

SENI ISLAM DAN TERAPI *MURATTAL* ALQURAN SEBAGAI PENDEKATAN KONSELING UNTUK MENGATASI KECEMASAN

Syafrianto Tambunan

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
jasnonebo21@yahoo.com

Abstract

Every individual has experienced fear and anxiety in life. This is usually caused by excessive emotions, fear of the future, inner contradictions, or something that happens unexpectedly. Islamic counseling is considered to be able to overcome the spiritual emptiness that is often the cause of mental disorientation of modern humans. One method that can be implemented in the context of counseling therapy is murattal (chanting) the Qur'an. With descriptive and analytical approaches, namely narrating the characteristics of an object holistically and systematically, this article explains the steps of counseling therapy through Islamic art, which in this case is the murattal art of the Qur'an. This paper concludes that murattal of the Qur'an can be an alternative approach in the practice of Islamic counseling.

Abstrak

Setiap individu pernah mengalami ketakutan dan kecemasan dalam kehidupan. Hal ini lazim disebabkan oleh emosi berlebihan, ketakutan pada masa depan, kontradiksi batin, atau sesuatu yang terjadi secara tidak terduga. Konseling Islam dianggap dapat mengatasi kekosongan spiritual yang kerap menjadi penyebab disororientasi mental manusia modern. Salah satu metode yang dapat diimplementasikan dalam konteks terapi konseling ini adalah *murattal* Alquran. Dengan pendekatan deskriptif dan analisis, yakni menarasikan

karakteristik suatu obyek secara holistik dan sistematis, artikel ini menjelaskan langkah-langkah terapi konseling melalui kesenian Islam, yang dalam hal ini adalah kesenian *murattal* Alquran. Makalah ini menyimpulkan bahwa *murattal* Alquran dapat menjadi salah satu alternatif pendekatan dalam praktik konseling islami.

Kata kunci: konseling, kesenian islami, *murattal* Alquran, kecemasan

DOI: 10.24239/al-mishbah.Vol14.Iss1.111

A. Pendahuluan

Setiap individu, secara sadar, senantiasa berupaya keluar dari masalah yang sedang dihadapi. Kompleksitas kehidupan kontemporer dapat mengakibatkan perkembangan permasalahan dari yang bersifat pribadi lantas menjadi permasalahan keluarga dan sosial. Pengabdian masalah individu juga dapat mengakibatkan tekanan yang dapat mengganggu dan mengancam fisik dan mental. Dari aspek fisik, problem individu dapat mengakibatkan penurunan tingkat kekebalan tubuh, susah tidur, mengacaukan pikiran, serta menyebabkan afeksi negatif lainnya. Dari beberapa problem individu, kecemasan merupakan salah satu penyakit kejiwaan yang lazim dialami manusia.

Kecemasan adalah perasaan yang dialami seseorang ketika berpikir bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi, menimbulkan ketakutan, ketidakpastian, kebingungan, atau merasakan takut akan kesalahan. Dari sudut pandang keagamaan, kecemasan adalah kondisi mental yang bertentangan dengan tujuan beragama, yaitu memberikan ketenangan jiwa.¹ Hal ini dapat ditemukan, misalnya, di dalam firman Allah swt. berikut:

¹ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi* (Jakarta: Gema Insani, 2005), 510-511.

Wahai jiwa yang tenang!; kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya; Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hambaku; dan masuklah ke dalam surgaku. (Q.S. al-Fajr [89]: 27-30).

Menurut Greist dan Jeverson kecemasan adalah pengalaman manusiawi yang universal, yaitu respon emosional yang tidak menyenangkan dan penuh kekhawatiran, suatu reaksi antisipatif yang tidak terarah, karena sumber ancaman atau pikiran tentang sesuatu tidak jelas dan tidak didefenisikan.² Kecemasan yang pada awalnya adalah bisikan kekhawatiran yang semakin lama mengalami menguat dan membesar, hingga dapat berdampak menimbulkan penyakit kejiwaan.

Modernisasi telah mengakibatkan manusia tidak memiliki waktu yang cukup untuk melakukan refleksi tentang diri, sehingga berdampak pada gangguan fungsi kejiwaan. Tingkat persaingan sosial yang tinggi menggiring manusia untuk fokus pada persaingan dalam memperebutkan materi hingga berujung pada sikap individualitis turut berkontribusi bagi problem kejiwaan manusia kontemporer. Dari perspektif religiusitas, problem kejiwaan yang lazim muncul dari kecemasan bersumber dari hilangnya makna hidup (*the meaning of life*)³ serta perasaan teralienasi, sehingga tidak mampu melakukan tindakan yang memiliki makna bagi kehidupan orang lain.⁴

² Ekka Nur Maisaroh, Falsifatul Falah, "Religiusitas dan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa Madrasah Aliyah," *Jurnal Psikologi Proyeksi* 6, no. 2 (Juni 2011), 78-88.

³ Ahmad Mubarak, *Jiwa Dalam Al-qur'an: Solusi Kritis Kerohanian Manusia Modern* (Jakarta: Paramadina, 2000), 53.

⁴ Tamama Rofiqah, "Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dalam Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi," *Jurnal Kopasta* 3, no. 2 (Juni 2016), 75-85.

Berdasarkan penjelasan Alquran, umat Islam percaya bahwa salah satu aktifitas yang dapat menjaga ketenangan jiwa dan menghindarkan perasaan cemas adalah dengan memperbanyak zikir. Alquran menyinggung relasi antara zikir dan ketenangan jiwa di dalam Q.S. al-Ra'd (13): 28. Salah satu aktifitas keagamaan yang dianggap sebagai bagian dari zikir adalah membaca Alquran.⁵ Artikel ini merupakan kajian teoretis yang berupaya memperlihatkan konstruksi serta relasi antara ketenangan jiwa dengan salah satu jenis membaca Alquran, yakni *murattal*. Pendekatan *murattal* Alquran dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan terapeutik dalam praktik konseling Islam.

B. Kecemasan, Konseling Islami, dan Kesenian *Murattal* Alquran

Steven Schwartz mengemukakan bahwa kecemasan berasal dari kata Latin, *anxius*, yang berarti penyempitan atau pengecilan. Sementara itu, Kartini Kartono mendefinisikan cemas sebagai bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Kecemasan adalah pengaruh yang terjadi pada semua individu, seperti sukacita, kesedihan, kebingungan, dan bahkan kesedihan, kegelisahan muncul dan berkurang pada berbagai waktu dan dalam berbagai keadaan. Ciri kegelisahan adalah perasaan ketakutan yang disertai gagasan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Perbedaan antara kecemasan dan depresi adalah kegelisahan merupakan perasaan antisipasi ketegangan, sedangkan depresi adalah perasaan ketegangan yang terkait dengan gagasan bahwa sesuatu yang buruk sudah pernah terjadi.⁶

⁵ Quraish Shihab, *Islam dan Kesenian* (Yogyakarta: Lembaga Litbang Muhammadiyah, 1995), 1-7.

⁶ Francis J. Turner, *Adult Psychopathology* (USA: The Free Press, 2000), 332.

Dalam bahasa Arab, takut dikenal dengan kata *khawf*, yaitu penyakit rohani yang merusak kepribadian, meruntuhkan hidup dan menghambat kemajuan. Akan tetapi, dalam Islam, tidak semua kata *khawf* memiliki konotasi negatif. Takut yang mempunyai pengertian positif adalah perasaan takut yang masih dalam batas-batas kewajaran, seperti ketakutan yang membuat seseorang bersikap waspada dengan pertimbangan-pertimbangan yang didasari pada kenyataan. Takut yang positif juga dianjurkan dalam ajaran keislaman, seperti rasa takut kepada Allah swt., khususnya kepada ancaman dan siksaan di akhirat. Rasa takut yang dimaksud dalam artikel ini adalah ketakutan yang negatif, yang tidak beralasan, berlebih-lebihan, atau yang kerap disebut kecemasan. Takut yang negatif seperti ini dimasukkan dalam kelompok penyakit pribadi.⁷

Ghazali menambahkan, cemas merupakan manifestasi dari rasa takut yang mengakibatkan hilangnya harapan kepada Allah, di mana manusia tidak mempunyai kendali untuk memimpin hati dalam membebaskan diri dari rasa takut. Sumber kecemasan berasal dari segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme seperti konflik, frustrasi, ancaman terhadap harga diri dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuannya. Yusak Burhanuddin menjelaskan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki perasaan cemas yaitu perasaan tidak mampu, panik, dan takut tanpa sebab yang menyebabkan timbulnya perasaan gelisah pada diri seseorang sehingga menimbulkan rasa cemas.⁸

Sebagaimana penyakit rohani lainnya, kecemasan juga dapat menimbulkan bahaya yang serius dalam pribadi seseorang. Jika seseorang diliputi rasa cemas dan bahkan menjadi watak, maka orang itu akan terus menerus mengalami penderitaan batin. Hal-hal

⁷ Hamzah Ya'qub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin* (Jakarta: Atisa, 1992), 128.

⁸ Rita L. Atkinson, dkk., *Pengantar Psikologi*, terj. Nurdjannah Taufiq – Agus Dharma, (Jakarta, Erlangga, 1996), 212.

yang mudah menjadi terasa sulit dan menyulitkan. Dari beberapa penjelasan mengenai kecemasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan, penuh kekhawatiran, kegelisahan yang menyebabkan hilangnya konsentrasi disertai gejala fisik dan mental serta penyebab timbulnya tidak jelas atau tidak kelihatan dan lebih karena interpretasi subjektif dari orang yang mengalaminya, sehingga dia merasa takut karena kehilangan harapan.

Dari aspek teori psikologi, kecemasan sering memainkan peran utama dalam gangguan psikologis tertentu: gangguan fobia, gangguan kecemasan, dan sampai tingkat tertentu, gangguan somatoform.⁹ Terdapat tiga ciri yang memperlihatkan gejala kecemasan, antara lain:

1. Ciri-ciri fisik, yaitu kegelisahan, gemetar, berkeringat pada telapak tangan, pusing, kerongkongan dan mulut terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar, wajah terasa memerah, diare, dan perasaan sensitif.

2. Ciri-ciri behavioral, seperti perilaku menghindar dan terguncang.

3. Ciri-ciri kognitif, misalnya khawatir tentang sesuatu, terpaku pada sensasi kebutuhan, ketakutan akan ketidakmampuan menghadapi masalah, khawatir terhadap hal-hal sepele, tidak mampu menghilangkan pikiran yang mengganggu, khawatir ditinggal sendirian, dan sulit berkonsentrasi.¹⁰

Terdapat empat faktor yang dapat menimbulkan kecemasan pada setiap individu, yaitu:

1. Lingkungan atau tempat tinggal di sekitar turut mempengaruhi cara berfikir seseorang tentang dirinya dengan orang lain. Hal ini bisa

⁹ Francis J. Turner, *Adult Psychopathology*, 333.

¹⁰ Jeffrey S. Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1* (Jakarta: Erlangga, 2005), 231.

disebabkan oleh pengalaman seseorang dengan keluarga, sahabat, rekan kerja, dan lain-lain.

2. Emosi yang tertekan. Kecemasan dapat terjadi bila seseorang tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya dalam hubungan personal. Hal ini terutama terjadi jika seseorang menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama.

3. Sebab-sebab fisik. Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Fenomena ini biasanya terjadi dalam kondisi seperti pada masa kehamilan, masa remaja, dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

4. Keturunan. Dalam sejumlah kasus, gangguan emosi dapat ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu.¹¹

Layanan konseling dapat diberikan kepada para penderita rasa cemas yang desktruktif. Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa Latin, yaitu *consilium* yang berarti dengan atau bersama yang dirangkai dengan menerima atau memahami. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari *sellan* yang berarti menyerahkan atau menyampaikan. Dari segi istilah, konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami masalah sesuatu yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh konseli.¹² Dalam wawancara konseling, konseli mengemukakan masalah-masalah yang sedang dihadapinya kepada konselor, sedangkan konselor menciptakan hubungan yang akrab dengan menerapkan prinsip-prinsip dan teknik-teknik konseling sedemikian rupa, sehingga masalahnya terjelajahi segenap seginya

¹¹ Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* (Jakarta: Pustaka Obor, 2003), 11-12.

¹² Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), 99-105.

dan pribadi konseli terangsang untuk mengatasi masalah yang dihadapi dengan menggunakan kekuatannya sendiri.¹³

Dalam definisi yang lebih luas, Rogers mengartikan konseling sebagai hubungan membantu dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental konseli, agar dapat menghadapi persoalan atau konflik dengan lebih baik, bantuan dalam arti menyediakan kondisi, sarana, dan keterampilan yang membuat konseli dapat membantu dirinya sendiri dalam memenuhi rasa aman, cinta, harga diri, membuat keputusan, dan aktualisasi diri.¹⁴ Singkatnya konseling adalah kegiatan di mana semua fakta dikumpulkan dan semua pengalaman konseli difokuskan pada masalah tertentu untuk diatasi sendiri oleh yang bersangkutan, di mana ia diberi bantuan pribadi dan langsung dalam pemecahan masalah itu, konselor tidak memecahkan masalah untuk konseli. Konseling harus ditujukan kepada perkembangan yang progresif dari individu untuk memecahkan masalah-masalahnya sendiri tanpa bantuan.

Para ahli di bidang konseling merumuskan delapan fungsi konseling, antara lain: fungsi preventif, fungsi pemahaman, fungsi penyembuhan, fungsi penyaluran, fungsi adaptasi, fungsi penyesuaian, fungsi perbaikan, dan fungsi advokasi. Kedelapan fungsi konseling ini bertujuan untuk memberikan perubahan perilaku, kesehatan mental yang positif, pemecahan masalah, dan keefektifan personal.¹⁵

¹³ Daryanto & Mohammad Farid, *Bimbingan Konseling Panduan Guru BK dan Guru Umum* (Yogyakarta: Gava Media, 2015), 5.

¹⁴ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta: Kencana, 2014), 2.

¹⁵ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta: Raja Grafindo, 2013), 37-47; Elfi Mu'awanah, *Bimbingan Konseling Islam* (Jakarta: Teras, 2012), 136.

Sifat dasar disiplin konseling, sebagaimana yang dipaparkan di atas, dianggap memiliki kesesuaian dengan nilai-nilai islami, di mana ajaran Islam bertujuan untuk memberikan dampak kesehatan fisik maupun mental bagi setiap pemeluknya. Sejalan dengan anggapan tersebut, para ahli berupaya memasukkan unsur-unsur nilai ajaran Islam ke dalam disiplin konseling, hingga membentuk disiplin keilmuan dengan basis pada epistemologi Islam. Karena fungsinya sebagai pedoman dasar umat Islam, konseling Islam memiliki landasan utama yang diambil dari ajaran Alquran dan sunnah Muhammad saw. Selain kedua landasan tersebut, konseling Islam juga menggunakan pertimbangan-pertimbangan dari dasar filosofis tentang hakikat manusia dan religiusitasnya.

Seni atau kesenian itu adalah manifestasi dari kebudayaan manusia yang memenuhi syarat estetika. Seni pada dasarnya bersifat netral. Oleh sebab itu, seni dapat dijadikan sebagai sarana untuk mencapai kebaikan (amal salih) dan pembentuk kepribadian manusia. Islam memandang seni sebagai ibadah, jika dilakukan dalam kerangka etika.

Dalam ajaran Islam, kesenian kerap dianggap memiliki sumber qurani.¹⁶ Hal ini tidak lepas dari sifat Alquran yang di dalamnya mengandung unsur kesenian dan ekspresi estetis, mengingat Alquran mengandung puisi dan sastra yang dapat diukur dari perspektif kesenian. Petunjuk-petunjuk estetis di dalam Alquran dan di dalam kehidupan Nabi Muhammad saw. inilah yang memberikan inspirasi kepada umat Islam untuk mengembangkan kesenian di sepanjang lintasan sejarah dan di berbagai wilayah peradaban Islam. Salah satu dari bermacam-macam produk kesenian umat Islam adalah, arsitektur, seni musik, dan seni tilawah Alquran. Sebagai kitab suci, Alquran dipandang memiliki pengaruh estetis dan emosional yang kuat bagi umat Islam yang membaca atau mendalami prosa-prosa

¹⁶ Ismail Raji al-Faruqi, *Seni Tauhid* (Yogyakarta: Bentang, 1999), 2.

puitisnya. Kekuatan puitis Alquran tidak jarang menyentuh aspek emosional pembacanya, hingga berlinang air mata.¹⁷

Kenyataan mengenai produksi kesenian umat Islam tampak mengejutkan bagi kelompok sarjana Barat yang terlanjur berasumsi bahwa Islam adalah agama ikonoklastik dan konservatif yang tidak mengakui atau menolak kesenian.¹⁸ Keberadaan kelompok-kelompok fundamentalis yang memiliki ideologi tertutup, final, dan normatif, yang senantiasa menyuarakan penolakan terhadap kesenian-kesenian di dalam Islam merupakan basis asumsi para sarjana Barat. Kelompok fundamentalis kerap memberikan label haram dan bidah terhadap bentuk-bentuk kesenian Islam. Dalam pandangan Amin Abdullah, apapun tanggapan kaum fundamentalis terhadap kesenian Islam pada dasarnya datang terlambat. Keterlambatan ini tidak dalam pengertian sekuensial waktu, akan tetapi terlambat dari sudut pandang historis, ontologis, dan metafisik.¹⁹

C. Pendekatan Konseling dengan *Murattal* Alquran untuk Mengatasi Kecemasan

Fungsi konselor dalam melakukan praktik konseling adalah membantu konseli menemukan bentuk kepribadian sebenarnya dan memiliki keberanian untuk menjadi dirinya sendiri.²⁰ Dalam konteks ini, peranan agama dalam konseling bertujuan untuk memberikan peneguhan keimanan dan ketakwaan kepada konseli yang

¹⁷ Sidi Gazalba, *Pandangan Islam Tentang Kesenian* (Jakarta: Bulan Bintang, 1987), 299; M. Asy'ari, "Islam dan Seni," *Hunafa: Jurnal Studia Islamika* 4, no. 2 (Juni 2007), 169-174.

¹⁸ C. Israr, *Sejarah Kesenian Islam* (Jakarta: Bulan Bintang, 2000), 216.

¹⁹ M. Amin Abdullah, *Islam dan Kesenian* (Yogyakarta, Litbang Muhammadiyah, 1995), 184.

²⁰ Rollo May, *Seni Konseling* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 22.

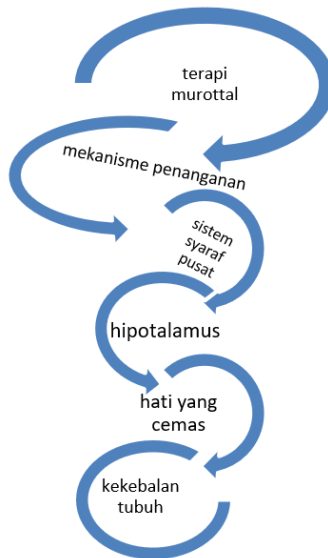
mengalami kecemasan. Peneguhan ini dapat dilakukan melalui pemahaman estetika di dalam bentuk-bentuk kesenian islami.

Dalam persepektif ajaran Islam, ekspresi tentang keindahan wujud, alam, kehidupan, dan manusia merupakan perwujudan dari pertemuan antara kebenaran dan keindahan. Salah satu bentuk dari pertemuan ini adalah ekspresi estetika di dalam *murattal* Alquran.²¹ Pemberian layanan konseling lewat terapi *murattal* Alquran dapat memberikan kenyamanan kepada konseli, mengingat *murattal* Alquran merupakan salah satu terapi musik religius yang bisa memberikan efek terapeutik bagi yang mendengarkannya. Terapi dengan suara lembut atau musik dapat membawa dampak relaksasi dan ketenangan bagi konseli.²²

Alquran yang dibaca dengan suara merdu dan indah adalah terapi musikal yang mampu memperbaiki, memelihara, mengembangkan fisik, mental, kesehatan emosi, dan menghilangkan kecemasan. Musik memiliki efek terapeutik bagi pikiran dan tubuh manusia. Perangsangan auditori melalui *murattal* Alquran mempunyai efek distraksi yang meningkatkan pertumbuhan hormon endorfin dalam sistem kontrol desenden. Efek suara dapat mempengaruhi keseluruhan fisiologis tubuh pada basis aktivasi korteks sensori dengan aktivitas sekunder lebih dalam pada neokorteks dan beruntun ke dalam sistem limbik, hipotalamus, dan sistem saraf otonom. Membaca atau mendengarkan Alquran akan memberikan efek relaksasi sehingga pembuluh darah nadi dan denyut jantung mengalami penurunan kecemasan yang dialami konseli mengalami penurunan.

²¹ Abdeddaem Kaheel, *Obati Dirimu dengan al-Qur'an*, terj. Moh Syairozi (Tangerang Selatan: Iniperbesa, 2015), 26.

²² Oken, *Complementary Therapies in Neurology an Evidence Based Aproach* (USA: The Parthenon Publishing Group, 2004), 81.



Gambar 1

Alur efek terapeutik *murattal* Alquran

Pada gambar di atas terlihat hipotalamus yang merupakan bagian dari otak yang terdiri dari sejumlah nucleus dengan berbagai fungsi yang sangat peka. Hipotalamus juga merupakan pusat kontrol autonomi. Fungsi dari hipotalamus adalah sebagai monitoring dan mengontrol berbagai aktivitas dari tubuh yang sangat banyak. Termasuk kecemasan yang dirasakan oleh klien mengakibatkan fisik melemah seperti kurus, otak lemah dalam menangkap suatu hal dan lainnya. Dengan mendengarkan atau membaca Alquran lewat teknik *murattal*, konseli mendapatkan efek terapeutik dalam rangka menghapus kecemasan sekaligus memelihara kondisi fisik.

Dalam pemberian layanan konseling, *murattal* Alquran dapat menjadi teknik yang digunakan dalam rangka membantu konseling mengatasi masalah dan melampaui dampak negatif dari kecemasan yang dialami. Dengan mendengarkan bacaan Alquran dengan penghayatan, konseli mendapatkan ketenangan dan kondisi tubuh

yang sehat.²³ Dalam aplikasinya, teknik *murattal* kepada konseling dapat diretapkan melalui sejumlah langkah, antara lain:

1. Asesmen, yaitu mengidentifikasi masalah yang dialami konseli. Identifikasi merupakan proses awal yang dilakukan dalam rangka membantu konseli mengatasi kecemasan yang dihadapinya. Dalam proses konseling. Identifikasi ini dilakukan pada tahap penghantaran, dilanjutkan dengan tahap penajakan, dan tahap penafsiran.

2. Penentuan teknik terapeutik dengan *murattal* Alquran dalam rangka membantu konseli mengatasi problem keemasannya. Penentuan terapi *murattal* Alquran ini dalam proses konseling berada pada tahap pembinaan, yaitu tahap yang secara langsung mengacu pada pengentasan masalah dan pengembangan diri konseli. Terapi ini dapat dilakukan secara individu maupun kelompok.

3. Terapi *murottal* yang diterapkan terhadap konseli yang menderita kecemasan memiliki tahapan yang selalu dilakukan dalam proses penyelenggaraan konseling berupa: Pertama, menyadarkan konseli akan garis kehidupan. Konseli harus menyadari bahwa hidup ini terdiri dari sukses dan gagal sebagai garis kehidupan yang silih berganti; kedua, mengarahkan konseli untuk mengenali diri sendiri;; ketiga, meningkatkan motivasi yang luhur artinya dalam melakukan sesuatu hanya karena Allah semata; keempat, menanamkan sikap sabar dan syukur; kelima, memberikan pemahaman kepada konseli agar senantiasa melakukan komunikasi intensif dengan Allah melalui ibadah, seperti membaca atau mendengarkan *murattal* Alquran, dan memperbaiki hubungan dengan sesama manusia.

²³ Siswoyo, Sulis Setwoyati, Muhammad Zulfatul A'la, "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tekanan Darah Pasien Pre Operasi Katarak dengan Hipertensi di Ruang Tulip Rumah Sakit Daerah dr. Soebandi Jember," *Jurnal Pustaka Kesehatan* 5, no. 1 (Januari 2017), 77-83.

4. Konselor memberikan terapi *murattal* Alquran selama 25 menit baik itu yang dibacakan konselor maupun dari alat pengeras suara atau alat bantu dengar (*headphone*).

D. Kesimpulan

Pada dasarnya perasaan cemas yang dihadapi manusia bersumber dari hilangnya makna hidup. Kehampaan spiritual yang berujung pada munculnya kecemasan pada individu dapat diatasi dengan pendekatan konseling Islam dengan memanfaatkan kesenian *murattal* Alquran. Pendekatan konseling dengan terapi *murattal* Alquran dapat diberikan kepada individu maupun kelompok agar memiliki kemampuan dalam memahami diri sendiri, menetapkan tujuan, serta memberikan makna kehidupan serta memaksimalkan potensi manusia. Kesenian islami, yang dalam hal ini adalah *murattal* Alquran, dapat dijadikan sebagai alternatif dalam layanan konseling.

Daftar Pustaka

- Abdullah, M. Amin. *Islam dan Kesenian*. Yogyakarta, Litbang Muhammadiyah, 1995.
- al-Faruqi, Ismail Raji. *Seni Tauhid*. Yogyakarta: Bentang, 1999.
- Atkinson, Rita L. dkk., *Pengantar Psikologi*, terj. Nurdjannah Taufiq dan Agus Dharma. Jakarta, Erlangga, 1996.
- Daryanto & Mohammad Farid. *Bimbingan Konseling Panduan Guru BK dan Guru Umum*. Yogyakarta: Gava Media, 2015.
- Gazalba, Sidi. *Pandangan Islam Tentang Kesenian*. Jakarta: Bulan Bintang, 1987.
- Israr, C. *Sejarah Kesenian Islam*. Jakarta: Bulan Bintang, 2000.
- Kaheel, Abdeddaem. *Obati Dirimu dengan al-Qur'an*, terj. Moh Syairozi. Tangerang Selatan: Iniperbesa, 2015.
- Lubis, Namora Lumongga. *Memahami Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Kencana, 2014.
- M. Asy'ari. "Islam dan Seni." *Hunafa: Jurnal Studia Islamika* 4, no. 2 (Juni 2007), 169-174.

- Maisaroh, Ekka Nur, Falsifatul Falah. "Religiusitas dan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa Madrasah Aliyah." *Jurnal Psikologi Proyeksi* 6, no. 2 (Juni 2011), 78-88.
- May, Rollo. *Seni Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.
- Mu'awanah, Elfi. *Bimbingan Konseling Islam*. Jakarta: Teras, 2012.
- Mubarak, Ahmad. *Jiwa Dalam Al-qur'an: Solusi Kritis Kerohanian Manusia Modern*. Jakarta: Paramadina, 2000.
- Nevid, Jeffrey S. dkk, *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga, 2005.
- Oken. *Complementary Therapies in Neurology an Evidence Based Aproach*. USA: The Parthenon Publishing Group, 2004.
- Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Ramaiah, Savitri. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Obor, 2003.
- Rofiqah, Tamama. "Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dalam Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi." *Jurnal Kopasta* 3, no. 2 (Juni 2016), 75-85.
- Shihab, Quraish. *Islam dan Kesenian*. Yogyakarta: Lembaga Litbang Muhammadiyah, 1995.
- Siswoyo, Sulis Setwoyati, Muhammad Zulfatul A'la. "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tekanan Darah Pasien Pre Operasi Katarak dengan Hipertensi di Ruang Tulip Rumah Sakit Daerah dr. Soebandi Jember." *Jurnal Pustaka Kesehatan* 5, no. 1 (Januari 2017), 77-83.
- Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo, 2013
- Turner, Francis J. *Adult Psychopathology*. USA: The Free Press, 2000.
- Ya'qub, Hamzah. *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin*. Jakarta: Atisa, 1992.

Al-Mishbah, Volume 14, Nomor 1, Januari-Juni 2018: 75-89

Zahrani, Az-. Musfir bin Said. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani, 2005.