

Humanistic Therapy dalam Perspektif Al-Qur'an: Kajian Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Muhammad Irfan Faiz

Institut Agama Islam Al-Urwatul WUtsqo Jombang, Indonesia

e-mail: muhammadirfanfaiz@stituwjombang.ac.id

Ali Mustofa

Institut Agama Islam Al-Urwatul WUtsqo Jombang, Indonesia

e-mail: aljep_90@yahoo.com

Ika Ramadhaniyatus Sarifa

Institut Agama Islam Al-Urwatul WUtsqo Jombang, Indonesia

e-mail: @ikaramadhanigmail.com

Dwi Rohayati Rizqi

Institut Agama Islam Al-Urwatul WUtsqo Jombang, Indonesia

e-mail: dwir8107@gmail.com

Hani Adi Wijono

Institut Agama Islam Al-Urwatul WUtsqo Jombang, Indonesia

e-mail: haniadiwijono@gmail.com

Abstract: Humanistic therapy is a psychological approach that emphasises human potential, freedom, and self-actualisation. In Islam, these values are consistent with the teachings of the Qur'an, which upholds human dignity. This study aims to examine the concept of humanistic therapy from the perspective of the Qur'an and its relevance to Islamic counselling and guidance. The method used is a literature review with a qualitative approach. The results of the study indicate that humanistic principles are in harmony with the values of the Qur'an, such as respect for humanity, freedom of choice, responsibility, and a meaningful purpose in life. This approach is relevant for use in the practice of Islamic counselling and guidance to help individuals achieve psychological and spiritual well-being.

Keywords: humanistic therapy, the Qur'an, Islamic counselling, self-actualisation

Abstrak: Terapi humanistik merupakan pendekatan psikologi yang menekankan potensi manusia, kebebasan, dan aktualisasi diri. Dalam Islam, nilai-nilai tersebut memiliki kesesuaian dengan ajaran Al-Qur'an yang menjunjung tinggi martabat manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep terapi humanistik dalam perspektif Al-Qur'an serta relevansinya dalam bimbingan dan penyuluhan Islam. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prinsip-prinsip humanistik selaras dengan nilai-nilai Al-Qur'an, seperti penghargaan terhadap manusia, kebebasan memilih, tanggung jawab, dan tujuan hidup yang bermakna. Pendekatan

ini relevan digunakan dalam praktik bimbingan dan penyuluhan Islam untuk membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis dan spiritual.

Kata kunci: terapi humanistik, Al-Qur'an, bimbingan Islam, aktualisasi diri

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling kelompok adalah suatu bentuk intervensi di mana seorang konselor bekerja dengan beberapa individu sekaligus untuk membantu mereka memahami diri sendiri, mengatasi masalah, dan mencapai tujuan-tujuan pribadi melalui proses interaksi kelompok yang terstruktur. Dalam bimbingan dan konseling, terdapat banyak metode-metode dan terdapat salah satu pendekatan dalam proses bimbingan dan konseling, pendekatan tersebut adalah pendekatan humanistik. Pendekatan humanistik merupakan pendekatan yang memiliki landasan yang sangat dasar yaitu landasan menghargai diri seseorang apapun itu situasi maupun kondisi seseorang tersebut. Dalam pandangan dari pendekatan humanistik adalah dengan memberikan aura positif kepada seseorang sehingga bisa menimbulkan atau menumbuhkan sebuah perilaku optimis pada diri seorang itu¹. Dalam memberikan suatu bimbingan maupun konseling, seorang konselor harus memiliki suatu perilaku maupun kepribadian yang baik.

Dalam bahasa bimbingan dan konseling, konselor harus memiliki sifat pribadi yang unggul. Pribadi yang unggul yang dimaksud disini adalah seseorang yang memiliki suatu kecerdasan mumpuni, memiliki kemampuan untuk bisa membantu seorang klien memahami dirinya dengan baik, mampu berfikir secara masuk akal, memiliki kemampuan untuk memberikan sebuah nasehat yang sesuai sehingga apabila konselor memiliki itu semua dapat diyakini bahwa seorang konselor tersebut benar-benar mampu untuk memecahkan masalah yang terjadi pada kliennya. Konselor yang memiliki pribadi yang unggul dipercaya sangat mudah menyikapi permasalahan-permasalahan yang beragam yang ia dapati dari berbagai klien. Wujud pribadi unggul dari konselor itu sendiri adalah memiliki perlakuan yang fleksibel dalam memahami maupu menindaklanjuti dari permasalahan yang dialami oleh klien, sehingga untuk

¹ Syafira Badhiatus Shidqah Bakhrudin All Habsy and Hany Asfindha Aulia Mustafida Husna, "Types of Group Approaches in Guidance and Counseling Services," *Jurnal Tsaqofah* 4, no. 2 (2024): 1358–88, <https://doi.org/https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2761>.

menjadi seseorang yang berprofesi sebagai konselor harus mampu menjadi seseorang yang memiliki pribadi yang unggul.²

Penelitian terapi humanistik dalam aspek konseling dapat menolong klien untuk bisa memahami dirinya sendiri, memahami dirinya ketika berhubungan dengan orang lain serta sebuah keadaan rasa cemas yang berlebihan akan masa depannya, klien akan lebih bisa tenang ketika terdapat terapi eksistensial humanistik ini³. Selain itu, penerapan eksistensial humanistik yang merupakan salah satu metode konseling yang diterapkan di Indonesia dalam penerapannya harus bisa menyesuaikan metodenya dengan kondisi yang ada di Indonesia, di Indonesia sendiri memiliki beraneka ragam budaya di dalamnya sehingga dalam penerapannya harus disesuaikan dengan keberagaman budaya yang ada, konselor sebelumnya harus bisa memahami serta mempelajari keanekaragaman budaya yang ada agar penerapan metode yang ada dapat berjalan dengan semestinya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Data dikumpulkan dari berbagai sumber seperti buku psikologi humanistik, jurnal ilmiah, serta tafsir Al-Qur'an yang relevan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), yaitu dengan mengkaji dan menginterpretasikan makna dari berbagai sumber yang telah dikumpulkan.

PEMBAHASAN

A. Pengertian Terapi Humanistik

Terapi humanistik adalah terapi yang membantu orang-orang mengakses dan memahami perasaannya, merasakan makna hidup, dan mencapai aktualisasi diri.⁴

² Happy Karlina Marjo Dwika Sukma Dewi, Lani Cahyani, "Happy Karlina Marjo 3 1,2," *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 10, no. 1 (2024): 229–39.

³ Diana Zumrotus and Universitas Muhammadiyah Malang, "Konseling Eksistensial Humanistik Untuk Mengurangi Kecemasan Terhadap Masa Depan," *PROCEDIA Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi* 8, no. 3 September (2020): 112–18, <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i3.14303>.

⁴ Nisa Amalia Kholifah, Afaf Wafiqoh Nusaibah, and Dony Rochim, "Eksistensial Dan Konseling Islam Humanistic Therapy In Existential Perspective," *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam* 5, no. 1 (2022): 77–90, *al-isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*.

Meskipun bisa digunakan secara tersendiri, istilah “terapi humanistik” juga digunakan sebagai kategori umum yang mencakup sejumlah terapi yang spesifik. Terapi humanistik digunakan untuk menangani berbagai macam orang dan kasus kesehatan mental⁵. Terapi ini sudah digunakan untuk menangani skizofrenia, depresi, gangguan kecemasan, permasalahan hubungan dengan orang lain, gangguan kepribadian, dan berbagai macam masalah ketagihan seperti ketagihan alkohol.⁶

Terapi humanistik bisa bermanfaat bagi orang-orang dengan harga diri yang rendah, kesulitan menemukan tujuan atau mencapai potensi mereka yang sebenarnya, kurang merasa “utuh”, sedang mencari makna diri, atau tidak nyaman dengan diri mereka sendiri. Terapi ini juga memiliki jangka waktu tidak hanya dilakukan sekali tetapi beberapa kali agar kondisi klien kembali stabil, jangka sesi terapi tergantung pada kebutuhan klien. Terapi humanistik adalah terapi bicara (*talk therapy*) yang mencakup beragam pendekatan yang berbeda, seperti terapi gestalt dan terapi yang berpusat pada individu. Terapi ini lebih mengeksplorasi apa yang dirasakan individu saat ini, daripada mencoba mengidentifikasi kejadian di masa lalu yang menyebabkan perasaan tersebut⁷.

Terapi ini menggunakan berbagai teknik kreatif, seperti bermain peran (*role-playing*) dan metode kursi kosong (*empty chair*), yang membantu klien menghadapi memori atau hubungan yang rumit. Selain itu, terapis humanistik menyediakan suasana yang mendukung, empatik, dan penuh kepercayaan, sehingga klien dapat berbagi tanpa takut dihakimi. Terapis tidak bertindak sebagai figur otoritas, melainkan membangun hubungan setara dengan klien.⁸

B. Dasar Humanistik dalam Al-Qur'an

⁵ Tegar Wahyu Firmansyah and Khadijah, “Integrasi Teori Humanistik Abraham Maslow, Carl Rogers Dan Terapi Transpersonal Dalam Mewujudkan Transformasi Diri Dan Penyembuhan Psikologis,” *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 5, no. 3 (2025): 4511–26.

⁶ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, 10th Ed.* (Boston: Cengage Learning, 2017).

⁷ Ratna Syifa'a Rachmahana, “Psikologi Humanistik Dan Aplikasinya Dalam Pendidikan,” *Eltarbawi: Jurnal Pendidikan Islam* I, no. 1 (2008): 99–114.

⁸ Intan Prawitasari, “Studi Kepustakaan Penerapan Terapi Kursi Kosong (Empty Chair) Dalam Terapi Gestalt,” *Counselle* 1, no. 174 (2021): 45–56.

Dasar humanistik dalam Al-Qur'an menekankan nilai martabat, kebebasan, tanggung jawab, dan aktualisasi positif sebagai makhluk ciptaan Allah. Secara istilah, Al-Qur'an tidak menggunakan kata "humanistik", tetapi mengandung banyak ayat yang mencerminkan spirit tersebut.⁹

1. Martabat dan Kehormatan Manusia

Al-Qur'an menegaskan bahwa manusia diciptakan dalam bentuk terbaik dan dimuliakan (Q.S. Al-Isra: 70). Hal ini menunjukkan bahwa setiap manusia memiliki nilai intrinsik yang harus dihormati.

2. Potensi dan Kebebasan Manusia

Manusia diberi akal, kehendak, dan kemampuan memilih, sehingga bertanggung jawab atas perbuatannya. Konsep ini menunjukkan kebebasan sekaligus tanggung jawab moral manusia.

3. Misi sebagai Khalifah di Bumi

Manusia sebagai khalifah memiliki tanggung jawab mengelola bumi secara adil dan bijaksana. Ini menunjukkan bahwa manusia adalah makhluk aktif, kreatif, dan bertanggung jawab dalam kehidupan sosial.

4. Kesetaraan, Keadilan, dan Penghormatan

Al-Qur'an menegaskan kesetaraan manusia tanpa diskriminasi (Q.S. Al-Hujurat: 13). Kemuliaan ditentukan oleh ketakwaan, bukan status sosial.

5. Tujuan Penciptaan dan Aktualisasi Diri

Tujuan manusia adalah beribadah kepada Allah dan mengembangkan potensi dirinya. Dalam perspektif humanistik-Islam, hal ini mencakup pembebasan potensi, pemanusiaan manusia, dan orientasi pada nilai kebenaran universal. Aktualisasi diri menjadi tujuan utama dalam terapi humanistik, yang

⁹ Made Saihu Siti Fatima □, Ahmad Thib Raya, "Pendidikan Humanisme Berbasis Person Centered Therapy Dalam Mengatasi Perundungan : Perspektif Al- Qur ' an," *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 7, no. 1 (2025): 100–110, Siti Fatimah1□, Ahmad Thib Raya2, Made Saihu3.

meyakini bahwa manusia memiliki dorongan alami untuk berkembang, dan peran terapis adalah mendukung proses tersebut.¹⁰

KESIMPULAN

Terapi humanistik merupakan pendekatan psikologis yang berfokus pada pemahaman perasaan, pencarian makna hidup, serta pengembangan potensi diri (aktualisasi diri). Terapi ini menempatkan manusia sebagai individu yang memiliki kebebasan, tanggung jawab, dan kemampuan untuk berkembang secara positif. Dalam praktiknya, terapi humanistik menggunakan pendekatan seperti terapi gestalt dan terapi berpusat pada individu, dengan teknik kreatif seperti role-playing dan empty chair. Pendekatan ini tidak hanya melihat masa lalu, tetapi lebih menekankan pengalaman saat ini (here and now) serta hubungan terapeutik yang setara, empatik, dan tanpa penghakiman. Terapi humanistik terbukti dapat membantu berbagai permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan, gangguan kepribadian, hingga masalah harga diri. Dalam perspektif Al-Qur'an, nilai-nilai humanistik sangat relevan karena menekankan martabat manusia, kebebasan memilih, tanggung jawab, kesetaraan, serta tujuan hidup sebagai khalifah di bumi. Konsep ini menunjukkan bahwa manusia memiliki potensi besar yang harus dikembangkan secara seimbang antara aspek spiritual dan kemanusiaan. Dengan demikian, terapi humanistik sejalan dengan ajaran Islam dalam memanusiakan manusia dan mengarahkan pada kebaikan serta kebermaknaan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakhrudin All Habsy, Syafira Badhiatus Shidqah, and Hany Asfindha Aulia Mustafida Husna. "Types of Group Approaches in Guidance and Counseling Services." *Jurnal Tsaqofah* 4, no. 2 (2024): 1358–88. <https://doi.org/https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2761>.
- Dwika Sukma Dewi, Lani Cahyani, Happy Karlina Marjo. "Happy Karlina Marjo 3 1,2." *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 10, no. 1 (2024): 229–39.

¹⁰ Nusyirwan, "PENGARUH PENDIDIKAN HUMANISTIK TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN INSYA' MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BAHASA ARAB STAIN WATAMPONE," *Jurnal Diskursus Islam* 1, no. 3 (2013): 396–420, https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/diskursus_islam/.

- Gerald Corey. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, 10th Ed.* Boston: Cengage Learning, 2017.
- Kholifah, Nisa Amalia, Afaf Wafiqoh Nusaibah, and Dony Rochim. "EKSISTENSIAL DAN KONSELING ISLAM HUMANISTIC THERAPY IN EXISTENTIAL PERSPECTIVE Pendahuluan." *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam* 5, no. 1 (2022): 77–90.
- Nusyirwan. "PENGARUH PENDIDIKAN HUMANISTIK TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN INSYA' MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BAHASA ARAB STAIN WATAMPONE." *Jurnal Diskursus Islam* 1, no. 3 (2013): 396–420. https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/diskursus_islam/.
- Prawitasari, Intan. "Studi Kepustakaan Penerapan Terapi Kursi Kosong (Empty Chair) Dalam Terapi Gestalt." *Counselle* 1, no. 174 (2021): 45–56.
- Ratna Syifa'a Rachmahana. "Psikologi Humanistik Dan Aplikasinya Dalam Pendidikan." *Eltarbawi: Jurnal Pendidikan Islam* I, no. 1 (2008): 99–114.
- Siti Fatima □, Ahmad Thib Raya, Made Saihu. "Pendidikan Humanisme Berbasis Person Centered Therapy Dalam Mengatasi Perundungan : Perspektif Al- Qur ' an." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 7, no. 1 (2025): 100–110. Siti Fatimah1□, Ahmad Thib Raya2, Made Saihu3.
- Tegar Wahyu Firmansyah, and Khadijah. "Integrasi Teori Humanistik Abraham Maslow, Carl Rogers Dan Terapi Transpersonal Dalam Mewujudkan Transformasi Diri Dan Penyembuhan Psikologis." *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Researc* 5, no. 3 (2025): 4511–26.
- Zumrotus, Diana, and Universitas Muhammadiyah Malang. "Konseling Eksistensial Humanistik Untuk Mengurangi Kecemasan Terhadap Masa Depan." *PROCEDIA Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi* 8, no. 3 September (2020): 112–18. <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i3.14303>.