

## **KAUNSELING ISLAM**

Mohamed Sharif b. Mustaffa  
Fakulti Pendidikan  
Universiti Teknologi Malaysia

**ABSTRAK:** Artikel membincangkan mengenai definisi, konsep kaunseling Islam dan peranan seorang kaunsellor Islam dalam proses bagi menolong individu atau kumpulan individu yang menghadapi masalah psikologi bagi membuat keputusan dan membimbingnya bagi mendapat kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Seorang kaunsellor Islam perlu mempunyai sifat peribadi yang mulia disisi Islam, mempunyai kemahiran, teknik dan prosedur yang sesuai bagi membentuk insan ke arah kekamilan.

### **PENGENALAN**

Bimbingan dan kaunseling bukanlah sesuatu perkara asing bagi masyarakat Melayu. Sejak dahulu lagi segala permasalahan yang berkait dengan keluarga atau masyarakat akan dirujuk kepada kaunselor yang bertindak untuk kesejahteraan masyarakat setempat. Kaunselor yang memainkan peranan pada masa itu adalah Ketua Kampung, Imam atau Penghulu. Mereka menyelesaikan masalah melalui konsep hidup Melayu yang bersendikan hukum Islam (Hassan, 1983 dalam. Kamal, 1995). Sesi kaunseling dijalankan di balairaya ataupun di masjid-masjid. Masa berlalu dan masyarakat menjadi bertambah kompleks. Banyak masalah yang timbul di luar kemampuan kaunselor-kaunselor ini untuk mengatasinya. Oleh itu adalah difikirkan perlu seorang kaunselor yang terlatih, tinggi ilmu pengetahuan serta luas pengalaman bagi menyalurkan masalah yang kian meruncing.

### **DEFINISI**

Aziz (1993) mendefinisikan kaunseling Islam sebagai satu proses seorang kaunselor menolong individu atau individu-individu secara memberi bimbingan dan nasihat bagi

## KAUNSELING ISLAM

membuat pilihan atau keputusan sendiri untuk mencapai sesuatu matlamat. Keputusan atau pemilihan klien hendaklah berdasarkan kepada ajaran al-Quran, hadis, sunah nabi dan ijmak ulama. Manusia yang lemah boleh membuat keputusan atau pilihan sendiri secara sedar dan terbuka tetapi tidak terkeluar daripada keredhaan Allah.. Hassan (1983 dlm. Kamal,1995) pula telah mendefinisikan bimbingan dan kaunseling Islam sebagai proses pengajaran dan pembelajaran psikologi yang berlaku dalam bentuk bersemuka (face to face) antara seorang kaunselor dengan klien. Klien dibantu dengan menggunakan kaedah-kaedah penyesuaian langsung, memahami diri sendiri, kebolehan serta minat dan menggalakkan untuk menerima takdir dari Allah. Keputusan yang dipilih mestilah berpandukan syariat Allah. Kamal (1995) pula mendefinisikan bimbingan dan kaunseling Islam itu adalah untuk menolong, menyulahi dan menggalakkan manusia membuat keputusan dan membimbing kehidupannya bagi mengerjakan yang bermanfaat di akhirat, tetapi janganlah melupakan bahagiannya di dunia”.

Kesimpulannya, kaunseling Islam ialah satu proses pengajaran dan pembelajaran untuk menolong individu atau kumpulan individu yang menghadapi masalah psikologi bagi membuat keputusan dan membimbing kehidupannya bagi menghadapi kebahagiaan dunia dan akhirat berpandukan syariat Islam.

### **KONSEP KAUNSELING ISLAM**

Konsep kaunseling Islam bukan sahaja merupakan satu perkhidmatan perhubungan di antara seorang klien yang mempunyai masalah psikologi dengan seorang kaunselor terlatih untuk membantu klien bagi mengatasi masalah yang dihadapi tetapi mencakupi hal-hal yang berkaitan dengan keimanan seseorang seperti ketuhanan, alam akhirat, dosa, pahala, syurga, neraka, hari kiamat, untung baik, untung jahat dan sebagainya (Kamal, 1995). Ini bermakna konsep kaunseling Islam meliputi: semua perkara di alam nyata dan hal-hal yang dialami oleh manusia selepas mati. Ia bukan setakat nasihat, bimbingan, bantuan atau pertolongan untuk hidup sejahtera di dunia tetapi kehidupan di dunia dan di akhirat yang mendapat keredaan Allah. Setiap manusia harus ingat dan wajib mengakui bahawa hidup di dunia ini adalah sementara sahaja.

Kaunselor perlu memahami pelbagai aspek mengenai manusia. Al-Quran memperlihatkan prinsip-prinsip yang asas mengenai kejadian dan sifat manusia dari dalam rahim ibu hinggalah selepas manusia meninggalkan alam ini. Pada asasnya manusia dijadikan daripada dua unsur utama iaitu unsur jasmani dan rohani. Tiada satu yang lebih penting dari yang satu lagi. Klien perlu dijelaskan tentang kelemahan diri di samping Allah tetapi mempunyai pelbagai keunikan seperti dikurniakan dengan deria-deria yang dapat membantu manusia berkembang dari segi pemikiran serta membuat keputusan dengan bijak.

## KAUNSELING ISLAM

Peranan kaunselor ialah cuba membimbing, menolong, mendorong, memberi nasihat sebagaimana yang ditentukan oleh Allah kepada individu yang menyeleweng daripada kehidupan yang dianjurkan oleh Islam. Sebagai seorang kaunselor yang sempurna, ia perlu mempunyai peribadi yang terpuji (Aziz, 1993). Klien yang bermasalah itu dianggap sebagai sedang diuji oleh Allah S.W.T. Kaunselor juga tidak dapat lari daripada mengatakan bahawa Allah juga sedang menguji kaunselor tersebut, setakat mana keikhlasannya untuk menolong, ataupun ia cuma berpura-pura untuk menolong. Manusia lupa bahawa segala masalah yang dihadapinya sebenarnya datang daripada Allah S.W.T. Tetapi manusia sering mengaitkan orang lain atau persekitarannya sebagai punca masalah (Ali, 1995).

Ilmu yang dikatakan ilmu kaunseling yang tidak lain dan tidak bukan daripada ilmu Allah S.W.T juga adalah ilmu yang menitikberatkan kepada konsep memberi dan menerima. Dalam ilmu kaunseling yang juga merupakan suatu disiplin, kita tidak dapat lari daripada apa yang telah ditetapkan oleh Allah. Sebarang keputusan hasil pertolongan tersebut harus dilihat sebagai membawa kepada keadaan dan perancangan yang lebih baik daripada Allah S.W.T (Ali, 1995). Walau apa juga kaedah atau pendekatan yang digunakan untuk menangani masalah klien, kaunselor mestilah sedaya upaya menjuruskan klien mengenal dirinya sendiri serta mengalakkan klien menerima takdir yang diberikan oleh Allah. Keputusan yang diambil mestilah tidak menyimpang dari lunas-lunas Islam serta menjadikan AlQuran, al-hadis, sunnah Rasulullah s.a.w. dan ijmak ulama sebagai panduan dalam membuat sebarang keputusan (Kamal, 1995).

### KAUNSELOR ISLAM

Siapakah sebenarnya kaunselor? Siapa sahaja boleh dianggap sebagai kaunselor sekiranya ia memainkan peranan sebagai tempat rujukan orang bagi mengada hal dan menyelesaikan masalah serta diredai Allah. Islam pada prinsipnya meransang Muslimin seluruhnya supaya menjadi kaunselor dalam apa jua jurusan dan perkara yang mereka tahu dan berkemampuan. Kaunselor dan perbuatan kaunseling adalah dipandang mulia oleh Islam.

Kaunselor yang dianggap sebagai profesional ialah individu yang mendapat latihan dari segi teori dan praktik dalam bidang kaunseling. Sifat-sifat atau ciri-ciri kaunselor Islam dirujuk kepada sifat-sifat kenabian. Dengan sifat-sifat kenabian sahajalah seseorang kaunselor itu boleh memainkan peranannya dengan sempurna. Sifat-sifat yang wajib ada pada seseorang kaunselor ialah *sidiq, amanah, tabligh dan fatanah*. Rasulullah s.a.w. merupakan seorang kaunselor contoh yang harus diteladani oleh semua kaunselor. Berikut dibincangkan sifat-sifat dan konsep utama yang harus menjadi landasan kepada tugas-tugas seorang kaunselor dalam

## KAUNSELING ISLAM

### **Beriman dan bertakwa kepada Allah**

Beriman dan bertaqwa kepada Allah merupakan asas peribadi yang mulia seseorang manusia. Dengan iman dan taqwalah seseorang kaunselor mempunyai keyakinan yang teguh dalam menjalankan tugas kaunseling.

### **Jujur dan Ikhlas**

Jujur atau benar bermaksud, bertutur atau memberitahu atau membuat sesuatu dengan sebenarnya. Kaunselor perlu jujur dengan klien dan juga dengan dirinya sendiri.

### **Benar (sidiq)**

Sifat ini menjadikan seseorang itu akan bercakap benar, berterus terang dan tidak menambah atau mengurangi apa yang didengarnya. Benar bukan sahaja pada tutur kata tetapi juga daripada segi perbuatan dan niat.

### **Berani**

Kaunselor perlu berani iaitu berani kerana Allah dan berani kerana hak. Beliau perlu berani menghadapi apa sahaja risiko dan rintangan meskipun mengancam nyawanya sendiri semata-mata kerana Allah.

### **Adil**

Berlaku adil dalam berbicara, tutur kata, mengambil tindakan dan membuat keputusan, adalah amat dituntut. Sikap adil seseorang kaunselor menjadikan klien berasa puas hati, dihargai dan dihormati.

### **Pemurah dan ramah-tamah**

Ketika menolong orang yang memerlukan bantuan, kaunselor haruslah mempunyai sifat pemurah dan ramah. Tutur kata yang sopan dan ramah serta air muka yang manis membuat klien rasa dihargai.

### **Sabar dan Tenang**

Sifat-sifat ini penting bagi mengawal emosi dan keadaan jika timbul sebarang masalah, konflik dan ketegangan.

### **Adab dan Akhlak**

Adab dan akhlak yang baik bagi seseorang ialah tidak berdendam, boleh memaafkan kesalahan orang lain, memberi salam dan menghormati orang lain. Jangan sekali-kali memalingkan muka ketika bercakap.

## KAUNSELING ISLAM

### **Percakapan yang baik**

Percakapan yang baik dan sopan boleh menarik hati orang yang mendengar serta dapat menimbulkan interaksi yang mesra dan harmoni.

### **Tidak Munafik**

Seseorang kaunselor adalah model yang paling berkesan kepada klien. Kaunselor perlu menghindarkan sifat hipokrit. Jangan sekali-kali mengamalkan ungkapan “buat apa yang saya suruh, jangan buat apa yang saya buat.”

### **Menepati Janji**

Islam telah mengajar cara penganutnya berjanji dengan baik. Janji merupakan ikrar yang lahir dari hati suci bersih untuk melaksanakannya. Oleh itu, selepas berjanji hendaklah disebut insya-Allah (dengan izin Allah).

## **KEMAHIRAN DAN TEKNIK KAUNSELING**

Selain daripada peribadi yang baik, seseorang kaunselor harus tahu pelbagai kemahiran dan teknik pengendalian kaunseling. Ini penting supaya dapat memberi keyakinan kepada dirinya dan juga klien. Al-Quran menyatakan bahawa teknik yang baik mengajak manusia kepada kebaikan adalah dengan tiga cara iaitu cara Hikmah, Cara kata nasihat yang baik dan cara perbincangan yang lebih baik

### **Hikmah**

Hikmah mengandungi sebelas erti dan boleh dibahagikan kepada tiga bahagian.

Pertama ialah Hikmah yang berkaitan dengan sifat kaunselor

1. Kenabian: Kaunselor bersifat dengan sifat-sifat nabi iaitu benar, amanah, menyampaikan dan kebijaksanaan.
2. Keadilan
3. Meletakkan sesuatu pada tempatnya
4. Sabar
5. Apa yang menegahkan daripada jahil - ilmu pengetahuan dan pengalaman yang luas
6. Pengetahuan yang sebaik-baiknya

Kedua ialah Hikmah yang berkaitan dengan isi kandungan kaunseling

1. Al-Quran
2. Perkataan yang betul dan tepat (kebenaran)  
Dalil yang tepat bagi menerangkan kebenaran dan menghilangkan keraguan.

## KAUNSELING ISLAM

Ketiga ialah Hikmah yang berkaitan dengan strategi dan alat kaunseling:

1. Apa (alat) yang menegah kerosakan
2. Strategi yang sesuai dengan masa dan tempat.

### **Kata Nasihat Yang Baik**

Menurut ahli tafsir, kata nasihat yang baik ialah kata nasihat yang memalingkan dari keburukan dengan cara memberi kegembiraan dan perangsang meninggalkannya serta mewujudkan rasa tidak mahu melakukannya. Seterusnya, kata nasihat yang memberi rasa kepada pendengar yang masuk ke dalam hati dan perasaan jiwa dengan lembut

### **Perbincangan Yang Baik**

Menggunakan sebaik-baik cara perbincangan bagi menghindarkan klien rasa dihina. Mewujudkan hubungan yang mesra di antara kaunselor dan klien serta menganggap masalah yang dihadapi adalah masalah bersama supaya penyelesaian dapat dicapai dengan kerjasama kedua-dua belah pihak. Rasulullah S.A.W. pula telah menunjukkan contoh yang baik apabila berhadapan dengan orang yang sakit. Tindakan yang baginda lakukan ialah:

a. Tidak mengambil masa yang lama

Masa yang panjang menyebabkan klien rasa tertekan. Kaunselor perlu cekap mengesan masalah dan seterusnya membantu klien mengatasi masalah.

b. Meletakkan tangan pada orang yang sakit (sentuhan)

Sentuhan orang yang datang menziarahi pesakit dikira sebagai suatu terapeutic, suatu penyembuhan psikologi yang apabila berlaku sahaja sentuhan tersebut, pesakit dapat merasakan ketenangan dan ketenteraman

c. Bertanya khabar dan perasaan orang yang sakit

Apabila kita bertanya khabar dan apa yang dirasai, sekurang-kurangnya pesakit berpeluang meluahkan perasaan gelisah yang sedang dipendamnya kerana peluang meluahkan perasaan ini tidak akan timbul jika tiada yang bertanya

d. Menunjukkan kasih sayang

e. Mendoakan pesakit supaya sembuh

Kebanyakan klien yang mengalami masalah berat sangat yakin dengan bantuan/pertolongan doa yang dibaca oleh kaunselor. Walaupun disuruh klien sendiri yang berdoa, namun klien masih mahukan kaunselor yang mendoakan untuk mereka.

## KAUNSELING ISLAM

### **PROSES MENOLONG KLIEN**

Kaunselor perlu memahami proses menolong bagi memudahkan sesi kaunseling dijalankan. Antara gambaran mudah yang perlu diketahui oleh kaunselor ialah

#### **a. Memahami Asas Prinsip dan Falsafah Kaunseling**

Setiap manusia dilahirkan dalam keadaan lemah, tetapi manusia mempunyai potensi diri yang boleh dikembangkan dan dimajukan. Oleh itu ia perlu dibantu agar boleh berdikari, menjadi lebih matang serta memahami siapa dirinya dengan lebih dekat.

#### **b. Memahami Definisi Kaunseling**

Suatu proses menolong klien untuk meredakan sebarang permasalahan yang berkaitan psikologi yang wujud oleh tekanan perasaan bagi mencapai kesejahteraan hidup.

#### **c. Memahami Asas Proses Menolong Dalam Kaunseling**

Dalam proses menolong, mendengar secara aktif amat penting bagi membolehkan banyak perkara mengenai permasalahan klien.

Klien lazimnya dalam keadaan yang tidak tahu punca masalahnya, sedih, marah serta takut. Kaunselor menjelaskan semula pemahamannya tentang masalah klien dalam pelbagai teknik sehingga klien nampak permasalahan yang sedang dihadapinya. Dengan berbagai teknik dan kemahiran, kaunselor memberi kefahaman dan keyakinan diri untuk melaksanakan tindakan yang perlu diambil. Jika berjaya, klien akan bertambah yakin pada dirinya, jika gagal klien perlu lebih masa untuk berbincang.

#### **d. Memahami Peringkat Proses Menolong**

Terdapat dua peringkat yang penting dalam proses kaunseling. Kedua-duanya saling berkait. Keberkesanan peringkat kedua bergantung pada keberkesanan peringkat pertama. Peringkat Pertama - membina perhubungan menolong dan Peringkat Kedua - penerokaan dan memahami permasalahan

#### **e. Memahami Makna Mesej Tanpa Lisan Klien**

Kaunselor perlu memberi tumpuan kepada tingkahlaku serta peka gerakgeri klien sama ada secara lisan atau tanpa lisan. Tingkahlaku ini mengandungi mesej yang perlu difahami oleh kaunselor.

#### **f. Memahami Kemahiran Asas Kaunselor**

Kaunselor juga harus mempunyai beberapa kemahiran asas. Beberapa contoh kemahiran yang digunakan dalam sesi kaunseling ialah kemahiran mendengar, kemahiran memimpin, kemahiran refleksi, kemahiran rumusan, kemahiran mentafsir, kemahiran memberi maklumat, kemahiran gerak balas yang tepat dan kemahiran berkonfrantasi.

## KAUNSELING ISLAM

### PROSEDUR SESI KAUNSELING

Dalam melaksanakan sesi kaunseling, adalah dirasakan perlu setiap kaunselor Muslim dapat memahami dan mengamalkan tuntutan dalam ajaran Islam di samping memahami dirinya sendiri sebagai hamba Allah yang serba kerdil, daif berbanding kebesaran dan keluasan ilmu Allah. Jika kaunselor tidak memahami perkara asas ini, sukar untuk kaunselor hendak mengaitkan tugasnya dengan apa yang telah Allah janji dan rancangkan untuk dirinya sendiri terutama semasa proses kaunseling sedang dijalankan. Prosedur menjalani kaunseling boleh dibahagikan seperti berikut

#### **Bersedia menerima klien**

Pada peringkat ini kaunselor hendaklah menyakinkan klien bahawa ia boleh dipercayai oleh klien, ingin menolong sedaya yang mungkin dan jujur dalam perkhidmatannya Berwajah tenang, air muka berseri dan berkeadaan sedia menerima klien.

#### **Tempat Kaunseling**

Suasana bilik atau tempat kaunseling hendaklah selesa, kelihatan tenang, berwarna lembut dan tidak mempunyai banyak gambar yang bergantung. Apa yang perlu ada banyalah dua buah kerusi yang letaknya secara berhadapan.

#### **Adab Memulakan Kaunseling**

Sebelum memulakan kaunseling, ucapkan salam kepada klien. Mulakan kaunseling dengan bacaan Bismillahhi Rahmani Rahhim dan surah al-Fatihah dari awal hingga akhir. Kaunselor juga boleh menjelaskan maksud ayat sekiranya klien tidak memahaminya. Tujuan membaca Bismillahhi Rahmani Rahhim dan surah al-Fatihah ialah supaya apa yang dilakukan mendapat keredaan Allah.

#### **Kejelasan**

Kaunselor cuba mencari, memahami dan mendapatkan intisari yang jelas atau yang asas tentang masalah klien. Sebaik-baiknya kemukakan soalan berbentuk terbuka iaitu soalan yang memerlukan jawapan huraian dan penjelasan. Ini penting kerana kaunselor boleh merancang proses kaunseling seterusnya

#### **Penentuan**

Kaunselor dan klien sudah boleh menentukan keyakinan dan tanggungjawab masing-masing. Kaunselor boleh bertanya kepada dirinya sama ada beliau berkemampuan untuk mengendalikan kes ini atau tidak. Manakala klien pula harus bertanya kepada dirinya sendiri sama ada kaunselor boleh dipercayai dan mengendalikan kesnya. Sabda Rasulullah s.a.w.:

"Sungguh besar khianatmu, kamu berbicara dengan saudaramu (seagama), ia membenarkan kamu, sedangkan kamu membohonginya." (H.R Bukhari)



## KAUNSELING ISLAM

### **Hubungan Yang Erat**

Pada peringkat ini, kedua-dua belah pihak iaitu kaunselor dan klien haruslah sama-sama berusaha membina dan memupuk hubungan yang lebih erat daripada aspek saling yakin menyakini dengan berpegang teguh kepada landasan-landasan yang ditentukan oleh Allah. Malah ia digalakkan di antara sesama insan amnya dan sesama orang Muslim khususnya.

### **Mengawal dan Mengekalkan Hubungan**

Kaunselor dan klien perlu mengekalkan hubungan serta menyingkirkan segala perasaan yang tidak berkaitan. Pada masa yang sama fakta-fakta dikumpul dan klien dibimbing serta dibantu tentang kemahiran-kemahiran yang perlu dalam membantu menyelesaikan masalah klien. Hubungan yang erat perlu dikawal sebaik mungkin agar berterusan mengikut jalan yang diredai Allah. Klien juga digalakkan supaya mengerjakan suruhan Allah dan meninggalkan laranganNya

### **Peneguhan**

Klien sudah boleh menyatakan hasil yang diperolehi daripada kaunseling yang telah dijalankan. Sekiranya pilihan pertama tidak memuaskan, kaunselor boleh memberi pilihan atau kemahiran yang lain untuk dicuba. Apa yang penting klien harus berikhtiar dan sentiasa memohon hidayat dan pertolongan Allah. Sebagaimana dalam FirmanNya yang bermaksud:

"Bertakwalah kepada Allah sekadar yang termampu olehmu."

(at-Taghabun: 16)

### **Penyelesaian**

Klien hendaklah membuat sendiri kesimpulan atau rumusan sama ada kaunseling yang dibuat mencapai matlamat atau tidak. Peranan kaunselor ialah membantu klien membuat keputusan atau rumusan. Sekiranya klien sudah boleh menyelesaikan masalahnya atau mencapai matlamat, maka proses kaunseling boleh ditamatkan. Proses kaunseling ditamatkan dengan bersyukur kepada Allah kerana memberi petunjuk dan hidayat dalam menyelesaikan masalah, menyabarkan hati dalam menempuh pelbagai konflik dan rintangan semasa proses kaunseling dijalankan. Firman Allah dalam Surah an-Nahl: 114 yang bermaksud,

"Dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu memang hanya sembah kepadaNya saja."

Kaunselor dan klien membaca surah al-Fatihah dari awal hingga akhir dan dua kalimah syahadat serta doa yang sesuai sebagai penamat sesi.

## KAUNSELING ISLAM

### CADANGAN BAGI MENGATASI MASALAH

Beriman dengan Allah S.W.T adalah ubat penyakit jiwa yang paling mujarab. Sikap positif dan ketabahan hati dalam menghadapi masalah mencerminkan keimanan. Ia dapat dijadikan garis ukuran kejayaan atau kegagalan seseorang itu mengatasi masalahnya. William James (1982 dlm. Wan Hussain Azmi, 1995), ahli falsafah dan pakar jiwa Amerika berkata:

"Bahawa sebesar-besar ubat bagi perasaan bimbang ialah iman. Iman adalah kekuatan yang mesti ada bagi menolong seseorang untuk hidup, dan kehilangannya menjadi satu ingatan bahaya tentang timbulnya kelemahan daripada memikul kesukaran hidup... ."

Sejarah Islam telah menyatakan kejayaan "Iman dengan Allah S.W.T" menyembuhkan diri manusia daripada penyakit-penyakitnya dan memberi rasa aman dan tenteram (ketenangan) dan juga memelihara diri daripada rasa bimbang dan penyakit-penyakit jiwa yang boleh timbul daripadanya. Beberapa cara seseorang individu itu dapat mengukuhkan keimanannya terhadap Allah serta melahirkan ketenangan, mententeramkan perasaan, mengimbangkan segala desakan dan kemahuan serta meminta keampunan di atas segala kesilapan yang telah dilakukan. Antara amalan yang dicadangkan seperti berikut:

### SEMBAHYANG

Sembahyang merupakan tiang agama dan tempat berlindungnya segala keyakinan. Sembahyang mempunyai rahsia-rahsia kebatinan yang dapat menyuluh keindahan dan membina ketenteraman. Melalui sembahyang juga manusia menjalin hubungan dengan Penciptanya. Keistimewaan sembahyang ditegaskan juga oleh Rasulullah s.a.w. dalam sabda baginda yang bermaksud :

"Barangsiapa yang menunaikan sembahyang pada waktunya dan melengkapkan wuduknya serta menyempurnakan rukunnya, sujudnya dan khusuknya, nescaya sembahyang itu akan terangkat (ke atas langit) dalam keadaan putih dan cemerlang."

"Tiada seorang muslim pun bersujud kepada Allah dengan sekali sujud melainkan Allah mengatakan baginya satu darjat (pahala) dan menghapuskan satu keburukan (dosa)."

## **PUASA**

Sebesar-besar nikmat yang pernah dikurniakan Allah S.W.T ke atas hamba-hambaNya ialah menjadikan puasa itu benteng dan pelindung daripada tipu daya syaitan dan angan-angan. Puasa dapat melatih mendisplinkan diri dan membina kesabaran. Kedua-duanya merupakan mekanisme intrinsik yang wajib dibentuk oleh manusia dalam menghadapi segala cabaran. Jelasnya puasa adalah cara menahan diri daripada hawa nafsu dan ia merupakan rahsia dalam diri seseorang yang tidak boleh dilihat melainkan Allah S.W.T.

## **ZIKIR, DOA DAN ISTIGHFAR**

Tiada manusia yang terlepas daripada membuat kesilapan dan dosa. Namun manusia tetap mempunyai harapan menyelamatkan dan membersihkan dirinya daripada dosa yang pernah dilakukannya kerana Allah S.W.T Maha pengampun dan Maha penyayang. Bagi seseorang yang ingin balik ke pangkal jalan dan ingin menemui ketenangan batin, maka zikir dan doa adalah di antara amalan yang amat berharga. Ia perlu dilakukan secara tetap dan berterusan.

Doa pula adalah jalan yang disediakan oleh Allah S.W.T bagi ummahnya meminta sesuatu daripadanya, tidak kira sama ada yang berkaitan dengan fizikal atau spiritual. Menyebut-nyebut nama Allah melalui zikir dan meminta limpah kurniaNya melalui doa adalah cara yang sebaik-baiknya bagi seseorang individu mencari ketenangan hidup.

Istighfar pula membawa erti tunduk. Tujuannya ialah menghindarkan diri membuat kekhilafan atau dosa. Ia merupakan satu cara mencari perlindungan dari kemungkinan-kemungkinan membuat salah dan berjaga-jaga dalam segala segi, sama ada peraturan, perbuatan atau pemikiran.

## **TAFAKUR**

Tafakur atau berfikir dianggap sebagai penyuluh diri ke arah mengenal pencipta dan ciptaannya. Ia merupakan pemusatan segala tumpuan perhatian kepada sesuatu dengan menghitung setiap liku dan mengambil kira segala tindak tanduk yang mungkin baginya. Berfikir dan mengingat-ingat akan sesuatu perkara akan menambahkan ilmu pengetahuan dan kecintaan terhadapNya. Hati akan berubah, begitu juga anggota badan. Oleh itu, pemikiran adalah pokok atau kunci kepada segala kebajikan.

Ketika bertafakur, seseorang itu perlu menilai anggota tubuhnya, daripada lidahnya kepada telinganya, perutnya, matanya dan anggota-anggotanya yang lain sehingga ia boleh memelihara dirinya daripada bahaya-bahaya yang boleh membinasakan amalan-amalan dirinya sendiri (Hamzah (1988) dalam Kamal, 1995).

### **AL-QURAN SEBAGAI PANDUAN HIDUP**

Bagi seorang Muslim, Islam merupakan cara hidup (ad-din) dan al-Quran adalah kitab bagi agama Allah yang mengandungi segala-gala mengenai kehidupan di dunia maupun di akhirat. Al-Quran mengandungi banyak maklumat dan ilmu tentang manusia dan tujuannya diturunkan adalah sebagai petunjuk untuk mendidik dan membimbing manusia ke jalan yang benar. Oleh itu kaum muslimin perlulah menjadikan Al-Quran sebagai bahan rujukan yang utama agar tidak melanggar batas-batas agama yang mana akhirnya menyebabkan kegelisahan jiwa.

### **KESIMPULAN**

Islam bertujuan untuk membentuk insan ke arah kekamilan dan dapat hidup bersama-sama masyarakat dengan kehidupan yang sederhana. Kaunselor berperanan membantu individu dalam mengenal dan memahami dirinya sendiri agar dapat menyesuaikan kehidupan dalam persekitaran yang sewajarnya, untuk individu rasa lebih terbuka terhadap pengalaman-pengalaman mereka serta dapat menerima orang lain. Justeru itu ia perlu berusaha untuk bekerja dalam konteks budaya Islam bahawa tidak ada cara lain yang dapat membantu dan membela manusia melainkan hanya dengan satu cara iaitu cara Islam.

### **RUJUKAN**

- Abdul Manan Mulla Bar (1990) terjemahan Ishammudin Hj. Ismail. *Kaunseling Dalam Konteks Budaya Islam*. Kuala Lumpur: Nurin Enterprise.
- Ali Haji Yacob (1995). *Perkhidmatan Kaunseling- Kes di Tanah Suci*. Selangor: Makruf Publisher & Distributors Sdn. Bhd.
- Aziz Salleh (1993). *Kaunseling Islam Asas*. Kuala Lumpur: Utusan Publication dan Distributor Sdn. Bhd.
- Kamal Abd. Manad (Al-Hakam) (1995). *Kaunseling Islam "Perbandingan Antara Amalan dan Teori Kaunseling Barat"*. Kuala Lumpur: Utusan Publication & Distributor Sdn. Bhd.
- Muhd Mansur Abdullah, Siti Nordinar Mohd. Tamin (1996). *Pengantar Kaunseling*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Wan Hussain Azmi Abdul Kadir (1995). *Kaunseling Dan Psikologi Menurut Islam*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, Kementerian Pendidikan Malaysia.