

Konseling Sebaya Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja dan Relevansinya dengan Pemikiran Imam Al Ghazali

Lia Nur Khotijah¹ | Rahmad Sholikhin² | Nur Inas Widya Lestari³

¹ Dosen STAI Sunan Pandanaran Yogyakarta

² Dosen STAI Sunan Pandanaran Yogyakarta

³ Mahasiswa STAI Sunan Pandanaran Yogyakarta

Korespondensi

liarustamaji@gmail.com

rahmadsholikhing@gmail.com

penunggufajarnurinas@gmail.com

Abstract

Peer counseling is considered very relevant for teenagers to be friends to share feelings with, venting has several criteria, even peer counseling is carried out using counseling principles so that in the developmental age, teenagers are faced with problems and realities that often weaken teenagers' resilience, based on the rules above. , this research is interesting to study in more depth regarding the research entitled "Peer Counseling to Increase Adolescent Resilience and its Relevance to the Thoughts of Imam Al Ghazali". The research was carried out using library research, namely research whose main object is various literature. The aim of this research is to find out how to increase adolescent resilience through peer counseling and the relevance of peer counseling to Imam Al Ghazali's thoughts. The results of the research are that peer counselors can help clients increase resilience through managing their emotional regulation by applying a calm and focused attitude, impulse control, optimism, empathy, analysis of the causes of problems, self-efficacy, and retching. Al-Ghazali's view is that peer counseling is a form of compassion and social responsibility between Muslim individuals, where friends share experiences and provide emotional support in facing difficulties.

KEYWORDS:

Peer Counseling, Adolescent Resilience, Imam Al Ghazali's Thought

Abstrak

Konseling sebaya dianggap sangat relevan bagi remaja untuk dijadikan teman berbagi perasaan, curahan hati memiliki beberapa kriteria bahkan konseling teman sebaya pun dilakukan dengan asas-asas konseling sehingga dalam usia perkembangan remaja yang dihadapkan oleh

problematika dan realita yang sering melemahkan resiliensi remaja, berdasarkan uraian di atas, penelitian ini menarik untuk dikaji lebih dalam tentang penelitian yang berjudul “Konseling Sebaya Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja dan Relevansinya dengan Pemikiran Imam Al Ghazali”. Penelitian dilakukan dengan menggunakan studi pustaka (library research) yaitu penelitian yang objek utamanya berupa berbagai literatur. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana meningkatkan resiliensi remaja melalui konseling sebaya dan relevansi konseling sebaya dengan pemikiran Imam Al Ghazali. Hasil penelitian adalah konselor sebaya dapat membantu konseli meningkatkan resiliensi melalui pengelolaan regulasi emosinya dengan menerapkan sikap tenang dan fokus, pengendalian impuls, optimism, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, reaching out. Pandangan Al-Ghazali, konseling sebaya adalah bentuk kasih sayang dan tanggung jawab sosial antara individu Muslim, di mana teman berbagi pengalaman dan memberikan dukungan emosional dalam menghadapi kesulitan.

KATA KUNCI:

Konseling Sebaya, Resiliensi Remaja, Pemikiran Imam Al Ghazali

1 | Pendahuluan

Remaja adalah fase yang menandai transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, yang mencakup semua perkembangan yang diperlukan sebagai persiapan untuk memasuki kedewasaan. Perkembangan ini mencakup berbagai aspek, termasuk yang bersifat fisik, psikologis, dan sosial. Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam perjalanan perkembangan manusia. Ini adalah saat ketika individu mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial saat mereka beranjak dari masa anak-anak ke masa dewasa. [1]

Teman sebaya merupakan salah satu figur yang memiliki signifikansi besar dan memengaruhi berbagai aspek perkembangan individu. Di masa remaja, minat dan ikatan terhadap teman sebaya menjadi sangat kuat. Ini terjadi karena banyak remaja merasa bahwa orang dewasa tidak dapat memahami mereka. Situasi ini seringkali membuat remaja merasa bahwa mereka membentuk

kelompok eksklusif karena mereka percaya bahwa hanya teman sebaya mereka yang dapat saling memahami".[2] Kemudian dengan adanya pemahaman atau informasi bahwa remaja akan cenderung lebih percaya kepada teman sebaya. Konseling teman sebaya dianggap sangat penting, karena sebagian besar remaja lebih sering berbicara tentang masalah-masalah mereka dengan teman sebaya daripada dengan orang tua, pembimbing, atau guru di sekolah. Bahkan untuk masalah yang dianggap serius, remaja cenderung lebih suka berbicara dengan teman sebayanya (sahabat). Jika ada remaja yang akhirnya memutuskan untuk menceritakan masalah serius yang mereka alami kepada orang tua, pembimbing, atau guru mereka, hal ini biasanya terjadi karena situasi memaksa, seperti ketika pembicaraan dan upaya pemecahan masalah bersama teman sebaya mengalami jalan buntu. Ini disebabkan oleh kepercayaan, ketertarikan, komitmen, dan ikatan yang kuat

yang dimiliki remaja terhadap teman sebaya mereka. [3]

Menyadari betapa pentingnya peran teman sebaya, pengembangan lingkungan teman sebaya yang bersifat positif menjadi metode yang efektif dalam mendukung perkembangan remaja. Terkait dengan manfaat yang diperoleh remaja dari memiliki kelompok teman sebaya yang positif, Laursen menjelaskan bahwa kelompok teman sebaya yang bersifat positif memberikan kesempatan kepada remaja untuk merasa diterima, mengeluarkan perasaan dalam proses katarsis, serta menjelajahi nilai-nilai dan pandangan baru. Selanjutnya, Laursen menekankan bahwa kelompok teman sebaya yang positif memberikan peluang bagi remaja untuk membantu orang lain, mendorong mereka untuk membangun jaringan sosial yang mendukung pemahaman positif. Interaksi dengan teman sebaya dapat digunakan sebagai sarana untuk membentuk pemahaman baru, persepsi, dan solusi-solusi

kreatif. Kultur teman sebaya yang positif memberikan kesempatan bagi remaja untuk menguji dan memperbaiki keterampilan komunikasi, perilaku, persepsi, serta nilai-nilai yang mereka anut. Budaya teman sebaya yang positif sangat membantu remaja menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan hidup. Upaya untuk mengubah perilaku dan nilai-nilai remaja dapat didukung melalui pembangunan budaya teman sebaya yang positif. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah mengembangkan konseling teman sebaya di dalam komunitas remaja.[4]

Menurut pemikiran Imam Al Ghazali, manusia memiliki berbagai sifat atau karakter yang dapat dibandingkan dengan karakter binatang ternak atau binatang buas, setan, dan malaikat. Pada dasarnya, manusia memiliki potensi untuk memanifestasikan salah satu dari tiga karakter tersebut. Karakter binatang dalam kegiatannya

hannyalah makan, minum, tidur, bersenggama, sedangkan karakter binatang buas, memukul, menerkam, merusak. Selanjutnya karakter syaitan dalam kegiatannya hannyalah tipu daya, iri, dengki, merampas. Adapun karakter malaikat, menurut beliau karakter ini kesenangannya apabila dapat menyaksikan keindahan Tuhan, karakter ini yang selalu berusaha mendekat kepada Tuhan dengan melakukan berbagai kebaikan spiritual secara sungguh-sungguh.[5]

Resiliensi adalah kapasitas manusiawi yang dimiliki seseorang untuk membantunya mengatasi, meningkatkan, atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang tidak menyenangkan (traumatis) menjadi sesuatu yang alami yang dapat diatasi. Dalam lingkungan hidup yang sulit saat ini, individu sering menghadapi berbagai kendala yang tidak dapat dihindari. Artinya, individu sering kali menghadapi berbagai peristiwa dan kenyataan pahit yang sebenarnya

tidak mereka inginkan. Orang yang fleksibel memahami bahwa kegagalan bukanlah akhir. Mereka tidak malu dengan kegagalan mereka. Resiliensi adalah kemampuan manusiawi yang dimiliki manusia untuk membantunya memproses lingkungan hidup yang tidak nyaman (traumatis), meningkatkannya, atau mengubahnya menjadi sesuatu yang alami.[6]

Di saat seperti ini, ketika kehidupan sering kali penuh dengan tantangan yang sulit dihindari, individu seringkali menghadapi rintangan dan kenyataan yang tidak sesuai dengan keinginan mereka. Dengan kata lain, mereka seringkali mengalami situasi pahit yang tidak mereka inginkan. Orang-orang yang memiliki tingkat ketahanan yang tinggi mampu memahami bahwa kegagalan bukanlah akhir dari segalanya. Mereka tidak merasa malu ketika mengalami kegagalan. Individu yang memiliki ketahanan

mampu mengekstrak pelajaran dari pengalaman buruk tersebut, dan mereka menggunakan pengalaman kegagalan untuk memotivasi diri mencapai tujuan yang lebih tinggi. Mereka bukan orang yang mencari masalah, tetapi mereka juga tidak cenderung lari dari risiko atau menghindari situasi yang berbahaya.[7] Ketahanan pribadi diwakili oleh tujuh faktor ketahanan: kontrol emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis akar penyebab, empati, *self-efficacy*, dan kemampuan untuk membuka diri. Resiliensi adalah keterampilan yang dipelajari, bukan hanya diwariskan. Konseling sebaya dapat membuat kaum muda lebih tangguh. Resiliensi tidak hanya diajarkan, tetapi dipelajari melalui interaksi sosial yang positif. Oleh karena itu, semua komponen lingkungan remaja harus berfungsi secara hangat, hormat, peduli, menerima dan empati. Dengan cara ini, anak muda meniru perilaku positif orang-orang di sekitar mereka, yang pada akhirnya meningkatkan ketahanan mereka.[8]

Teman sebaya atau sahabat dianggap sangat relevan bagi remaja untuk dijadikan teman berbagi perasaan, curahan hati memiliki beberapa kriteria bahkan konseling teman sebaya pun dilakukan dengan asas-asas konseling sehingga dalam usia perkembangan remaja yang dihadapkan oleh problematika dan realita yang sering melemahkan resiliensi remaja, berdasarkan uraian di atas, penelitian ini menarik untuk dikaji lebih dalam tentang penelitian yang berjudul “Konseling Sebaya Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja dan Relevansinya dengan Pemikiran Imam Al Ghazali”

2 | Metode

Metode penelitian merupakan suatu cara yang ditempuh dalam melakukan penelitian berdasarkan yang diteliti yaitu Konseling Sebaya dan Pemikiran Imam Al Ghazali Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja untuk menghasilkan penelitian yang objektif sistematis dan ilmiah

maka dibutuhkan sebuah metode yang tepat. metode yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari jenis penelitian kualitatif atau studi pustaka, dokumentasi, dan analisis data.

Penelitian ini dapat digolongkan kedalam jenis penelitian kualitatif. Penelitian ini menunjuk pada segi alamiah, kualitas dan tidak mengadakan perhitungan. Kata kualitatif mengisyaratkan penekanan pada proses dan makna yang tidak dikaji secara ketat atau belum diukur dari sisi kuantitas, jumlah, intensitas, atau frekuensinya.[9] Penelitian dilakukan dengan menggunakan studi pustaka (*library research*) yaitu penelitian yang objek utamanya berupa berbagai literatur baik berasal dari buku, jurnal, ensiklopedia, baik secara fisik maupun digital, dalam hal-hal yang berhubungan dengan implementasi terhadap ketenangan jiwa dan lain sebagainya.

3 | Hasil dan Pembahasan

3.1 | Biografi Imam Al-Ghazali

Imam Al-Ghazali bernama asli Abu Hamid Muhammad, beliau lahir pada tahun 450 H (1058 M) di Desa Taberan Distrik Thus Persia atau sekarang menjadi Iran. Al-Ghazali juga memiliki gelar “Hujjatul Islam” yang berarti pembela Islam, beliau juga mendapat gelar sang pembaru Islam abad ke lima, Karena beliau merupakan bapak tasawuf modern, dan gelar bangsanya adalah Ghazali.[10] Nama ayahnya kurang begitu dikenal namun kakeknya adalah orang terpandang pada masanya. Al Ghazali hidup bersama kakek dan ibunya karena ayahnya meninggal di usia muda. sebelum ayah Al Ghazali wafat, beliau mempercayakan pendidikan kedua anak laki-lakinya, kepada seorang teman kepercayaannya yang bernama “Ahmad bin Muhammad Al-Rizakani” yang dikenal sebagai seorang ahli tasawuf. Teman ayahnya itu memberikan Al Ghazali dan saudaranya pendidikan dasar lalu mengirimkannya ke Maktab Swasta. Kedua anak itu mampu menghafal Al-Qur’an dalam waktu

singkat. Setelah itu, mereka mulai belajar bahasa arab.[11]

3.2 | **Konseling Sebaya**

Konseling sebaya dilakukan oleh siswa yang berpartisipasi dalam proses konseling, siswa mengembangkan kemampuan untuk melakukan pengalaman kemandirian dan pengendalian diri remaja. Konseling sebaya, khususnya, tidak berkonsentrasi pada evaluasi konten melainkan pada proses kognisi, perasaan, dan pengambilan keputusan. Dengan cara yang demikian, konseling sebaya memberikan kontribusi pada dimilikinya pengalaman yang kuat yang dibutuhkan oleh para remaja yaitu respect. konseling teman sebaya merupakan kombinasi dari dua aspek yaitu teknik dan pendekatan.

Menurut Pater Van Kan elemen utama dari konseling sebaya adalah:

- a. Premis dasar dari konseling sebaya adalah bahwa konseli mampu menemukan solusi sendiri dan cara tersendiri untuk menyelesaikan

kesulitan yang dihadapi oleh mereka guna mencapai tujuan.

- b. Fakta konselor sebaya adalah konselor merupakan rekan sebaya konseli yang memiliki pengalaman hidup yang sama sehingga konseli lebih rileks dan nyaman ketika membicarakan hal-hal yang bersifat pribadi dan rahasia.
- c. Dengan adanya kesetaraan usia dan latar belakang diantara konselor dan konseli maka hubungan diantara keduanya mudah untuk dibangun, meskipun mereka melakukan peran yang berbeda tetapi mereka dapat bekerjasama selama sesi pertemuan konseling.

3.3 | **Tujuan Konseling Sebaya**

Tujuan konseling sebaya adalah untuk mendukung konselor sekolah dalam memberikan layanan konseling dengan membantu pengembangan visi dan misi sekolah.[12] Tujuan konseling sebaya secara khusus adalah :

- a. Siswa yang terpilih menjadi konselor sebaya mempunyai keterampilan komunikasi konseling yang diperlukan untuk membantu

- teman sebaya dalam menyelesaikan permasalahan.
- b. Siswa yang dipilih untuk menjadi konselor sebaya memiliki keinginan besar untuk membantu teman sebayanya menghadapi tantangan menggunakan potensi dan peluang yang dimiliki.
- c. Siswa yang dipilih untuk menjadi konselor sebaya mengembangkan kompetensi pengetahuan diri mereka, yang membantu mereka mengenali kekuatan dan kelemahan mereka serta memahami hubungan antara pemahaman diri dan ketahanan pemecahan masalah.
- d. Siswa yang dipilih untuk menjadi konselor sebaya mengembangkan keterampilan pengarahannya diri mereka, yang ditunjukkan oleh tingkat kepercayaan diri, kemandirian, dan harga diri yang lebih tinggi.
- e. Siswa yang telah dipilih menjadi konselor sebaya dapat meningkatkan resiliensi pada dirinya.
- f. Membuat rencana yang berorientasi pada masa depan untuk kehidupan, karier, dan aktivitas belajar.
- g. Bertindak dalam mengaktualisasi diri secara bertanggungjawab.
- h. Membantu sejumlah siswa yang kesulitan untuk mendiskusikan kesulitannya dengan konselor dalam mencari solusi.
- i. Membantu konselor menyelesaikan bimbingan dan konseling untuk setiap siswa.

3.4 | Manfaat Konseling Sebaya

Adapun manfaat dari konseling sebaya adalah :

- a. Individu dapat mengembangkan keterampilan pendekatan dan percakapan yang efektif dalam membantu orang lain.
- b. Individu dapat menghadapi tantangan dan individu dapat memikirkan tindakan alternatif apabila menghadapi permasalahan.
- c. Individu mempunyai kapasitas untuk mengamati dan mengevaluasi perilaku orang lain untuk menentukan apakah perilaku tersebut abnormal atau bermasalah.

- d. Individu mampu menunjukkan kapasitasnya dalam berperilaku moral.
 - e. Manusia memiliki kapasitas untuk mendengar, memahami, dan bereaksi.
 - f. Individu mempunyai kapasitas untuk menerapkan pilihan yang dibuat selama proses konseling terhadap permasalahan yang mereka hadapi, seperti permasalahan pribadi, akademis, kesehatan, dan hubungan dengan teman sebaya.[13]
- diperbolehkan memberikan informasi.
 - e. Konseling dilakukan atas dasar kesetaraan.
 - f. Penggunaan asas alih tangan apabila dibutuhkan.
 - g. Sebelum konseli melakukan proses konseling sebaya, konseli wajib mengetahui tujuan, proses dan Teknik yang digunakan dalam proses konseling sebaya.[14]

3.5 | Prinsip Konseling Sebaya

Adapun prinsip konseling sebaya adalah :

- a. Informasi yang dibahas dalam konseling sebaya bersifat rahasia dan memegang teguh asas kerahasiaan.
- b. Harapan, hak-hak, dan nilai-nilai yang dipegang konseli wajib untuk dihormati
- c. Tidak ada penilaian dalam sesi konseling sebaya
- d. Tidak ada pemberian nasihat atau meaksakan nasihat konselor kepada konseli tidka diperbolehkan, konslei hanya

3.6 | Teknik Konseling Sebaya dan Strategi Pengenalan Keterampilan Dasar Konseling

Dalam proses konseling sebaya diperlukan proses rekrutmen siswa yang baik agar bisa menjalankan proses konseling sebaya dan dapat menggunakan Teknik-teknik konseling sebaya. Metode konseling sebaya, menurut Mary Rabeca, menggunakan prosedur sederhana seperti sapaan, pujian, kenangan masa lalu yang menyenangkan, teknik melengkapi kalimat, menawarkan dukungan, dan lain sebagainya.[15]

Sucipto mengungkapkan Teknik yang dimiliki konselor sebaya relatif lebih ringan

dibandingkan dengan konseling profesional yaitu konselor dapat membina suasana yang aman dan nyaman dan menimbulkan rasa percaya pada konseli, dapat melakukan komunikasi interpersonal yang bercirikan timbal balik, konseli dapat interaktif dalam penggunaan pertanyaan untuk menggali informasi, perasaan dan Tindakan pada konseli, konselor memiliki kemampuan 3M (mendengar, memahami perasaan dan merespon secara baik). Konselor sebaya penggunaan Teknik sederhana seperti tidak memotong pembicaraan konseli, memeperlihatkan empati yang tinggi dan dapat merefleksikan kata-kata konseli dengan pengulangan menggunakan Bahasa konselor.[16]

3.7 | Relevasi Pemikiran Imam Al

Ghazali tentang konseling sebaya

Konseling sebaya dalam penelitian ini dihubungkan dengan perkembangan remaja. Konseling sebaya sebagai cara meningkatkan resiliensi remaja merujuk pada

perkembangan remaja itu sendiri. Perkembangan remaja erat kaitanya dengan konsep tamyiz. Konsep "tamyiz" dalam Kitab "Ihya Ulumuddin" Al-Ghazali merujuk pada kemampuan untuk membedakan antara yang baik dan yang buruk, yang benar dan yang salah, atau yang halal dan yang haram. Ini adalah salah satu konsep sentral dalam karya Al-Ghazali yang membahas pembentukan akhlak dan perilaku yang baik dalam Islam. Dalam kitab "Ihya Ulumuddin," Al-Ghazali menyajikan tamyiz sebagai langkah awal dalam pengembangan diri dan pembentukan karakter yang baik. Dia berpendapat bahwa individu harus mampu membedakan antara yang benar dan yang salah, baik dari segi agama maupun moralitas, sebelum mereka dapat mengambil tindakan yang benar dan bermoral. Pemahaman tamyiz ini penting dalam menghindari dosa dan kesalahan.

Al-Ghazali menyebutkan bahwa tamyiz harus dimulai dengan pemahaman dasar tentang prinsip-

prinsip Islam, seperti mengenal hukum-hukum agama, memahami etika, dan mengenali perbedaan antara kebaikan dan kejahatan. Dia juga menekankan pentingnya introspeksi diri dan refleksi pribadi untuk memperbaiki diri dan mengatasi kelemahan. Tamyiz adalah salah satu konsep penting yang membantu individu menjadi lebih sadar, bermoral, dan bertanggung jawab dalam menjalani kehidupan mereka sesuai dengan ajaran Islam. Imam Al-Ghazali tidak secara khusus membahas perkembangan remaja dalam karya-karyanya, namun pemikirannya tentang pendidikan, moralitas, dan spiritualitas dapat diterapkan dalam konteks perkembangan remaja dalam tradisi Islam. Berikut adalah beberapa aspek perkembangan remaja relevan dengan pemikiran Al-Ghazali :

a. Pendidikan: Al-Ghazali menekankan pentingnya pendidikan sebagai sarana untuk mencapai pengetahuan dan kesempurnaan moral. Dalam konteks

perkembangan remaja, ini berarti remaja perlu memiliki akses ke pendidikan yang berkualitas yang mencakup aspek agama, moral, dan intelektual. Pendidikan ini membantu remaja mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang nilai-nilai Islam dan bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

b. Moralitas: Al-Ghazali sangat menekankan pentingnya moralitas dan karakter yang baik. Baginya, remaja harus diberikan panduan yang kuat tentang perilaku yang baik dan buruk. Dalam tahap perkembangan remaja, mereka sedang mencari identitas mereka sendiri, dan nilai-nilai moral yang kuat dapat membantu mereka mengambil keputusan yang bijak dalam kehidupan mereka.

c. Keseimbangan: Al-Ghazali mengajarkan pentingnya keseimbangan dalam kehidupan. Ini juga relevan dalam perkembangan remaja. Remaja cenderung mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang

- signifikan. Oleh karena itu, penting untuk mengajarkan kepada mereka bagaimana menjaga keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, sosial, dan spiritualitas.
- d. Kepatuhan kepada Allah: Salah satu prinsip sentral dalam pemikiran Al-Ghazali adalah kepatuhan kepada Allah. Dalam perkembangan remaja, penting untuk membantu mereka memahami dan merasakan hubungan mereka dengan Allah. Ini mencakup pemahaman tentang kewajiban agama, praktik ibadah, dan pengembangan spiritualitas mereka.
- e. Kesadaran Diri: Al-Ghazali juga mendorong individu untuk memiliki kesadaran diri yang tinggi. Remaja harus diberi kesempatan untuk merenungkan makna hidup, tujuan mereka dalam hidup, dan bagaimana mereka dapat berkembang sebagai individu yang lebih baik. Kesadaran diri membantu remaja menjalani proses perkembangan mereka dengan lebih baik.

Dalam konteks perkembangan remaja, pemikiran Al-Ghazali dapat digunakan sebagai pedoman untuk membantu remaja mengatasi tantangan dan menjalani fase perkembangan ini dengan baik sesuai dengan nilai-nilai Islam dan moralitas yang kuat. Sebagai upaya membantu seorang remaja maka dapat menggunakan pendekatan konseling. Konseling dipilih karena dalam prakteknya seorang pemandu atau konselor dapat membantu remaja mengatasi tantangan sesuai perkembangannya. Konseling dapat digunakan untuk membantu perkembangan remaja menuju tingkatan tamyiz. Hal ini relevan dengan pemikiran Al Ghazali. Konseling merupakan proses interaksi antara penasihat (mushlih) dan individu yang mencari bimbingan (mustasyar). Tujuan utama konseling adalah membantu mustasyar mengatasi kesulitan, permasalahan, dan krisis dalam hidup mereka. Dalam pandangan Al-Ghazali, konseling bukan hanya sekadar memberikan solusi praktis, tetapi juga menggali

hikmah dan makna di balik setiap situasi kehidupan.

Tamyiz dapat juga dipahami sebagai tingkat resiliensi seorang remaja. Seorang remaja dapat membedakan yang baik dan yang buruk sangat berkaitan dengan bagaimana seorang remaja merespon apa yang sedang dialaminya. Seorang remaja yang memiliki tingkat resiliensi yang baik akan dapat dengan mudah melalui berbagai masalah dalam perkembangannya.

Meningkatkan resiliensi melalui konseling sebaya adalah suatu pendekatan yang relevan dengan pandangan Imam Al-Ghazali tentang memperkuat jiwa dan ketahanan mental dalam menghadapi tantangan hidup dan kemampuan memilih mana yang baik dan buruk. Jika dalam konsep umum konseling sebaya adalah upaya menemani dan membantu seorang remaja dalam menghadapi berbagai masalah-masalahnya, maka dalam pandangan Al-Ghazali, konseling sebaya adalah bentuk kasih sayang dan tanggung jawab

sosial antara individu Muslim, di mana teman-teman berbagi pengalaman dan memberikan dukungan emosional dalam menghadapi kesulitan. Berikut adalah cara meningkatkan resiliensi melalui konseling sebaya yang relevan dengan pemikiran Al-Ghazali.

a. Mengembangkan Empati dan Keterbukaan

Kunci utama dalam konseling teman sebaya adalah mengembangkan empati dan keterbukaan terhadap teman. Ini melibatkan kemampuan untuk mendengarkan dengan cermat, mencoba memahami perasaan dan perspektif teman, serta menunjukkan rasa simpati tanpa penilaian. Dengan cara ini, konselor sebaya dapat membantu teman merasa didengar dan dihargai, sehingga menciptakan ruang aman bagi mereka untuk berbagi pengalaman dan perasaan.

Al-Ghazali mengajarkan pentingnya pemahaman mendalam tentang manusia, termasuk diri sendiri. Ini termasuk pemahaman

tentang motivasi, emosi, dan pikiran. Untuk mengembangkan empati, Anda perlu memahami dengan baik pengalaman dan perspektif orang lain. Ini memerlukan keterbukaan untuk mendengarkan dan menerima pandangan dan pengalaman mereka

Dalam pemikiran Al-Ghazali, mengembangkan empati dan keterbukaan adalah bagian integral dari perkembangan spiritual dan moralitas yang lebih baik. Ini melibatkan pengendalian diri, pemahaman manusia, dan kemampuan untuk merasakan perasaan dan perspektif orang lain. Dengan mengikuti prinsip-prinsip ini, Anda dapat mengembangkan empati dan keterbukaan yang lebih mendalam dalam hubungan dan interaksi Anda dengan orang lain.

b. Konseling sebagai Bentuk Kasih Sayang

Konseling sebagai bentuk kasih sayang adalah pendekatan yang mendasarkan praktik konseling pada kepedulian, empati, dan perhatian terhadap klien

sebagai individu yang unik. Ini melibatkan upaya untuk memahami, mendengarkan, dan membantu klien dalam mengatasi masalah mereka dengan penuh kasih sayang dan perhatian. Konseling sebagai bentuk kasih sayang menciptakan lingkungan di mana klien merasa didengar, dihargai, dan didukung. Hal ini memungkinkan klien untuk merasa aman dalam berbicara tentang masalah mereka dan bekerja menuju perubahan yang positif dalam hidup mereka. Kasih sayang dalam konseling adalah inti dari hubungan konselor-klien yang efektif dan bermanfaat.

Imam Al-Ghazali memandang konseling teman sebaya sebagai tindakan kasih sayang dan kebaikan hati. Menurutnya, menjadi penasihat bagi teman adalah bentuk amal yang mendekatkan diri kepada Tuhan. Dengan membantu teman-teman kita mengatasi kesulitan, kita menunjukkan kepedulian kita terhadap kesejahteraan mereka dan berkontribusi pada kebahagiaan

bersama. Meskipun Imam Al-Ghazali tidak secara khusus membahas konseling dalam konteks yang sama seperti dalam praktik psikologi modern, pemikirannya tentang kasih sayang, kepedulian, mendengarkan, moralitas, dan kesadaran tentang orang lain dapat memberikan pandangan yang berguna bagi praktisi konseling untuk membantu individu dalam mengatasi masalah dan mengembangkan kualitas hidup yang lebih baik.

c. Mendorong Pemahaman Diri dan Pertumbuhan Pribadi

Mendorong pemahaman diri dan pertumbuhan pribadi adalah tujuan inti dalam konseling. Konselor berperan sebagai fasilitator dalam membantu klien untuk merenungkan diri mereka sendiri, memahami motivasi, nilai-nilai, kekuatan, dan kelemahan mereka, serta membantu mereka mengatasi hambatan yang mungkin menghambat pertumbuhan pribadi. Proses pemahaman diri dan pertumbuhan pribadi dalam konseling adalah perjalanan yang

berkelanjutan. Konselor memiliki peran penting dalam membantu klien menjalani proses ini dengan mendukung, menggali, dan memfasilitasi refleksi.

Mendorong pemahaman diri dan pertumbuhan pribadi adalah salah satu tujuan utama dalam konseling. Proses ini membantu individu untuk mengenali diri mereka sendiri dengan lebih baik, memahami motivasi dan nilai-nilai mereka, serta mengatasi hambatan yang menghalangi pertumbuhan pribadi mereka

Pemikiran Al-Ghazali tentang konseling teman sebaya juga menekankan pentingnya mendorong pemahaman diri dan pertumbuhan pribadi. Sebagai penasihat, peran kita bukanlah memberikan jawaban langsung atau solusi instan, tetapi membantu teman merenung tentang permasalahan mereka dan menemukan pemecahan masalah dari dalam diri mereka sendiri. Proses ini mendorong pengembangan kesadaran diri dan memungkinkan teman untuk

mengambil tanggung jawab atas pilihan dan tindakan mereka.

d. Kepercayaan dan Kerahasiaan

Konseling adalah proses yang sangat personal dan intim di mana individu mencari bantuan dan dukungan untuk mengatasi masalah mereka. Kepercayaan dan kerahasiaan adalah dua elemen kunci dalam praktik konseling yang memungkinkan hubungan antara konselor dan klien untuk berkembang dengan baik. Artikel ini akan membahas pentingnya kepercayaan dan kerahasiaan dalam konseling, mengapa hal ini penting, dan bagaimana menjaga kepercayaan dan kerahasiaan.

Kepercayaan dan kerahasiaan adalah dua elemen kunci dalam praktik konseling yang efektif. Kepercayaan menciptakan dasar untuk hubungan konseling yang sukses, sementara kerahasiaan melindungi privasi dan kesejahteraan klien. Konselor harus menghormati dan menjaga kepercayaan serta kerahasiaan klien mereka sebagai bagian integral dari praktik etika dalam

konseling. Imam Al-Ghazali sangat menekankan pentingnya menjaga kepercayaan dan kerahasiaan dalam konseling teman sebaya. Tanpa rasa percaya, teman mungkin enggan untuk membuka diri dan berbagi masalah mereka. Oleh karena itu, sebagai penasihat, kita harus berkomitmen untuk menjaga privasi dan tidak mengungkapkan informasi pribadi tanpa izin dari teman yang terkait.

e. Menghadapi Konflik dengan Bijaksana

Konflik adalah bagian alami dari kehidupan dan juga dapat muncul dalam konteks konseling. Dalam praktik konseling, konflik dapat timbul antara klien dan konselor, antara klien, atau bahkan sebagai bagian dari pemecahan masalah yang sedang dibahas. Penting untuk mengatasi konflik dengan bijaksana untuk memastikan bahwa proses konseling tetap efektif dan bermanfaat bagi klien. Dalam menghadapi konflik dalam konseling, bijaksana dan empati sangat penting. Konselor harus

memprioritaskan kesejahteraan klien dan berusaha untuk mengatasi konflik dengan cara yang paling bermanfaat bagi mereka. Dengan pendekatan yang bijaksana, konflik dapat diubah menjadi peluang untuk pertumbuhan dan pemecahan masalah yang konstruktif.

Konseling teman sebaya tidak selalu berjalan mulus, terkadang mungkin terjadi perbedaan pendapat atau konflik. Dalam hal ini, Imam Al-Ghazali mengajarkan pentingnya menghadapi konflik dengan bijaksana dan penuh kesabaran. Konselor sebaya harus berusaha untuk memahami perspektif teman, mencari jalan tengah, dan menemukan solusi yang adil dan bermanfaat bagi kedua belah pihak.

5 | Penutup

Konseling sebaya membawa banyak keuntungan bagi kalangan remaja khususnya untuk meningkatkan resiliensi remaja. Remaja memiliki perasaan senasib dengan konselor sebayanya sehingga lebih leluasa untuk bertukar

pendapat melalui proses konseling. Resiliensi memiliki posisi kunci bagi individu dalam pengambilan keputusan pada saat menghadapi situasi-situasi sulit dan genting. Konselor dapat membantu konseli meningkatkan resiliensi melalui pengelolaan regulasi emosinya dengan menerapkan sikap tenang dan focus, pengendalian impuls, optimism, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, *reching out*.

Resiliensi remaja dapat dipahami juga sebagai konsep *tamyiz* dalam pandangan Imam Al Ghazali. Meningkatkan resiliensi dapat dilakukan dengan langkah konseling sebaya. Konseling dapat digunakan untuk membantu perkembangan remaja menuju tingkatan *tamyiz*. Hal ini relevan dengan pemikiran Al Ghazali. Konseling merupakan proses interaksi antara penasihat (*muslih*) dan individu yang mencari bimbingan (*mustasyar*). Tujuan utama konseling adalah membantu *mustasyar* mengatasi kesulitan, permasalahan, dan krisis dalam hidup mereka. Meningkatkan resiliensi melalui konseling sebaya adalah suatu pendekatan yang relevan dengan pandangan Imam Al-Ghazali tentang

memperkuat jiwa dan ketahanan mental dalam menghadapi tantangan hidup dan kemampuan memilih mana yang baik dan buruk. Jika dalam konsep umum konseling sebaya adalah upaya menemani dan membantu seorang remaja dalam menghadapi berbagai masalah-masalahnya, maka dalam pandangan Al-Ghazali, konseling sebaya adalah bentuk kasih sayang dan tanggung jawab sosial antara individu Muslim, di mana teman berbagi pengalaman dan memberikan dukungan emosional dalam menghadapi kesulitan.

Daftar Pustaka

- [1] Adiyanti, M. G., & Sofia, A, *Hubungan Pola Asuh Otoritatif Orang Tua Dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Kecerdasan Moral*. (Yogyakarta: 2013) p. 7.
- [2] Hardi Prasetiawan, “Konseling Teman Sebaya (peer counseling) untuk Mereduksi Kecanduan Game Online” *Consellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, (2019), p. 2.
- [3] Hardi Prasetiawan, “, p. 4-5.
- [4] Suwarjo, *Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) Untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja*, (Yogyakarta; Makalah) p. 4.
- [5] Iga Kurniawan, *Konsep Mengenal Diri Menurut Imam Al-Ghazali*, <https://iqra.id/konsep-mengenal-diri-menurut-imam-al-ghazali-235108/>
- [6] Juke R. Siregar. *Mengembangkan Daya Lentur Pada Anak dan Remaja*. Buletin Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia Volume 3, Maret 2003.
- [7] Reivich, K. & Shatte, A. *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. (New York : Broadway Books, 2002). P. 23.
- [8] Winfield, L.F. (1994). *NCREL Monograph : Developing Resilience in Urban Youth*. [Online]. Tersedia: <http://www.ncrel.org>. Akses 8 Agustus 2006.
- [9] Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Surakarta: 2014) p. 40.
- [10] Imam Al-Ghazali, “*Ihya Ulumuddin*” (Bandung: Marja, 2013), p. 11.
- [11] M. Bahri Ghazali, p. 12.
- [12] Sri Puji Triani, *Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Sebaya (peer counseling) di SMA Negeri 9 Bandar Lampung*, *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Juni 2017, p. 39.
- [13] Melinda Sari, “Efektivitas Konseling Teman Sebaya Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Antar Peserta Didik Pada Kelas VII Mts Muhammadiyah Sukarame

Bandar Lampung,” Raden Intan 3,
no. 2 (2019): p. 50.

- [14] Erhamwilda, *Konseling Sebaya Alternatif Kreatif Layanan Bimbingan Konseling* (Yogyakarta :Media Akademi,2015) p. 43 – 44
- [15] Marry Rebeca Regation, *Peer Counseling, A Way of life*, (Manila, The Peer Counseling Foundation 1982), p. 10.
- [16] Van Kan, *Peer Counseling Tool and Trade A Work Document*, The Netherlands Spring 1996, p. 3.