

---

## MENINGKATKAN KUALITAS MINDS-SKILL KONSELOR ISLAMI DENGAN MENJAGA KONDISI HATI

**Ashari Mahfud & Diah Utaminingsih**

*Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung &  
Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung  
Email: ashari\_mahfud@yahoo.co.id*

---

### Abstract

*Counseling services are a process of assistance in order to assist individuals to find their way to goodness. The counselor as the organizer (subject) who provides assistance to the counselee in the form of counseling services, the gift is able to first bring himself first to goodness. The goodness is in relation to the people around, and their relationship with Allah SWT. To accompany counselees towards goodness, counselors need to have good expectancy, so that they can bring counselee thinking toward goodness. Good thinking skills, based on a good heart condition. Heart as the center of all elements of human beings. The heart must be maintained by various tips such as those delivered by Sunan Bonang (Islamic Ulama), namely; 1) reading the Qur'an and its meanings, 2) establishing night prayers (tahajjud) 3) gathering with pious people, 4) multiplying fasting 5) remembrance night.*

**Keywords:** *Development, Human Resources, Education, Islam*

### Abstrak

*Layanan konseling adalah proses bantuan dalam rangka untuk mendampingi individu menemukan jalan kearah kebaikan. Konselor selaku penyelenggara (subjek) yang memberikan bantuan kepada konseli dalam bentuk layanan counseling, hendanya mampu terlebih dahulu untuk membawa dirinya terlebih dahulu kedalam kebaikan. Kebaikan tersebut dalam hubungannya dengan manusia sekitar, dan hubungannya dengan Allah SWT. Untuk mendampingi konseli kearah kebaikan, konselor perlu memiliki keterampilan berfikir yang baik, sehingga mampu membawa pemikiran konseli kearah kebaikan. Keterampilan pemikiran yang baik, didasarkan atas kondisi hati yang baik. Hati sebagai pusat dari seluruh elemen diri manusia. Hati harus dijaga dengan berbagai kiat-kiat seperti yang disampaikan oleh Sunan Bonang (Ulama Islam), yaitu; 1) membaca Al Qur'an dan maknanya, 2) Mendirikan sholat malam (tahajjud) 3) Berkumpul dengan orang-orang sholeh, 4) perbanyak berpuasa 5) zikir malam.*

**Kata Kunci:** *Pengembangan, Sumber Daya Manusia, Pendidikan, Islam*

---

## A. PENDAHULUAN

Layanan bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan kepada individu-individu dalam upaya membantu individu dalam mencapai tugas-tugas perkembangan sehingga dapat tercapai perkembangan yang optimal. Konseling islam merupakan salah satu layanan utama dari bimbingan konseling di dalam kehidupan umat islam baik ditengah tengah masyarakat, maupun di lingkungan sekolah. Layanan ini berfungsi untuk membantu seseorang mendapatkan pengertian dan memperjelas pandangan yang digunakan sepanjang hidup sehingga ia dapat menentukan pilihan yang

### MENINGKATKAN KUALITAS MIND-SKILLS..

berguna sesuai kondisi esensial kasus sekitarnya (McLeod;2003). Dalam kalimat lain, konseling bertujuan untuk membantu individu dalam dalam menyadari kekuatan-keuatan mereka sendiri, menemukan hal-hal yang merintangai penggunaan kekuatan-kekuatan itu, danan memperjelas tujuan yang mereka inginkan (corey;2009).

Dalam pelayanan bimbingan dan konseling, tentunya dibutuhkan tenaga professional dalam bidang konseling. Konselor sebagai tenaga konseling, senantiasa dituntut untuk memiliki motif altruistik, selalu bersikap empatik, menghormati keragaman, serta mengedepankan kemaslahatan pengguna layanan. Dengan kata lain, konselor harus menjadi seorang reflective practitioner, yang dalam setiap tindak layanan konselingnya senantiasa melakukan refleksi dan berpikir sebelum bertindak, mengecek kembali tindakan yang sudah dilakukan, serta melakukan perbaikan terhadap tindakan yang kurang sesuai secara berkelanjutan. Berkenan dengan hal tersebut, maka salah satu komponen kompetensi internal yang harus dimiliki oleh seorang konselor adalah kompetensi mengelola pikiran atau lebih dikenal dengan mindskills. Mindskills terdiri atas enam komponen, yaitu: menciptakan peraturan yang membantu, menciptakan persepsi yang membantu, menciptakan wicara diri yang membantu, menciptakan citra visual yang membantu, menciptakan penjelasan yang membantu, dan menciptakan pengharapan yang membantu.

Konselor sebagai makhluk Allah SWT, tentu memiliki fitrah yang sudah Allah SWT titipkan dalam dirinya, dengan segala potensi yang dimilikinya. Salah satu karunia yang Allah SWT berikan dalam diri manusia, yang kemudia membedakan dengan makhluk lain adalah beradaan Hati. Rosulullah SAW bersabda:

ومسلم ال بخاري رواه "الْقَلْبُ وَهِيَ أَلَا كُلُّهُ الْجَسَدُ فَسَدَتْ وَإِذَا كُلُّهُ الْجَسَدُ صَلَحَ صَلَحَتْ إِذَا مُضِعَّةَ الْجَسَدِ فِي وَإِنَّ أَلَا

*"Ketahuilah, sesungguhnya dalam tubuh manusia ada segumpal daging, jika segumpal daging itu baik, maka akan baik seluruh tubuh manusia, dan jika segumpal daging itu buruk, maka akan buruk seluruh tubuh manusia, ketahuilah bahwa segumpal daging itu adalah hati manusia."* (HR. Bukhari dan Muslim)

Sebagai konselor islami, maka perkara menjaga kondisi hati merupakan sesuatu yang sangat penting. Sesuai dengan sabda diatas, maka untuk mewujudkan perilaku keterampilan dalam berfikir (minds-skill), maka perlu dijaga kondisi hati dimana tempat keimanan berada.



## **B. KAJIAN TEORITIS.**

### **1. Minds Skil Konselor**

Kompetensi yang dimiliki oleh seorang konselor merupakan tombak utama dalam melaksanakan kegiatan layanan konseling yang efektif. Dengan kompetensi yang dimilikinya, maka konselor mampu mengarahkan kegiatan konseling secara efektif dan efisien. Dalam proses konseling, konselor dengan kompetensinya diharapkan mampu untuk menggunakan kometensi yang dimilikinya secara komperhensif, sehingga konselor mampu untuk menyertai klien selama proses layanan konseling berlangsung. Selama proses konseling, konselor tidak hanya dituntut untuk menggunakan keterampilan konseling secara komperhensif saja, akan tetapi konselor juga harus mampu mengelola pikirannya dalam menyertai konseli selama kegiatan konseling berlangsung.

Menurut Jones;2003, mind skills merupakan keterampilan yang harus dikembangkan oleh konselor agar ia dapat menjalankan proses konseling dengan lebih efektif. Mind skills dapat diartikan sebagai keterampilan konselor untuk mengelola proses yang terjadi dalam pikiran, meliputi mendefinisikan proses yang terjadi dalam kognisi, memaknai, merefleksi, dan merevisi proses berpikir tersebut sehingga bermuara pada seleksi komponen berpikir yang terarah. Dengan keterampilan tersebut, seorang konselor dapat meninjau kembali tindakan-tindakan yang telah dilakukan dalam konseling dan melakukan refleksi tertentu pada tindakan berikutnya secara berkelanjutan sehingga konseling yang dilakukan dapat berlangsung secara tepat dan efektif.

Menurut Baikuni; 2015, Terdapat beberapa keuntungan yang akan diperoleh ketika konselor mampu mengelola mind skillnya dengan baik dalam proses konseling, di antaranya adalah:

- a. Konselor dapat menyadari dan memahami bahwa ia memiliki kemampuan untuk berpikir dengan kesadaran super (super-conscious thinking) yang dapat dikembangkannya menjadi lebih baik.
- b. Konselor dapat bertindak dengan lebih efektif jika ia mampu melihat proses mental yang terjadi dalam setiap pilihan tindakan yang diambilnya dalam konseling, sehingga ia memiliki kesempatan untuk menyadari, mengukur, dan mengontrol keterampilan berpikir (mind skills) yang dimilikinya.
- c. Konselor dapat melatih keterampilan berpikir (mind skills) yang dimilikinya sebaik ia melatih keterampilan komunikasi atau penguasaan teori dan teknik konseling,



### **MENINGKATKAN KUALITAS MIND-SKILLS..**

sehingga pada akhirnya ia dapat mengembangkan keterampilan konseling yang dimilikinya dengan lebih tepat dan efektif.

Jones;2005, mendeskripsikan bahwa terdapat enam komponen mind skills yang seharusnya dimiliki oleh konselor agar ia dapat menjalankan konseling dengan baik, yaitu:

a. Menciptakan peraturan yang membantu

Peraturan identik dengan hal yang harus dipatuhi oleh seseorang. Peraturan mencakup hal-hal yang harus dijalankan dan tidak boleh dijalankan. Peraturan sengaja di citakan oleh individu sebagai pondasi atau landasan dalam bertindak dan bersikap. setiap individu memiliki peraturan-peraturan dalam dirinya, demikian juga konselor. melalui peraturan-peraturan yang diciptakan dalam dirinya ini, maka konselor mencoba merefleksikan setiap hal yang sudah diperbuatnya, dan hal apa yang akan diperbuatnya.

Dalam pelaksanaan konseling, konselor perlu membuat peraturan mengenai siapa dirinya, siapa diri konseli, apa yang harus dilakukan selama proses konseli, dan apa yang tidak boleh dilakukan selama proses konseli. Menciptakan peraturan yang membantu berarti konselor perlu membuat peraturan yang realistis dan preferensial, bukan yang bersifat absolut dan tidak realistis. Peraturan yang membantu akan membuat konselor dapat menempatkan diri sesuai dengan porsinya, tidak memaksakan diri ketika melakukan konseling, yang bermuara pada tercapainya tujuan konseling.

b. Menciptakan Persepsi yang Membantu

Persepsi adalah carapandang mengenai sesuatu hal atau peristiwa, baik mengenai diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang terjadi pada lingkungan sekitar. Persepsi positif seorang konselor dalam proses konseling. membantu dirinya dalam melaksanakan layanan konseling yang professional. Persepsi diri yang membantu bagi seorang konselor dapat dilakukan dengan konsep diri yang sesuai realitas, persepsi tentang tingkat konseling yang realistis, serta menghindari distorsi kognitif. Dengan memanfaatkan keterampilan menciptakan persepsi yang membantu, konselor akan melihat permasalahan dari banyak sudut pandang, sehingga akan mengarahkannya pada kesimpulan, sikap dan tindakan yang positif.



c. Menciptakan Wicara Diri yang Membantu

Selama proses konseling, setidaknya terjadi tiga percakapan, yakni antara konselor dengan konseli, konselor dengan dirinya sendiri, dan konseli dengan dirinya sendiri. Konselor selama proses konseling, melakukan percakapan dengan dirinya mengenai hal-hal apa saja yang akan dilakukan dalam memulai proses konseling, selama proses konseling, dan pada akhir proses konseling. Wicara diri yang membantu mampu untuk memberikan instruksi diri yang menenangkan, memberikan kejernihan pikiran diri (coping self-talk) dalam menghadapi situasi tertentu (krisis). Namun wicara diri yang negative mampu untuk melemahkan diri secara internal. Fungsi wicara diri secara khusus adalah untuk memfokuskan pikiran konselor sehingga mampu menangkap apa yang dikatakan oleh konseli dengan tepat, mampu merespons dengan tepat, tidak bermain dengan angan-angannya sendiri ketika melakukan konseling, sehingga konseling bisa berjalan dengan fokus dan terarah.

d. Menciptakan Citra Visual yang Membantu

Citra visual diri muncul dari proses visualisasi yang terhadap segala sesuatu melalui panca indra yang relevan, seperti penglihatan, bau, suara, rasa dan sentuhan. Sebagian orang memiliki kekuatan imajiner yang kuat, sehingga ketika mengalami perasaan yang bersifat signifikan, seseorang biasanya menggambarkan apa yang ia rasakan dalam pikiran. Begitu pula, apa yang diceritakan oleh orang lain juga direspons dengan menggambarkannya dalam kepala menggunakan gambar-gambar tertentu. Semakin baik seseorang terlibat dalam apa yang diceritakan oleh orang lain, maka semakin baik pula ia menggambarkan hal tersebut di kepala. Konselor hendaknya menggambarkan secara visual di dalam kepala apa yang diceritakan oleh konselinya sehingga ia mampu membaca dengan tepat bagaimana alur pikir konseli yang sedang dihadapinya. Dimensi lain yang harus dilakukan oleh konselor adalah menghilangkan gambaran negative yang tidak perlu sehingga tidak mengganggu jalannya konseling.

e. Menciptakan Penjelasan yang Membantu

Penjelasan adalah alasan-alasan yang diberikan oleh individu kepada diri mereka sendiri untuk segala sesuatu yang terjadi. Penjelasan akan berpengaruh pada perasaan, reaksi fisik, dan tindakan individu. Konselor harus mampu menciptakan penjelasan



### **MENINGKATKAN KUALITAS MIND-SKILLS..**

dalam diri yang membantu, seperti Penjelasan tentang penyebab masalah yg berpangkal dari diri sendiri dengan tidak menggunakan dalih-dalih dan menghindari penjelasan yg bersifat “memanipulasi” penyebab, serta Dapat menjelaskan penyebab kesuksesan dan kegagalan secara proporsional dan apa adanya (diatribusikan pada internal & eksternal bukan salah satunya). Selain itu, Konselor harus mampu juga menciptakan penjelasan yang membantu dalam proses konseling terhadap konseli. Penjelasan dalam hal ini adalah penjelasan mengenai permasalahan yang dihadapinya, yang dibawa oleh konselinya. Dengan menciptakan penjelasan atas penyebab permasalahan, konselor diharapkan dapat mendiagnosa permasalahan konseli dengan tepat. Hal ini akan membuat konselor mampu membantu konseli menemukan penyelesaian masalah yang tepat serta mencapai tujuan konseling sebagaimana yang diharapkan.

#### **f. Menciptakan pengharapan yang membantu**

Pengharapan seseorang akan mempengaruhi perasaannya, perasaan orang lain, reaksi fisik, pendapat, serta kemampuannya berkomunikasi dengan orang lain. Dalam konseling, menciptakan pengharapan yang membantu berarti bahwa konselor menciptakan pengharapan-pengharapan yang realistis tentang tingkat kemampuannya sendiri untuk mengatasi situasi dan orang-orang sulit.

## **2. Kondisi hati konselor islami**

Dalam bahasa Arab, hati disebut dengan “qalb”. Sedangkan makna dari “qalb” itu sendiri adalah membalikkan. Namun, ada pula yang menyebutnya dengan “al kabad”. Pemaknaan lughowy ini hanya sebagai dasar bahwa hati adalah bagian paling terpenting dalam tubuh dan pola pikir manusia. Rosulullah SAW bersabda:

ومس لم ال بخاري رواه “الْقَلْبُ وَهِيَ أَلَا كُلُّهُ الْجَسَدُ فَسَدَ فَسَدَتْ وَإِذَا كُلُّهُ الْجَسَدُ صَلَحَ صَلَحَتْ إِذَا مُضِعَّةَ الْجَسَدِ فِي وَإِنَّ أَلَا

“Ketahuilah, sesungguhnya dalam tubuh manusia ada segumpal daging, jika segumpal daging itu baik, maka akan baik seluruh tubuh manusia, dan jika segumpal daging itu buruk, maka akan buruk seluruh tubuh manusia, ketahuilah bahwa segumpal daging itu adalah hati manusia.” (HR. Bukhari dan Muslim).



penting bagi seorang muslim untuk menjaga kondisi hati setiap saat dan setiap waktu, karena hati menjadi dasar dalam perilaku dan pola pikir kita sehari-hari. Apabila hati kita baik, maka sikap dan pola pikir kita akan ikut baik, dan jika kondisi hati pada keadaan yang tidak baik, maka seluruhnya juga tidak akan baik. Konselor islami sebagai seseorang yang diharapkan mampu mendampingi konseling kearah kebenaran hidup sesuai dengan tuntunan yang telah diajarkan oleh Allah SWT. Untuk itu, penting bagi seorang konselor untuk menjaga kebaikan hatinya sehingga proses layanan konseling yang diselenggarakan mampu membawa kebaikan yang diharapkan.

Salah satu ulama besar yang menyebarkan risalah ajaran agama islam di Indonesia, yakni Sunan Bonang, memberikan kiat-kiatnya dalam menjaga hati, yang kemudian lebih dikenal dengan istilah "tombo ati" atau "Obat Hati". Berikut kiat-kiat yang dituturkan oleh beliau:

#### 1. Membaca Al-Qur'an Dan Maknanya

Menurut para ahli tafsir bahwa nama lain dari Al-Qur'an adalah "Asyisyifâ" yang artinya secara Terminologi adalah Obat Penyembuh. Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman,

النَّاسُ أَيْهَا وَيَا وَهُدَى الصُّدُورِ فِي لِمَا وَشِفَاءَ رَبِّكُمْ مِنْ مَوْعِظَةٍ جَاءَتْكُمْ قَدْ النَّاسُ لِلْمُؤْمِنِينَ

"Hai manusia, telah datang kepadamu kitab yang berisi pelajaran dari Tuhanmu dan sebagai obat penyembuh jiwa, sebagai petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman." (QS. Yunus [10] : 57)

لِلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةً شِفَاءَ هُوَ مَا الْقُرْآنُ مِنْ وَنُزِّلَ

"Dan kami menurunkan Al-Qur'an sebagai penawar dan Rahmat untuk orang-orang yang mu'min." (QS. Al Isra [17] : 82)

#### 2. Mendirikan Sholat Malam

Tahajud sendiri artinya bangun dari tidur. Dengan demikian, shalat Tahajud adalah shalat yang dikerjakan di malam hari dan dilaksanakan setelah tidur terlebih dahulu, walaupun tidurnya hanya sebentar. Shalat Tahajud yang dilakukan di tengah malam, di mana kebanyakan manusia terlelap dalam tidurnya dan berbagai aktivitas hidup berhenti, serta suasana begitu hening, sunyi, dan tenang, sangat menunjang konsentrasi seseorang yang akan mendekatkan diri (taqarrub) kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Di samping kondisi eksternal ini, juga terdapat kondisi internal, yaitu sebuah



### MENINGKATKAN KUALITAS MIND-SKILLS..

ketenangan yang dirasakan oleh psikis atau batin manusia yang melakukan shalat Tahajud.

Ketenangan dan ketenteraman yang diperoleh oleh seseorang yang melakukan sholat Tahajud memiliki nilai spiritual yang sangat tinggi. Sebab, dalam shalat Tahajud terdapat dimensi dzikrullah (mengingat Allah). Ini sebagaimana firman Allah SWT

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ لِلَّهِ بِذِكْرِ آلَا ۖ اللَّهُ يَذَّكُرُ قُلُوبَهُمْ وَتَطْمَئِنُّ آمَنُوا الَّذِينَ

"(yaitu) Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenteram." (QS.Ar-Ra'd: 28).

Sehingga, dalam hal ini terdapat rumusan hukum imbasan atau sebab akibat. Yakni, bila kita ingin mendapatkan rasa tenang dan tenteram, maka berdekat-dekatlah kepada Dia Yang Maha Tenang dan Maha Tenteram, agar sifat-sifat itu mengimbas kepada kita.

#### 3. Berkumpul Dengan Orang Sholeh

Selain kita mengaji dan mempelajari kitab Allah dan Rosul-Nya salah satu cara untuk menjaga iman kita yaitu dengan berkumpul dengan orang-orang sholeh dan bersabar bersama mereka, sebagaimana yang Allah firmankan yang artinya:

".....dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharapkan perhiasan dunia ini; dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingati Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas". (QS. Al-Khafi : 28)

Berteman dengan orang-orang sholeh akan membawa keberkahan atau kebaikan. Bukan saja akan mendatangkan ketentraman hidup dalam ridho Allah di dunia saja melainkan akan terus dibawa mati.

#### 4. Perbanyak Berpuasa



Dengan menjadikan ibadah puasa sebagai sarana latihan pengendalian diri seyogyanya kita dapat meningkatkan kualitas keimanan dan ketakwaan kita agar memiliki kekuatan untuk melawan berbagai godaan hawa nafsu yang bukan tidak mungkin dapat berujung pada perbuatan keji dan mungkar. Singkat kata, ibadah puasa dapat menjadi sarana detoksifikasi jiwa.

#### 5. Memperpanjang Dzikir Malam

Ingat kepada Allah menjadi suatu kemestian sehari-hari orang beriman. Dzikrullah adalah salah satu kegiatan rutin yang disunnatkan oleh Nabi Muhammad Shalallahu 'Alaihi wa Sallam. Dengan dzikrullah hati akan menjadi tenteram, jiwa menjadi tenang. Dengan hati dan jiwa yang tenang, seorang muslim menjalani hidup dengan penuh kedamaian.

Hati dan jiwa yang tenang dan tenteram, akan mengantarkan manusia kepada keluhuran. Bagi orang beriman, kenteraman jiwa yang lahir dari zikrullah akan mengantarkan ruhnya menuju Allah Rabbul 'Izzah, dalam keadaan yang tenang dan tenteram pula.

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ لِلَّهِ بِذِكْرِ أَلَا ۗ اللَّهُ بِذِكْرِ قُلُوبُهُمْ وَتَطْمَئِنُّ آمَنُوا الَّذِينَ

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd [13] : 28)

### C. PEMBAHASAN

Sebagai layanan profesional yang membawa kebaikan kepada orang lain, layanan konseling harus dijalankan dengan segala kesungguhan dari seluruh aspek pribadi yang ada. Hubungan yang terlibat dalam layanan konseling, adalah hubungan interpersonal yang melibatkan seruh pikiran dan emosional antara konseli dan konselor. oleh sebab itu, tenaga konselor yang menyelenggarakan layanan konseling harus dalam kondisi diri yang baik, agar mampu memeberikan pendampingan kepada konseli dengan segala keterampilan konsedling yang digunakan secara konferhensif. Tidak hanya keterampilan dalam konseling yang harus dikuasai oleh konselor, akan tetapi kompetensi konselor



### **MENINGKATKAN KUALITAS MIND-SKILLS..**

dalam mengelola pikiran (minds-skills) merupakan hal utama dalam penyelenggaraan layanan konseling yang efektif dan efisien.

Menurut Jones;2003, mind skills merupakan keterampilan yang harus dikembangkan oleh konselor agar ia dapat menjalankan proses konseling dengan lebih efektif. Mind skills dapat diartikan sebagai keterampilan konselor untuk mengelola proses yang terjadi dalam pikiran, meliputi mendefinisikan proses yang terjadi dalam kognisi, memaknai, merefleksi, dan merevisi proses berpikir tersebut sehingga bermuara pada seleksi komponen berpikir yang terarah. Minds-skills yang dimiliki oleh seorang konselor, akan membantunya dalam menyelenggarakan layanan konseling yang efektif dan efisien. Jones;2005, mendeskripsikan bahwa terdapat enam komponen mind skills yang seharusnya dimiliki oleh konselor agar ia dapat menjalankan konseling dengan baik, yaitu: menciptakan peraturan yang membantu, menciptakan persepsi yang membantu, menciptakan wicara diri yang membantu, menciptakan citra visual yang membantu, menciptakan penjelasan yang membantu, dan menciptakan pengharapan yang membantu. Keterampilan berfikir merupakan sebuah kompetensi yang penting bagi seorang konselor. dalam agama Islam, pola pikir merupakan hasil interpretasi dari kondisi hati. Dalam bahasa Arab, hati disebut dengan "qalb". Sedangkan makna dari "qalb" itu sendiri adalah membalikkan. Namun, ada pula yang menyebutnya dengan "al kabad". Pemaknaan lughowy ini hanya sebagai dasar bahwa hati adalah bagian paling terpenting dalam tubuh dan pola pikir manusia. Rosulullah SAW bersabda:

ومسلم ال بخاري رواه "الْقَلْبُ وَهِيَ أَلَا كُلُّهُ الْجَسَدُ فَسَدَتْ فَسَدَتْ وَإِذَا كُلُّهُ الْجَسَدُ صَلَحَ صَلَحَتْ إِذَا مُضِعَّةُ الْجَسَدِ فِي وَإِنَّ أَلَا

"Ketahuilah, sesungguhnya dalam tubuh manusia ada segumpal daging, jika segumpal daging itu baik, maka akan baik seluruh tubuh manusia, dan jika segumpal daging itu buruk, maka akan buruk seluruh tubuh manusia, ketahuilah bahwa segumpal daging itu adalah hati manusia." (HR. Bukhari dan Muslim).

Sunan Bonang memberikan kiat-kiat dalam menjaga kondisi hati agar senantiasa berada pada keadaan yang baik. Kiat kiat tersebut meliputi; 1) membaca Al Qur'an dan maknanya, 2) Mendirikan sholat malam (tahajjud) 3) Berkumpul dengan orang-orang sholeh, 4) perbanyak berpuasa 5) zikir malam. Dengan kiat-kiat tersebut, maka



diharapkan akan membawa pada kondisi hati yang baik, sehingga interprestasinya dalam bentuk keterampilan pola pikir (minds-skills) yang dimiliki oleh konselor islami menjadi berkualitas.

#### **D. IMPIKASI DAN REKOMENDASI**

Dalam penyelenggaraan layanan konseling yang efektif dan efisien, konselor perlu menyelenggarakan proses konseing dengan segera keterampilan konseling serta kemampuan dalam mengelola pikiran (minds-skills) yang baik. Menurut Jones; 2005, mind skills merupakan keterampilan yang harus dikembangkan oleh konselor agar ia dapat menjalankan proses konseling dengan lebih efektif. Keterampilan ini dapat berkembang dengan baik jika konselor mampu memanfaatkan potensi-potensi pikiran yang ia miliki. Dengan mengelola potensi pikiran yang dimiliki, konselor dapat mengontrol cara berkomunikasi dan cara berperilaku dalam konseling, sehingga bermuara pada konseling yang memperhatikan kemaslahatan konseli (Jones;2003).

Bagi konselor islami, untuk mewujudkan keterampilan pola pikir (minds-skills) yang baik, maka diperlukan kondisi hati yang baik. Hati yang merupakan inti dari keseluruhan sikap manusia harus senantiasa dijaga dengan cara terus mendekatkan diri kepada Allah SWT. Berdasarkan pada ajaran yang disampaikan oleh susnan Bonang, kiat-kiat yang harus dilakukan oleh seorang konselor islami dalam menjaga kondisi hati agar mampu mewujudkan keterampilan berfikir yang berkualitas adalah 1) membaca Al Qur'an dan maknanya, 2) Mendirikan sholat malam (tahajjud) 3) Berkumpul dengan orang-orang sholeh, 4) perbanyak berpuasa 5) zikir malam. Kiat-kiat ini harus dijadikan sebagai rutinitas sehari-hari bagi seorang konselor, agar sikap dan pola pikir konselor tidak hanya baik ada saat proses konseling saja, namun dapat teraktualisasikan dalam kehidupan konselor sehari-hari.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont : ThomsonBrooks/Cole.

<http://roozanty.blogspot.co.id/2012/03/makna-5-perkara-tombo-ati-sebagai-anti.html#.VoSMBraLTDC>

Jones, R. N. 2005. *Practical Counselling and Helping Skills*. London: Sage Publications.

Jones, R. N. 2003. *Introduction to Counseling Skills*. London: Sage Publications.



***MENINGKATKAN KUALITAS MIND-SKILLS..***

McLeod, J. 2003. *An Introduction to Counseling*, New York: McGraww-Hill.

