apa tentang Budi karena mereka jarang bertemu dan kerjaannya yang membuatnya selalu sibuk. Ketika diminta waktu untuk bertemu pun dengan sombongnya Anto menjawab, "Maaf ya Bud saya sibuk, nanti saja kalau ada waktu." Dari segi penghasilan, Anto memang lebih banyak daripada Budi mengingat kerjaannya yang sering lembur dan semua uangnya ia tabung, sedangkan Budi menyisihkan gajinya untuk membayar pelatihan dan membeli buku. Sisanya cukup buat makan sehari-hari dan menabung secukupnya.

Sudah 3 bulan lamanya, kedua pemuda ini sama-sama diterima menjadi pegawai tetap karena kinerja mereka yang bagus dan memuaskan. Dengan gaji yang diterimanya, Anto sudah bisa membeli sebuah notebook dan smartphone terbaru (walaupun kredit) sementara Budi, masih menggunakan pc dan hp yang masih seperti dulu. Dengan bangga Anto berkunjung kepada temannya dan memamerkan smartphone terbarunya, sementara Budi hanya bisa tersenyum dan bersyukur temannya bisa membeli barang yang dia inginkan. Budi percaya bahwa suatu saat nanti ia lebih bisa mendapatkan apa yang sudah didapat oleh Anto.

Satu tahun berlalu, Anto merasa letih dalam bekerja. Namun apa daya ia harus melakukan pekerjaannya yang sibuk itu demi membayar tagihan kartu kreditnya. Sementara Budi sudah menguasai ilmu-ilmu dalam membuat website jual beli (e-commerce) dan juga cara untuk memasarkannya. Budi mempunyai banyak teman dari pergaulannya di berbagai pelatihan. 2 tahun berlalu, Budi sudah membuat perusahaan software house sendiri dan memiliki banyak karyawan sementara Anto masih bekerja menjadi seorang karyawan dengan tanggungan kreditan yang membuatnya terus menerus bekerja keras. Kini keadaannya terbalik Budi justru jauh lebih baik dari apa yang didapatkan oleh Anto. Dia bahkan sudah bisa melakukan pembelian rumah di lokasi yang ia inginkan

Namun kita juga harus terus mau belajar dan mengembangkan keahlian kita. Di era sekarang ini, orang yang mempunyai cukup ilmu dan terus belajar hal baru, adalah orang-orang yang telah membuka jalan hidupnya menjadi lebih mudah menuju sukses.

“*Jangan mengeluhkan permohonanmu
yang belum terkabul, tetapi
bersyukurlah atas apa yang kau dapatkan
tanpa kau harus memintanya.*

Kesuksesan Buruh Tani

Saniah (58 tahun) adalah seorang petani andal yang sudah menekuni pekerjaannya selama lebih dari 25 tahun. Awal mula perjalanan usaha taninya ini tak lain hanyalah sebuah eksperimen. Mengapa demikian?

Ternyata setelah menikah dengan sang suami yang kala itu bekerja sebagai seorang buruh tani, Saniah yang merupakan seorang ibu rumah ingin mencoba menghasilkan uang lebih banyak dari usaha taninya dengan memanfaatkan lahan yang ada dan mencoba metode tumpang sari. Tentu hal ini tidaklah mudah, karena dia harus pandai memilih jenis tanaman dan mengurusnya dengan sangat teliti sehingga sistem tumpang sari yang ia lakukan dapat berjalan dengan sukses.

Namun apa daya, tidak adanya pengalaman yang mumpuni, membuat Saniahpun akhirnya gagal melakukan metode tumpang sari. Dia merugi cukup banyak kala itu. “Waktu gagal dulu, saya dan suami sempat putus asa, apalagi itu kan uang tabungan kami beli bibit dan pupuknya. Akhirnya saya nggak mau lagi nerusin tani,” ujarnya.

Setelah gagal, Saniah memutuskan kembali menjadi ibu rumah tangga. Kemudian, masalah datang setelah anak pertama mereka lahir. Masalah ini tak lain adalah soal keterbatasan ekonomi keluarga. Memiliki anak membuat dia dan suami membutuhkan biaya yang lebih banyak, sedangkan pendapatan suami dari bertani tidak mampu mencukupi kebutuhan sehari-hari keluarga. Lantas untuk menambah pendapatan keluarga, akhirnya suami Saniah

memilih untuk berdagang dan mencoba untuk bertani kembali.

Dengan semangat dan ketekunan yang selalu dia pegang teguh dalam bekerja, Saniah akhirnya berhasil menjalankan usaha taninya. Walau hanya sebagai buruh tani yang menggarap sawah milik orang lain, namun Saniah tetap pandai memanfaatkan kesempatan. Pengalaman dari kegagalannya terdahulu, dia jadikan pembelajaran sehingga kesalahan yang pernah dia lakukan tidak terulang kembali. Akhirnya dia pun berhasil bertani tumpang sari dan mendapatkan penghasilan tambahan.

Singkat cerita, selama lebih dari 20 tahun bertani, usaha bertaninya ini tidak menunjukkan kemajuan yang berarti. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan modal yang dimiliki, padahal Saniah mempunyai kebun di samping rumahnya, yang ingin dia tanami berbagai jenis buah maupun palawija untuk mendapatkan penghasilan lebih. Apa daya, masalah modal menjadi ganjalan utamanya.

Beruntung pada 2013, dia bertemu dengan Amartha, salah satu perusahaan P2P lending Indonesia pertama, yang fokus dalam menjembatani pengusaha mikro di pedesaan dengan investor urban melalui teknologi. Kala itu dia mendapat suntikan dana sebesar Rp 500 Ribu dan digunakan sepenuhnya untuk mengembangkan usaha taninya dengan membeli aneka bibit. Ladang di depan rumahnya pun telah produktif dan mampu menghasilkan pendapatan tambahan bagi keluarga Saniah. "Amartha datang dan usaha saya makin lancar. Saya saat itu sangat terbantu sekali, jadi bisa beli bibit dan sedikit pupuk. Alhamdulillah usaha tani saya lancar dan saya bisa terus mengembangkan usaha tani saya ini," kata Saniah.

Apa yang dirasakan oleh Saniah, juga banyak dirasakan oleh ibu lain, mitra andalan Amarththa. Hal ini terbukti, melalui riset yang dilakukan Amarththa kepada 400 sampel mitra usaha pada Desember 2016 lalu, tercatat bahwa terjadi peningkatan pendapatan bisnis sebesar 41 persen per bulan pada pengusaha kecil dan mikro mitra Amarththa, semenjak menerima pinjaman modal kerja mulai 2 Juta Rupiah dari Amarththa.

Saniah pun demikian, sebelum bergabung dengan Amarththa, dalam satu bulan pendapatannya hanya Rp 600 Ribu hingga Rp 700 Ribu rupiah. Namun setelah mendapatkan suntikan modal dan mampu mengembangkan usaha, kini dia mampu mengantongi tak kurang dari Rp 2,5 Juta dalam satu bulan dari hasil berkebun dan juga bagi hasil lahan pertaniannya.

“ Tak perlu jadi hebat untuk memulai,
tapi kau harus memulai untuk
bisa jadi hebat.”
(Zig Ziglar)

SUMBER BACAAN

- Abin Syamsuddin Makmun. 2003. Psikologi Pendidikan. Bandung : PT Rosda Karya Remaja.
- Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia. (2005). Standar Kompetensi Konselor Indonesia. Bandung: ABKIN
- Atkinson, Rita L.; Richard C. Atkinson; Edward E. Smith; Daryl J. Bem. (2010). Pengantar Psikologi Jilid 1. Tangerang : Interaksara
- Calvin S. Hall & Gardner Lidzey (editor A. Supratiknya). 2005. Teori-Teori Psiko Dinamik (Klinis) : Jakarta : Kanisius
- Calvin S. Hall & Gardner Lidzey (editor A. Supratiknya). 2005. Teori-Teori Psiko Dinamik (Klinis) : Jakarta : Kanisius
- Daradjat, Zakiah, Ilmu Jiwa Agama, (Jakarta: Bulan Bintang 2009).
- Depdiknas (2008). Rambu-rambu Penyelenggaraan Bimbingan Konseling Pada Pendidikan Formal.
- Dewa Ketut Sukardi (1985). Pengantar Teori Konseling. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Ellis, T.I. (1990). The Missouri Comprehensive Guidance Model. Columbia: The Educational Resources Information Center.
- Gerlald Corey. 2003. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi (Terj. E. Koswara), Bandung : Refika
- Hanna Djumhana Bastaman, Integrasi Psikologi dengan Islam(Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001
- Harvey, Pam. 2010 Bibliotherapy Use By Welfare Teams In Secondary Colleges, Australian Journal of Teacher Education, Vol 35/No 5, hal 29-39
- Hurlock, Aizabeth B. (1956). Child Development. New York: McGraw Hill Book Company Inc.

- Jachna, T Joshua. 2005, *Bibliotherapy: What, Why and How*, artikel pdf. di akses dari situs [http:// lilt.ilstu.edu/r/broad/ teaching/studentpubs/oddissey.pdf](http://lilt.ilstu.edu/r/broad/teaching/studentpubs/oddissey.pdf)
- Jamison, Christine and Scogin, Forrest. 1995. *The Outcome of Cognitive Bibliotherapy With Depressed Adults*, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol 63 no 4
- Lubis Lumongga Namora, *Depresi Tinjauan Psikologis*, Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2009
- Mohamad Surya (2008). *Mewujudkan Bimbingan & Konseling Profesional*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mustafa Fahmi, 1977, *Kesehatan jiwa dalam keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, alih Bahasa Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang
- Nana Syaodih Sukmadinata. 2005. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : P.T. Remaja Rosdakarya.
- Prayitno, dkk. 2004. *Panduan Kegiatan Pengawasan Bimbingan dan Konseling*, Jakarta : Rineka Cipta
- Sofyan S. Willis. 2004. *Konseling Individual; Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta
- Sumadi Suryabrata. 1984. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta : Rajawali.
- Syamsu Yusuf L.N. dan Juntika N. (2005). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya.
- Syamsu Yusuf L.N. dan Juntika N. (2005). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya.
- Undang-undang No 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Undang-Undang Nomor 14 tahun 2006 tentang Guru dan Dosen
- Walgito, Bimo. 1995. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Sari, Syska Purnama. "Teknik Psikodrama dalam Mengembangkan Kontrol Diri Siswa." *Jurnal Fokus Konseling* 3.2 (2017): 123-137.
- Arikunto, A. 2005. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Asfandiyar, A. Y. 2007. *Cara Pintar Mendongeng*. Jakarta: Mizan
- Bachri, S. 2005. *Pengembangan Kegiatan Bercerita, Teknik dan Prosedurnya*. Jakarta: Depdiknas.
- Bunanta, M. 2009. *Buku, Dongeng, dan Minat Baca*. Jakarta: Murti Bunanta Foundation.
- Gardner, Howard, 2008. *Kenalilah Tipe Gaya Belajar Kita*. Universitas Bangka Belitung.
- Ray. 2009. *Budaya Membaca*. *Tabloid Pendidikan Gocara* Edisi Mei 2009
- Tampubolon, 1993. *Mengembangkan Minat dan Kebiasaan Membaca Pada Anak*. Bandung: Angkasa
- Tarigan, Henry Guntur. 1985. *Membaca Sebagai Suatu Ketrampilan Berbahasa*. Bandung : Angkasa
- Winkel, W.S. 1978. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah Menengah*. Jakarta:
- Winkel, W.S. 1978. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah Menengah*. Jakarta:
- Wingkel .2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta : PT. Gramedia
- Sindiro, Lidwiana Florentiana, *Efektivitas Expressive Wrting Sebagai Reduktor Psychological Distress*, Universitas Sanata Dharma. (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2016), hal. 96
- Murti, Dahlia Reyza, *Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja SMK di Surabaya*, Vol. 1, No.02 *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2013, hal. 98
- Baikie dan Wilhelm, *Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing*. *Journal Continuing Professional Development*, 11. 2005. hal. 338-346

- Sindiro, Lidwiana Florentiana, Efektivitas Expressive Wrting Sebagai Reduktor Psychological Distress, Universitas Sanata Dharma. (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2016), hal. 18
- Marieta Rahmawati, Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak- anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga, Vol.2, No.2, (Malang, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 2014) UMM. hal. 282
- Fikri, Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif terhadap Emosi Marah pada Remaja, hal. 130
- Marieta Rahmawati, Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak- anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga, hal. 280
- Yudi Kurniawan, Spiritual-Emotional Writing Therapy Pada Subjek yang Mengalami Episode Depresif Sedang dengan Gejala Somatis. UII Yogyakarta, Vol. 12 No. 2, 2014, hal. 145.
- Murti, Reyza Dahlia, Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja SMK di Surabaya, hal. 96
- J. W, Pennebeker, Ketika Diam Bukan Emas: Berbicara dan Menulis Sebagai Terapi, (Bandung, Mizan, 2002), hal 87
- Reni Susanti Dkk, Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum Pada Mahasiswa, Jurnal Psikologi, Vol. 9, No.2, 2013, hal. 121
- <http://digilib.uinsby.ac.id/15372/41/Bab%202.pdf>
- Joyce, B. R., & Weil, M. (2000). Role Playing; Studying Social Behavior and Values. In Models of Teaching. Allyn and Bacon.
- Poorman, P. B. (2002). Biography and role-playing: fostering empathy in abnormal psychology. Teaching of Psychology.
- Hanafiyah dan Cucu Suhana. Konsep Strategi Pembelajaran. (Bandung: Refika Aditama.2009), hal.47-48

Fogg, P. (2001). A history professor engages students by giving them a role in the action. *Chronicle of Higher Education*.

Jill Hadfield (1986). *Classroom Dynamic*. Oxford University Press.

SUMBER WIBESITE

<https://www.ilmubahasainggris.com/story-telling-pengertian-tujuan-dan-generic-structure-dalam-bahasa-inggris-beserta-contohnya/> di akses tanggal 27-11-2018 pukul 20.05 WIB.

http://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_Intelligence

http://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_Intelligence

<http://kataulamakita.blogspot.com/2017/03/kisah-inspiratif-buah-dari-sifat-amanah.html>

<http://asaarham.blogspot.com/2011/11/kesabaran-dan-iffah-kesucian-diri.html>

<https://www.penuliscilik.com/cerita-inspiratif-kisah-seorang-anak-gelandangan-yang-gigih-dan-ikhlas/>

<http://yezi-al-hikmah.blogspot.com/2013/05/kisah-penjual-gorengan-yang-istiqomah.html>

<https://khaufibadah.wordpress.com/2015/10/27/kisah-tiga-pengembara-dengan-raja-yang-bijaksana/>

<http://kisah-renungan.blogspot.com/2011/10/saleh-malu.html>

<https://hendristologi.tumblr.com/post/124626936461/kisah-inspiratif-1>

<http://dermagahati-bagas.blogspot.com/2009/09/muqarrabah.html>

<https://www.facebook.com/RKIINSPIRATIF/posts/10151647353546268/>

<https://kisahmuslim.com/3200-ridha-dengan-takdir-yang-pahit.html>

<https://perkarahati.com/2014/01/19/pantang-surut-dari-berharap-kepada-allah/>

<http://inspirasiemajaislam.blogspot.com/2012/07/kisah-pencuri-saleh-indahnyakejujuran.html>

<https://khazanahalquran.com/kisah-allah-menutup-aib-hambanya-yang-bermaksiat-apalagi-yang-sudah-bertaubat.html>

<https://www.sahab.net/forums/index.php?app=forums&module=forums&controller=topic&id=137426>

<https://www.republika.co.id/berita/dunia-islam/khazanah/12/01/19/ly1hz9-kisah-sahabat-nabi-rabiah-bin-kaab-sahabat-yang-rendah-hati>

<http://tpq-rahmatulihسان.blogspot.com/2017/01/cerita-islami-pedagang-tampan-yang-bertaqwa.html>

<https://palembang.tribunnews.com/2015/10/27/setelah-menolak-diajak-berzina-tubuh-pemuda-ini-menjadi-harum>

<https://dongengkakrico.wordpress.com/kisah/kisah-teladan-islam-antara-sabar-dan-mengeluh/>

<http://lifeblogid.com/2015/01/03/kumpulan-cerita-motivasi-kehidupan-dan-kisah-inspiratif-bijak/2/>

<http://www.kisahinspirasi.com/2012/09/kisah-inspirasi-hikmah-dari-kehilangan.html>

<http://www.kisahinspirasi.com/2012/08/kisah-inspirasi-tentang-kaya-dan-miskin.html>

<http://lifeblogid.com/2015/01/03/kumpulan-cerita-motivasi-kehidupan-dan-kisah-inspiratif-bijak/3/>

<http://www.vemale.com/relationship/keluarga/85583-pria-tanpa-lengan-rawat-ibu-yang-sakit-perjuangannya-menyentuh-hati.html>

<http://jalan-mujahadah.blogspot.com/2010/05/kisah-teladan.html>

<http://www.kisahinspirasi.com/2015/09/rejeki-banyak-bentuknya.html>

<http://lifeblogid.com/2015/01/03/kumpulan-cerita-motivasi-kehidupan-dan-kisah-inspiratif-bijak/10/>

<http://fatimahnoor.blogspot.com/2013/06/psikodrama.html>

<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3535/4068>

<https://jurnal.unimed.ac.id/index.php/kultura/article/download>

http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2017/12.1.01.01.0207.pdf

<http://alhafizh84.wordpress.com/2010/01/16/metode-sosiodrama-dan-bermain-peranan-role-playing-method/>

<http://nesaci.com/metode-sosiodrama-dalam-pembelajaran-di-kelas/>

<https://khanwar.blogspot.com/2011/05/makalah-sosiodrama.html>

<http://digilib.uinsby.ac.id/457/3/Bab%202.pdf>

http://Purnama-bgp.blogspot.in/2011/11/metode-sosiodrama-dan-bermain-peran_01.html diambil pada Minggu 23 November 2014 jam 02:00

<https://misscounseling.blogspot.com/2011/03/teknik-sosiodrama-dan-psikodrama.html> <https://mail-chaozkhakycostikcommunity.blogspot.com/2015/11/pengertian-definisi-role-play-dalam-bahasa-indonesia.html>

<http://belajarpsikologi.com/macam-macam-metodepembelajaran/> diakses pada 07 Desember 2012 (Hariyanto S.Pd dalam website)

<http://fatimahnoor.blogspot.com/2013/06/psikodrama.html>

<http://fitrika1127.blogspot.com/2012/05/teknik-psikodrama.html>

<https://handokosetyawan212.wordpress.com/2016/06/18/terapi-bermain-play-therapy/>

http://rikipradana-fpsi09.web.unair.ac.id/artikel_detail-61497-Psikologi-Play%20Therapy.html

<https://blog.amartha.com/dari-rp-600-ribu-kini-saniah-raup-rp-25-juta-dari-bertani/>

<http://echomouse.blogspot.com/2013/03/perjalanan-hidup-bob-sadino.html?m=1>

<http://islamitubaik.blogspot.com/2012/11/cerita-inspirasi-islam-bosan-hidup.html>

<https://guruceritaku.blogspot.com/2017/03/menghapus-sifat-iri-dengki-calon-surga-cerita-anak-islami.html>

<https://guruceritaku.blogspot.com/2017/03/menghapus-sifat-iri-dengki-calon-surga-cerita-anak-islami.html>

<https://guruceritaku.blogspot.com/2017/03/cerpen-kisah-si-belang-si-botak-dan-si.html>

TENTANG PENULIS

Dr. M. Fatchurahman, M.Pd., M.Psi. lahir di Pangkalan Bun pada tanggal 5 Agustus 1966, merupakan anak ke dua dari enam Bersaudara dari Bapak H. M. Ichsan Munawar (Alm) dan Ibu Hj. Siti Yusfah Riana (Alm). Pada tahun 1995 menikah dengan Hj. Norhayati, M.Pd. berprofesi sebagai guru PNS diperbantukan pada M.Ts. Islamiyah Palangka Raya, dikarunia 3 orang anak putra, yaitu: (1) Muhammad Nur Fathan (2) Aldi Firdaus (3) Muhammad Tirto Ardiyanto.

Penulis menyelesaikan pendidikan S1 Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FKIP UM Palangkaraya tahun 1993, S2 Psikologi Untag Surabaya tahun 2012, S2 Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang tahun 2012 dan S3 Penelitian dan Evaluasi Pendidikan Universitas Negeri Jakarta tahun 2016.

Pada tahun 2002 penulis mutasi menjadi dosen pada program studi Bimbingan dan Konseling FKIP UM Palangkaraya sampai sekarang. Pernah sebagai: Staf BAU UM Palangkaraya sejak tahun 1989-1994, Kabag. Umum dan Perlengkapan BAU UM Palangkaraya tahun 1994-1997, Kepala BAU UM Palangkaraya tahun 1997-2007, Sekretaris Prodi PGSD FKIP UM Palangkaraya tahun 2007-2008, Dekan FKIP UM Palangkaraya tahun 2012-2016 dan sekarang menjabat sebagai Kepala LP3MP UM Palangkaraya sejak tahun 2016.

Sebagai Dosen PNS Kopertis Wilayah XI Kalimantan dpk pada Univesitas Muhammadiyah Palangkaraya. Mengajar di Program Sarjana (S1) Program Studi Bimbingan dan Konseling, dengan mata kuliah: Pemahaman Individu I/Asesmen Psikologis Teknik Non Tes; Perkembangan

Individu; Pengembangan Pribadi Konselor; Metodologi Penelitian Dalam BK; Dasar-Dasar BK; PPL BK. Selain itu penulis telah menulis buku: *Dasar-Dasar Evaluasi Program Bimbingan dan Konseling* (2017), *Revitalisasi Fasilitas Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah* (2018).

TENTANG PENULIS

Dr. Asep Solikin, M.A lahir di Indramayu 22 Oktober 1978. Putra dari pasangan Asmawi dan Asmanah. Mendapat gelar Sarjana Pendidikan Agama Islam dari STAI La Tansa Mashiro pada tahun 2004. Lalu melanjutkan kuliah di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) untuk menggeluti Psikologi Pendidikan Islam dan mendapat gelar

Magister Agama pada tahun 2006. Pendidikan Doktor ditempuh di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung dan mendapat gelar Doktor bimbingan dan Konseling pada tahun 2011.

Saat ini penulis aktif sebagai dosen Universitas Muhammadiyah Palangkaraya Kalimantan Tengah. Selain itu penulis aktif se bagai penggiat dakwah di Pimpinan Daerah Muhammadiyah Palangka Raya. Keterlibatan penuh juga dilakukan oleh penulis sebagai tim edukasi masyarakat Anti Narkoba di kota Palangkaraya dan BNN Provinsi Kalimantan Tengah.

Penulis aktif dalam penelitian dan dan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kalimantan Tengah. Beberapa tulisan penulis antara lain; *Bimbingan Spiritual Berbasis Nilai-Nilai Budaya, Biblioterapi Sebagai Sebuah Teknik Dalam Layanan Bmbingan dan Konseling, Model Konseling Keterampilan Hidup Dalam Meningkatkan Kemampuan Hubungan Sosial Santri.*

BK PRIBADI SOSIAL

- Klien dan Para Pihak Lain -

Biblioterapi merupakan teknik yang sangat bagus untuk merangsang munculnya diskusi tentang suatu masalah yang mungkin tidak didiskusikan karena adanya rasa takut, bersalah, dan malu. Membaca tentang sebuah karakter dalam fiksi yang mengatasi masalah yang mirip dengan masalah yang dihadapinya menjadikan klien terbantu mengungkapkan secara lisan perasaannya tentang masalah yang ia hadapi kepada terapis.

Biblioterapi dapat membantu klien mengatasi dan mengubah masalah yang sedang dihadapinya manakala ia membaca tentang orang lain yang berhasil mengatasi masalah seperti yang ia hadapi. Sebagai contoh, seseorang yang memiliki hambatan fisik dapat membaca tentang karakter yang berhasil mengatasi masalah yang berkaitan dengan hambatan fisiknya. Orang-orang yang memiliki hambatan/ kelemahan dapat belajar bahwa banyak orang yang berhasil mengatasi masalah yang sama, sebelumnya memiliki kemiripan tentang perasaan tidak mampu dan gagal, dan belum menemukan cara untuk berhasil dan mengembangkan kesadaran diri tentang ketidakmampuan/ hambatannya.

Akademia Pustaka

Parum. BMVY Medani Kevling 16, Tulungagung

📧 redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

📱 @redaksi.akademia.pustaka

📺 @akademiapustaka

☎ 081216178396

