

KONSELING TRAUMATIK DALAM PENDIDIKAN ISLAM

Oleh : Hanton¹

Abstract

Humans as living things that live in this world are never separated from problems and severe events that sometimes can not afford to face them. Events experienced by these individuals can cause excessive fear and can be called a life of trauma called trauma. Trauma is an abnormal mental state or behavior as a result of mental stress or physical injury. Trauma experienced by individuals must be addressed immediately so as not to cause a bigger problem later, a counselor is very instrumental in providing services to individuals who experience trauma which is also called traumatic counseling.

A. Pendahuluan

al-Qur'an itu adalah kalamullah (firman Allah) yang mengandung mukjizat yang diturunkan kepada Nabi dan Rasul terakhir dengan perantaraan Al Amin Jibril a.s yang tertulis dalam mushaf, yang disampaikan kepada kita secara mutatif yang dianggap sebagai ibadah membacanya, yang dimulai dengan Surat Al-Fatihah dan ditutup dengan Surat An Nas.

Al-Qur'an adalah kitab agama dan hidayah yang diturunkan Allah Ta'ala kepada Nabi Muhammad SAW untuk senenap manusia. al - Qur'an sebagai mu'jizat Nabi Muhammad SAW, sejak diturunkan samapai yang ada ditanagan manusia sekarang ini dan masa yang akan datang, masih tetap utuh terpelihara kemurnian dan keasliannya.

Allah SWT menurunkan kitab-kitab kepada para nabi dan rasul sebagai pedoman hidup dan petunjuk bagi umat manusia. Sedangkan al-Qur'an merupakan petunjuk dan pedoman bagi seluruh umat manusia di bumi, untuk zaman kini dan zaman yang akan datang (sampai tiba hari kiamat).

Al-Qur'an banyak memuat ayat yang mengupas sifat penciptaan manusia, menjelaskan hal ihwal jiwa yang berbeda-beda, menerangkan sebab-

¹ Dosen tetap STIT Ahlussunnah Bukittinggi

sebab penyimpangan dan penyakit jiwa, serta metode pembinaan, pendidikan, dan penyembuhan jiwa. Hal ini merupakan sesuatu yang wajar terdapat dalam kitab yang diturunkan Allah SWT. Untuk menunjukkan, membimbing, mendidik, dan mengajari manusia.

Ayat-ayat al-Qur'an yang membahas jtersebut serupa dengan rambu-rambu yang dapat di jadikan petunjuk oleh manusia dalam memahami diri dan tabiatnya yang berbeda-beda. Selain itu pendidikan dan pengajaran ayat-ayat tersebut dapat pula membimbing manusia menuju keselamatan.

Dalam al-Qur'an dikemukakan gambaran yang cermat tentang berbagai emosi yang di rasakan oleh manusia, seperti takut, marah, cinta, senang, antipati, benci, cemburu, hasud, sesal, malu, dan benci. Jadi dalam penulis tertarik membahas bagaimana konseling traumatic (takut) dalam perspektif al-Qur'an.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian Studi Kepustakaan (*library research*). Studi kepustakaan (*library research*) adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitiannya. Ia merupakan suatu penelitian yang memanfaatkan sumber perpustakaan untuk memperoleh data penelitiannya.²

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan penelitian deskriptif-kritis dengan lebih menekankan pada kekuatan analisis sumber-sumber dan data-data yang ada dengan mengandalkan teori-teori dan konsep-konsep yang ada untuk diinterpretasikan berdasarkan tulisan-tulisan yang mengarah kepada pembahasan. Sumber-sumber tersebut di dapat dari karya yang di tulis oleh intelektual dan ahli yang berkompeten tentang pendidikan

² Mustika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Nasional, 2004), hlm. 2-

C. Pembahasan/ Temuan

Trauma adalah suatu kondisi emosional yang berkembang setelah suatu peristiwa trauma yang tidak mengenakan, menyedihkan, menakutkan, mencemaskan dan menjengkelkan.

Trauma psikis terjadi ketika seseorang dihadapkan pada peristiwa yang menekan yang menyebabkan rasa tidak berdaya dan dirasakan mengancam. Reaksi umum terhadap kejadian dan pengalaman yg traumatis adalah berusaha menghalaukannya dari kesadaran, namun bayangan kejadian itu tidak bisa dikubur dalam memori.

Konseling traumatik yaitu konseling yang diselenggarakan dalam rangka membantu konseli yang mengalami peristiwa traumatik, agar konseli dapat keluar dari peristiwa traumatik yang pernah dialaminya dan dapat mengambil hikmah dari peristiwa trauma tersebut.

Konseling traumatik merupakan kebutuhan mendesak untuk membantu para korban mengatasi beban psikologis serta Konseling traumatik dapat membantu para korban bencana menata kestabilan emosinya sehingga mereka bisa menerima kenyataan hidup sebagaimana adanya meskipun dalam kondisi yang sulit. Konseling traumatik juga sangat bermanfaat untuk membantu para korban untuk lebih mampu mengelola emosinya secara benar dan berpikir realistic dan mengaitkan kajian traumatic yang ditawarkan oleh pendidikan islam, sehingga setiap persoalan yang menimpa bisa ditepis dengan mendekatkan diri kepada agama.

Sepanjang sejarah kehidupan umat manusia dipermukaan bumi ini, seiring itu pula keberagaman persoalan muncul silih berganti seolah tidak pernah habis-habisnya, seperti konflik, kekerasan, pertumpahan darah, dsb. Itu belum lagi problematika alamiah seperti bencana alam; gempa bumi, tsunami, meletus gunung api, tanah longsor, banjir, badai topan, dsb. Keberagaman peristiwa dan pengalaman yang menakutkan tersebut, selain telah memporak-porandakan kondisi fisik lingkungan hidup, juga merusak ketahanan fungsi mental manusia yang mengalaminya, baik secara langsung maupun tidak

langsung dalam waktu yang singkat dan jangka panjang. Gambaran peristiwa dan pengalaman yang demikian dinamakan dengan trauma.

Berbedanya gejala trauma dalam realitas yang dihadapi manusia perlu ditangani secara bijak oleh para ahli atau masyarakat secara utuh. Karena itu dengan terdeteksinya gejala-gejala awal dari suatu peristiwa trauma, maka akan memudahkan kita dalam upaya pemberian bantuan (konseling) secara baik dan kontinyu. Dalam melakukan konseling traumatik, keberadaan konsep deteksi awal akan menjadi hal yang penting untuk dipahami dan diperhatikan oleh pemberi bantuan sehingga tergambar berbagai sifat atau jenis trauma yang diderita korban, seperti trauma ringan, sedang dan berat. Namun, tidak semua peristiwa atau pengalaman yang dialami manusia itu bermuara pada trauma. Biasanya kejadian dan pengalaman yang buruk, mengerikan, menakutkan atau mengancam keberadaan individu yang bersangkutan, maka kondisi ini akan berisiko memunculkan rasa trauma. Sementara, peristiwa dan pengalaman yang baik atau menyenangkan, orang tidak menganggap itu suatu kondisi yang trauma.

1. Latar Belakang Masalah

Trauma adalah suatu kondisi emosional yang berkembang setelah suatu peristiwa trauma yang tidak mengenakkan, menyedihkan, menakutkan, mencemaskan dan menjengkelkan, seperti peristiwa : Pemerkosaan, pertempuran, kekerasan fisik, kecelakaan, bencana alam dan peristiwa-peristiwa tertentu yang membuat batin tertekan, misalnya konseli(siswa) yang tidak lulus Ujian Nasional.

Trauma psikis terjadi ketika seseorang dihadapkan pada peristiwa yang menekan yang menyebabkan rasa tidak berdaya dan dirasakan mengancam. Reaksi umum terhadap kejadian dan pengalaman yg traumatis adalah berusaha menghalaukannya dari kesadaran, namun bayangan kejadian itu tidak bisa dikubur dalam memori.

Seiring dengan kejadian tersebut konselor sebagai pendidik pada jalur formal yg bertugas melakukan bimbingan dan konseling di Sekolah bertanggung jawab untuk dapat membantu peserta didik/ masyarakat/

individu yg mengalami peristiwa trauma sehingga dapat keluar dari peristiwa trauma.

Konseling traumatik yaitu konseling yang diselenggarakan dalam rangka membantu konseli yang mengalami peristiwa traumatik, agar konseli dapat keluar dari peristiwa traumatik yang pernah dialaminya dan dapat mengambil hikmah dari peristiwa trauma tersebut.

Konseling traumatik merupakan kebutuhan mendesak untuk membantu para korban mengatasi beban psikologis yang diderita akibat bencana gempa dan Tsunami. Guncangan psikologis yang dahsyat akibat kehilangan orang-orang yang dicintai, kehilangan sanak keluarga, dan kehilangan pekerjaan, bisa memengaruhi kestabilan emosi para korban gempa. Mereka yang tidak kuat mentalnya dan tidak tabah dalam menghadapi petaka, bisa mengalami guncangan jiwa yang dahsyat dan berujung pada stres berat yang sewaktu-waktu bisa menjadikan mereka lupa ingatan atau gila.

Konseling traumatik dapat membantu para korban bencana menata kestabilan emosinya sehingga mereka bisa menerima kenyataan hidup sebagaimana adanya meskipun dalam kondisi yang sulit. Konseling traumatik juga sangat bermanfaat untuk membantu para korban untuk lebih mampu mengelola emosinya secara benar dan berpikir realistis.

2. Landasan Teoritis

a. Pengertian Traumatik

Traumatik berasal dari kata bahasa arab *حاف حوف خشية* artinya takut.³ Sedangkan traumati dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia takut adalah menggoncangkan jiwa (Pengalaman yang dahsyat).⁴

Menurut Al-Bashri, yang dimaksud dengan Traumatik (takut) adalah suatu perasaan yang timbul karena banyak berbuat salah dan sering lalai kepada Allah.

³ Abd. Bin Nuh, ddk, 1959, *Kamus Arab -Indonesia*, Jakarta ; Mutiara Offset. h. 4

⁴ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan 1989, *Kamus Besar Bahasa Indonseia*, Jakarta : Balai Pustaka, ha. 960

Sedangkan menurut Rosihan Anwar menegaskan bahwa traumatik (takut) adalah kesakitan hati karena membayangkan sesuatu yang ditakuti yang akan menimpa diri di masa yang akan datang.⁵

Menurut A. Zainuddin ddk. yang dimaksud dengan traumatic (takut) adalah ungkapan hati terhadap sesuatu yang tidak disukai yang akan terjadi dimasa yang akan datang dan mengetahui sebab-sebab yang akan menimbulkan sesuatu yang tidak disukai itu.⁶

Dari pendapat para ulama diatas terungkap bahwa traumatic (takut) adalah suatu perasaan yang timbul karena membayangkan sesuatu yang ditakuti yang akan menimpa diri dimasa yang akan datang dan mengetahui sesuatu yang tidak di sukai itu.

Penyebab trauma bisa beragam bentuknya, mulai dari kekerasan, kehilangan, atau perpisahan, eksploitasi. Namun trauma yang seringkali menimbulkan dampak negative bagi masa depan seseorang adalah trauma yang disebabkan kejadian yang sangat memukul dalam lingkungan keluarga, seperti perceraian, kematian, atau kekerasan dalam rumah tangga.

Pendapat Achmanto Mendatu dalam bukunya (Pemulihan Trauma) di sebutkan ada tiga hal seseorang dikatakan trauma yaitu:

- a. Merasa terancam bahaya, baik bahaya fisik maupun psikologis, baik ancaman itu nyata maupun hanya ada pada pikiran seseorang.
- b. Membuat seseorang merasa tidak aman dan tak berdaya.
- c. Anda merasa tidak sanggup menanggungnya.⁷

Trauma menurut gangguan mental akibat dari suatu kejadian yang menyakitkan hati dan merasa dirinya berdosa, tidak berguna lagi dan takut pada laki-laki sehingga hal yang demikian menakutkan bagi klien dan trauma itu merupakan bagian dari pobia

⁵ Rosihon Anwar. Ddk, 2002, *Ilmu Tasawuf*, Bandung : Cv Putaka Setia. h.76

⁶ A. Zainuddin, ddk, 1999, *Al Islam 2* , Bandung : Cv Pustaka Setia, h.79.

⁷ Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma*, (Yogyakarta, Panduan, 2010) hal. 17

Menurut kartini kartono bahwa sebab-sebab trauma (pobhia) adalah pernah mengalami ketakutan hebat yang disertai rasa malu dan bersalah, semua itu ditekan dalam ketidak sadaran, dan sewaktu orang yang bersangkutan mengalami perangsang yang sama timbul kemudian respon ketakutan yang bersyarat kembali, sungguhpun peristiwa atau pengalaman yang asli suda dilupakan, respon-respon ketakutan dan kecemasan hebat itu itu selalu timbul, walaupun ada usaha-usaha untuk menekan dan melenyapkan respon-respon tersebut⁸

Ciri-Ciri Trauma menurut Dadang Hawari dalam bukunya “Alqur’an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Mental” menyebutkan bawah ciri-ciri trauma adalah:

1. Terdapat stressur yang berat dan jelas yang akan menimbulkan gejala penderitaan yang berarti bagi hampir setiap orang.
 2. Penghayatan yang berulang dari trauma itu sendiri seperti ingatan berulang dan menonjol tentang peristiwa itu, serta mimpi-mimpi berulang dari peristiwa itu timbulnya secara tiba-tiba perilaku atau perasaan seolah-olah peristiwa trauma itu sedang timbul kembali karena berkaitan dengan suatu gagasan atau stimulus atau rangsangan lingkungan.
 3. Kewaspadaan atau reaksi terkejut berlebihan
 4. Gangguan tidur (disertai mimpi dangangguan menggelisah)
 5. Daya ingat atau kesukaran konsentrasi.
 6. Penghindaran diri dari aktivitas yang membangkitkan ingatan tentang peristiwa trauma itu.
 7. Meningkatkan peningkatan gejala apabila dihadapkan pada peristiwa yang mesimbolasikan atau menyerupai peristiwa trauma itu
- b. Trauma dan Gangguan Psikis**

Trauma seseorang dapat berwujud takut akan terulangnya kembali kejadian-kejadian yang sangat melukai jiwanya. Padahal

⁸ Kartini Kartono, patologi Social 3 Gangguan-gangguan Kejiwaan, Bandung: Mandar Maju, 1989

perilaku seperti itu hanyalah prasangka belakang dan akibat dari prasangka itu akan mengingatkan diri sendiri.

Perilaku trauma seseorang sebenarnya lebih disebabkan dan dipengaruhi oleh tanggapan atau cara seseorang itu memandang keadaan atau peristiwa yang dihadapinya. Terkadang rasio memang berlaku. yang berhak hanyalah perasaan amarah tertekan dan kecewa. Perasaan-perasaan seperti inilah yang kerap datang ketika seseorang mengalami ketegangan mental baik secara fisik maupun psikologis.

Jadi singkatnya gagasan-gagasan peristiwa yang dialami klien adalah pola pikirnya yang salah atau bisa juga karena kejadian-kejadian yang menimpanya, dimana kejadian tersebut mengguncangkan jiwanya, sehingga dia berfikir negatif dan tidak rasional dalam memandang segala permasalahan yang dihadapinya, untuk itu maka dibutuhkan bantuan seorang konselor agar mendapatkan penanganan secepatnya. Karena klien tidak mempunyai kemampuan memecahkan masalahnya sendiri dan membutuhkan bimbingan dan konselins Islam.

Trauma seseorang dapat berwujud takut akan terulangnya kembali kejadian-kejadian yang sangat melukai jiwanya. Padahal perilaku seperti itu hanyalah prasangka belakang dan akibat dari prasangka itu akan mengingatkan diri sendiri.

Perilaku trauma seseorang sebenarnya lebih disebabkan dan dipengaruhi oleh tanggapan atau cara seseorang itu memandang keadaan atau peristiwa yang dihadapinya. Terkadang rasio memang berlaku. yang berhak hanyalah perasaan amarah tertekan dan kecewa. Perasaan-perasaan seperti inilah yang kerap datang ketika seseorang mengalami ketegangan mental baik secara fisik maupun psikologis.

Jadi singkatnya gagasan-gagasan peristiwa yang dialami klien adalah pola pikirnya yang salah atau bisa juga karena kejadian-kejadian yang menimpanya, dimana kejadian tersebut mengguncangkan jiwanya, sehingga dia berfikir negatif dan tidak

rasional dalam memandang segala permasalahan yang dihadapinya. Untuk itu maka dibutuhkan bantuan seorang konselor agar mendapatkan penanganan secepatnya. Karena klien tidak mempunyai kemampuan memecahkan masalahnya sendiri dan membutuhkan bimbingan dan konseling Islam

c. Sikap Muslim dalam Menghadapi Trauma

Seorang Mukmin dengan ketakwaannya kepada Allâh Ta'ala, memiliki kebahagiaan yang hakiki dalam hatinya, sehingga masalah apapun yang dihadapinya di dunia ini tidak akan membuatnya mengeluh atau stres, apalagi berputus asa. Hal ini disebabkan keimanannya yang kuat kepada Allâh Ta'ala membuat dia yakin bahwa apapun ketetapan yang Allâh Ta'ala berlakukan untuk dirinya maka itulah yang terbaik baginya. Dengan keyakinannya ini pula Allâh Ta'ala akan memberikan balasan kebaikan baginya berupa ketenangan dan ketabahan dalam jiwanya. Inilah yang dinyatakan oleh Allâh Ta'ala dalam firman-Nya:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۗ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ ۗ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ

عَلِيمٌ ﴿١١﴾

Artinya: "Tidak ada sesuatu musibah pun yang menimpa (seseorang) kecuali dengan izin Allâh; barang siapa yang beriman kepada Allâh, niscaya Dia akan memberi petunjuk ke (dalam) hatinya. Dan Allâh Maha Mengetahui segala sesuatu " . (Qs at-Taghâbun/64:11)

Imam Ibnu Katsîr rahimahullâh berkata: "Maknanya: seseorang yang ditimpa musibah dan dia meyakini bahwa musibah tersebut merupakan ketentuan dan takdir Allâh Ta'ala, kemudian dia bersabar dan mengharapkan (balasan pahala dari Allâh Ta'ala), disertai (perasaan) tunduk berserah diri kepada ketentuan Allâh Ta'ala tersebut, maka Allâh Ta'ala akan memberikan petunjuk ke (dalam) hatinya dan menggantikan musibah dunia yang menimpanya dengan

petunjuk dan keyakinan yang benar dalam hatinya, bahkan bisa jadi Allâh Ta'ala akan menggantikan apa yang hilang darinya dengan sesuatu yang lebih baik baginya.” Inilah sikap seorang Mukmin yang benar dalam menghadapi musibah yang menimpanya.

Bagi seorang muslim dalam menghadapi trauma diantara yang bias di lakukan adalah:

1. **Istighfar.** Hendaknya beristighfar (memohon ampunan) kepada Allah Ta'ala dan bertaubat kepada-Nya karena Allah Ta'ala tampilkan sebagian adzab-Nya pada hamba-Nya di dunia agar mereka merasakan dampak dari perbuatan mereka agar mereka tersadarkan dan kemudian kembali kepada-Nya. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا
لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴿٤١﴾

Artinya: “Telah nampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia, supaya Allah merasakan kepada mereka sebagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar)”. [QS. Ar Rum: 41]

2. **Beramal Shalih.** Hendaknya beramal shalih dan menambah kedekatan serta ketaqwaan kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala karena dengan kehendak Allahlah musibah itu datang dan hanya dengan kehendaknya pulalah musibah itu dapat berlalu.
3. **Bersabar.** Hendaknya bersabar terhadap musibah yang menimpanya untuk mengharapakan pahala yang besar dari Allah Subhanahu wa Ta'ala. Demikianlah sepantasnya seorang muslim bersikap dalam menghadapi musibah. Jika perkara-perkara yang telah disebutkan di atas dapat diamalkan seseorang ketika sedang

tertimpa musibah, apapun yang akan menimpa dirinya maka akhir dari semua perkaranya adalah kebaikan.

d. Bantuan Konseling Islami Terhadap Penderita Trauma

Rasa takut merupakan salah satu emosi yang signifikan dalam kehidupan manusia. Rasa takut juga merupakan salah satu emosi yang bersifat alamiah. Orang akan merasakan takut ketika di hadapkan pada situasi genting, apalagi dapat menyebabkan rasa sakit atau bahaya, atau ketika dirinya terancam bahaya dan kematian. Dengan demikian, maka rasa takut sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia. Disamping dapat menjauhkannya dari terjebak pada situasi yang berbahaya, juga akan melahirkan inisiatif yang dapat melindungi atau menjaga sebelum bahaya menimpanya.⁹

Namun, manfaat terbesar bagi kehidupan manusia ialah rasa takut terhadap siksaan (azab) Allah. Perasaan takut ini mendorong seseorang berpegang teguh kepada kewajiban agama, menjalankan segala perintah Allah SWT dan menjauhi segala larangan-nya serta mencegah dirinya dari segala perbuatan dosa dan maksiat.

Firman Allah SWT dalam Al Qur'an dalam surat yunus ayat 62 menjelaskan kepada kita :

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٦٢﴾

Artinya : *Ingatlah, Sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.*(Yunus : 62)

Ayat ini menurut Mustafa Al-Maraghi menjelaskan : “ Sesungguhnya wali-wali Allah yaitu orang-orang yang mengadakan hubungan cinta kepada Allah SWT dengan melakukan ibadah kepadanya. Semata-mata secara murni dan tawakal kepadanya tanpa mengambil sesembahan –sesembahan yang lain yang mereka cintai

⁹ Muhammad Utsman Najati, 2004, *Psikologi Dalam persektif Hadis*, Jakarta :Pustaka Husna Baru . H.96

seperti cintanya kepada Allah SWT tanpa mengambil selain Allah SWT, seorang wali atau seorang pemberi syafa'at yang mereka anggap dapat mendekatkan mereka sedekat dekatnya. Wali –wali Allah SWT seperti itu tidak ada rasa takut pada mereka dia diakhirat terhadap apa yang ditakuti oleh orang-orang kafir, orang-orang fasik, dan orang-orang zhalim”.¹⁰

Ayat ini Menurut Imam Jalaluddin Al Mahalli menjelaskan “*Ingatlah, sesungguhnya wali-wali Allah itu tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak pula mereka bersedih hati di akhirat nanti*”.¹¹

Sedangkan ayat ini menurut M. Quraish Shihab : “ ayat ini menguraikan perolehan mereka yang taat dengan menyatakan bahwa ingatlah sesungguhnya wali-wali Allah SWT. tidak ada kekhawatiran yakni keresahan hati atas mereka menyangkut sesuatu di masa yang akan datang dan tidak pula mereka dari sesuatu yang terjadi pada masa lampau. Para wali Allah SWT adalah orang-orang yang telah beriman yakni yang percaya secara bersinambungan tanpa diselengi oleh keraguan dan meraka sejak dahulu hingga kini selalu bertaqwa yakni yang berbuah keimanan mereka dengan amal-amal sholeh sehingga mereka terhindar dari ancaman siksaan Allah SWT.¹²

Dari pendapat ahli tafsir diatas tadi jelaslah bagi kita bahwa orang yang tidak takut kepada Allah SWT adalah para wali Allah karena mereka selalu bertaqwa kepada Allah. Karena dengan taqwa nya itu mereka itu terhindar dari ancaman siksaan Allah SWT.

Takut karena Allah merupakan takut yang paling penting dalam kehidupan orang mukmin. Sebab, hal itu senantiasa mendorong orang mukmin pada ketakwaan, mencari keridhaan-Nya, mengikuti

¹⁰ Ahmad Mushshafa al Maragi, 174, *Tafsir Al Maragi*, Semarang : CV : Toha Putra, h, 247-248

¹¹ Iman Jalaluddin al-Mahalli ddk, 178, *Tafsir Jalalain*, Bandung : PT Sinar Baru Algensindo, h.824

¹² M. Quraish Shihab, 2002, *Tafsir Al Mishbah : Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*, Jakarta : Lentera Hati.

manhajad-Nya, meninggalkan segala larangan-Nya, dan mengerjakan segala yang diperintahkan-Nya

Takut kepada Allah dipandang sebagai salah satu pilar dalam keimanan kepada-Nya dan sebagai fondasi yang penting dalam pembentukan kepribadian seorang mukmin.

Rasa takut yang sesungguhnya dirasakan orang mukmin adalah takut kepada Allah SWT. Sebab, keimanannya tidak akan membuat takut mati, takut miskin, takut kepada manusia, atau takut kepada apapun yang ada di alam ini. Orang mukmin hanya takut pada marah, murka, dan azab Allah SWT.

Emosi takut adalah suatu kondisi berupa gangguan yang tajam yang dapat menimpa semua individu. Al-Qur'an menggambarkan gangguan tersebut dengan keguncangan hebat yang mengguncang manusia dengan hebat sehingga menghilangkan kemampuan berpikir dan pengendalian dirinya.¹³

Emosi takut akan diiringi banyak perubahan pada fungsi-fungsi fisiologis yang tersumbat, roman muka, nada suara, dan kondisi fisik. Biasanya, manusia merespons keadaan bahaya yang mengancamnya dan emosi takut dengan bergerak menjauhi dan lari dari bahaya tersebut.

Disinilah peranan bimbingan dan konseling untuk bisa mengembangkan, mencegah dan mengatasi emosi takut. Karena konseling merupakan pemberian penyuluhan pada seseorang yang terlatih dan berpengalaman terhadap individu yang membutuhkannya agar individu tersebut berpotensi secara optimal mampu mengatasi masalah serta mampu menyesuaikan dengan lingkungan yang berubah.

¹³ Muhammad Utsman Najati, 2005, *Psikologi dalam AlQur'an*, Jakarta : Pustaka Setia
ha. 105

Daftar Pustaka

- Abd. Bin Nuh, ddk, 1959, *Kamus Indonesia - Arab- Indonesia* , Jakarta ; Mutiara Offset.
- A. Zainuddin, ddk, 1999, *Al Islam 2* , Bandung : Cv Pustaka Setia
- Ahmad Mushshafa al Maragi, 1974, *Tafsir Al Maragi*, Semarang : CV : Toha Putra,
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan 1989, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka
- Iman Jalaluddin al-Mahalli ddk, 1978, *Tafsir Jalalain*, Bandung : PT Sinar Baru Algensindo,
- M. Quraish Shihab, 2002, *Tafsir Al Mishbah : Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*, Jakarta : Lentera Hati.
- Muhammad Utsman Najati, 2005, *Psikologi dalam Al-Qur'an*, Jakarta : Pustaka Setia
- Muhammad Utsman Najati, 2004, *Psikologi Dalam persektif Hadis*, Jakarta :Pustaka Husna Baru.
- Rosihon Anwar. Ddk, 2002, *Ilmu Tasawuf*, Bandung : Cv Putaka Setia.