

IMPLEMENTASI TAFAKUR DALAM PROSES BIMBINGAN DAN KONSELING SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESADARAN DIRI

IMPLEMENTATION OF TAFAKUR IN THE GUIDANCE AND COUNSELING PROCESS AS AN EFFORT TO ENHANCE SELF-AWARENESS

Ririh Agung^{1*}, N Nurjannah²

¹ Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam, Magister Interdisciplinary Islamic Studies, Pascasarjana, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

² Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

*E-mail: 21200012044@student.uin-suka.ac.id

Abstract

This research aims to explain the implementation of tafakur in the guidance and counseling process as an effort to enhance self-awareness. The research method used is library research, which involves collecting data from various library research such as books, articles, journals, and related studies. The findings of the study indicate that the implementation of tafakur in the guidance and counseling process has significant potential in improving clients' self-awareness. By applying tafakur, clients can gain a deeper understanding of themselves, recognize and manage emotions better, and enhance the quality of their relationships with themselves and others. The implications of this research emphasize the need to expand the understanding and utilization of tafakur in the practice of guidance and counseling. Counselors should have good access to current literature and integrate this knowledge to assist clients in enhancing their self-awareness. The application of tafakur in guidance and counseling can be an effective means to help clients achieve personal development.

Keywords: *Implementation of Tafakur; Guidance and Counseling; Self-Awareness*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan implementasi *tafakur* dalam proses bimbingan dan konseling sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran diri. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan, yang melibatkan pengumpulan data dari berbagai sumber kepustakaan seperti

buku, artikel, jurnal, dan penelitian terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi *tafakur* dalam proses bimbingan dan konseling memiliki potensi yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran diri klien. Dengan menerapkan *tafakur*, klien dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, mengenali dan mengelola emosi dengan lebih baik, serta meningkatkan kualitas hubungan dengan diri sendiri dan orang lain. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya memperluas pemahaman dan penggunaan *tafakur* dalam praktik bimbingan dan konseling. Para konselor perlu memiliki akses yang baik terhadap literatur terkini dan memadukan pengetahuan tersebut dalam membantu klien meningkatkan kesadaran diri. Penerapan *tafakur* dalam bimbingan dan konseling dapat menjadi sarana yang efektif untuk membantu klien mencapai perkembangan pribadi yang lebih baik.

Kata Kunci: Implementasi *Tafakur*, Bimbingan dan Konseling; Kesadaran Diri.

Pendahuluan

Dalam kehidupan sehari-hari kesadaran seseorang bersifat dinamis, ada kondisi dimana seseorang memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi, namun dilain kondisi seseorang dapat juga memiliki tingkat kesadaran diri yang rendah bahkan sampai ketitik hilang kesadaran. Dengan demikian kesadaran diri merupakan hal yang perlu diupayakan sebagaimana yang dijelaskan oleh Ashley & Palmon (2012) mengungkapkan bahwa kesadaran diri merupakan keadaan bukan sifat, sehingga kesadaran diri seseorang dapat berubah-ubah. Bahkan jauh sebelumnya Church (1997) menyebutkan kesadaran diri merupakan sebuah kemampuan yang harus ada intervensi agar dapat meningkatkan kesadaran diri.

Latihan kesadaran diri adalah perjalanan seumur hidup yang tidak pernah berakhir. Tidak ada titik akhir di mana seseorang dapat mengklaim telah mencapai kesadaran sepenuhnya. Kesadaran diri melibatkan aspek afektif, namun untuk mengaktifkannya, kita juga perlu melibatkan aspek kognitif dan psikomotorik. Aspek kognitif terkait dengan pemahaman dan pengertian individu tentang diri dan lingkungannya. Sementara itu, aspek psikomotorik berkaitan dengan tindakan dan perilaku individu yang merupakan ekspresi dari kesadaran diri yang dimilikinya.

Dalam konteks konseling, Locke (dalam Brown et al., 1988) mengemukakan tentang kontinum kesadaran lintas budaya yang harus ditempuh oleh seorang konselor sebelum melaksanakan konseling lintas budaya. Kontinum ini dimulai

dengan kesadaran konselor terhadap dirinya sendiri, termasuk kesadaran terhadap prasangka-prasangka yang dimilikinya. Kemudian, kesadaran diri berkembang menjadi kesadaran terhadap budayanya sendiri, kepekaan terhadap isu-isu ras, seksisme, dan kemiskinan dalam masyarakat, serta kesadaran akan perbedaan individual dan keberagaman kelompok budaya lain. Pada akhirnya, konselor akan mengembangkan teknik-teknik konseling yang sesuai (Brown et al., 1988).

Meskipun penjelasan tersebut berfokus pada konteks konseling, penerapannya sebenarnya dapat dilakukan oleh konselor dalam pemberian layanan lainnya. Penting bagi konselor untuk dilatih dalam memiliki kesadaran, kepekaan, dan kepedulian terhadap budaya. Hal ini harus terus-menerus ditekankan dan diterapkan dalam pendidikan dan pelatihan pra-jabatan konselor. Secara umum, kontinum kesadaran diri ini juga dapat diajarkan kepada anak didik. Konselor dapat mengajak anak-anak untuk selalu memberikan makna pada setiap pengalaman yang mereka alami, menyadari bahwa pengalaman tersebut merupakan bagian dari kehidupan mereka, serta mendorong mereka untuk melakukan refleksi terhadap segala hal yang mereka alami.

Tafakur dapat menjadi salah satu bentuk intervensi dalam rangka meningkatkan kesadaran diri. *Tafakur* merupakan komponen penting yang harus dimiliki bagi setiap orang beriman, karena *tafakur* merupakan cerminan seorang mukmin. Ia dapat melihat segala kebaikan dan keburukan melaluinya. Pentingnya mengimplementasikan *tafakur* dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya melatih kesadaran diri dalam proses meningkatkan kesadaran diri, sehingga kita menjadi individu yang senantiasa sadar bahwa kita hanya manusia yang dimana tempat khilaf dan lupa. Tidak ada kekuatan, kemampuan, kepandaian, kekayaan yang bersumber dari kita. Semua ini melainkan atas kehendak-Nya.

Berdasarkan uraian di atas, adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan implementasi *tafakur* dalam proses bimbingan dan konseling sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran diri.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan metode *library research*, di mana peneliti menggunakan sumber-sumber perpustakaan seperti buku, ensiklopedia, jurnal, media *online*, dan sumber lainnya yang relevan untuk mendapatkan data yang dibutuhkan (Sari & Asmendri, 2020) Fokus penelitian ini adalah implementasi *tafakur* dalam proses meningkatkan kesadaran diri. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi, dengan mengacu pada referensi buku dan jurnal yang terdapat dalam dokumen untuk membuat inferensi secara objektif dan sistematis. Melalui analisis isi, maksud inti data terkait *tafakur* untuk meningkatkan kesadaran diri dapat diperoleh dengan ringkas dan jelas.

Hasil dan Pembahasan

Konsep Kesadaran Diri (*Self-Awareness*): Sebuah Uraian Singkas

Kesadaran diri melibatkan proses internalisasi informasi yang diterima, yang pada akhirnya menjadi nilai-nilai yang diyakini dan diterapkan dalam perilaku sehari-hari. Meskipun kesadaran diri lebih terkait dengan sikap, tetapi diperlukan keterampilan untuk menginternalisasi informasi menjadi nilai-nilai dan kemudian menerapkannya dalam perilaku sehari-hari. Pendidikan untuk mengembangkan kesadaran diri sering disebut sebagai pendidikan karakter, karena kesadaran diri akan membentuk karakter individu. Karakter tersebut kemudian akan tercermin dalam perilaku individu yang bersangkutan (Yudhanto & Budiharto, 2007). Mengemukakan bahwa kesadaran diri (*self-awareness*) melibatkan interaksi antara proses fisik dan proses psikologis yang saling mempengaruhi dalam kehidupan mental terkait dengan tujuan hidup, emosi, dan proses kognitif yang terkait dengannya (Solso, 2008). Kesadaran diri meliputi pemahaman yang mendalam tentang kemampuan dan keterbatasan diri, serta faktor-faktor dan situasi yang mempengaruhi timbulnya emosi (Winarno, 2008). Dengan memiliki kesadaran diri, seseorang dapat mengelola emosinya dengan baik. Selain itu, Brigham (dalam Dafid, 2012) menjelaskan bahwa kesadaran diri adalah keadaan di mana individu mengalihkan perhatiannya untuk fokus pada aspek diri sendiri dan aspek publik.

Kesadaran diri merupakan keadaan di mana seseorang memiliki pemahaman yang akurat dan mendalam tentang dirinya sendiri. Hal ini mencakup pemahaman terhadap emosi dan suasana hati yang sedang dialami, serta kemampuan untuk secara kritis mengevaluasi informasi yang berkaitan dengan dirinya sendiri. Lebih dari itu, kesadaran diri juga melibatkan kesadaran yang jelas tentang identitas dan keberadaan diri yang nyata. Ketika seseorang mampu mencapai tingkat kesadaran diri ini, ia memiliki kemampuan untuk memahami dan mengelola dirinya secara lebih efektif, serta menjalani kehidupan yang lebih autentik dan bermakna.

Baron & Byrn (dalam Akbar et al., 2020) mengemukakan konsep *self-awareness* yang memiliki beberapa bentuk yaitu sebagai berikut.

- a. *Self-awareness* subjektif adalah kemampuan individu untuk membedakan dirinya sendiri dari lingkungan fisik dan sosialnya. Ini mencakup pemahaman tentang cara individu berperilaku yang membuatnya mampu menilai dirinya dengan cara yang berbeda dari orang lain.
- b. *Self-awareness* objektif juga melibatkan kemampuan seseorang untuk menjadi objek perhatian bagi dirinya sendiri, yaitu kesadaran terhadap keadaan pikirannya dan pemahaman bahwa ia memiliki pengetahuan dan ingatan tentang apa yang dia tahu dan ingat.
- c. *Self-awareness* simbolik mencakup kemampuan individu untuk membentuk konsep abstrak tentang dirinya melalui bahasa dan kemampuan komunikasinya. Melalui kemampuan ini, seseorang dapat menjalin hubungan, menentukan tujuan, mengevaluasi hasil, serta membangun sikap yang terkait dengan dirinya dan mempertahankan identitasnya melalui interaksi komunikasi yang mungkin menjadi ancaman.

Konsep *Tafakur* dalam Islam

Kata *tafakur* telah disebut beberapa kali dalam Al Quran. Terdapat dua jenis *tafakur* yang dapat dibedakan yaitu yang secara langsung menyebutkan *tafakur* dan penggunaan istilah lain yang menjelaskan tentang *tafakur*. *Tafakur* merujuk pada tindakan berfikir dan merenungkan ciptaan Allah yang menghasilkan perasaan rendah diri dan mengingat-Nya (Mat Akhir & Sabjan, 2015). Menurut al-Ghazali

dalam kitabnya, tafakur memiliki dua makna, yaitu kehadiran dan munculnya dua hikmah (*ma'rifah*) dalam hati. Selain itu, perbuatan berfikir atau *tafakur* tidak lain adalah aktivitas yang terkait dengan entitas yang berfikir. Oleh karena itu, proses berfikir tidak dapat dipisahkan dari entitas yang berfikir. Sebenarnya, berfikir tidak pantas digunakan dalam hal-hal yang tidak memiliki manfaat, dasar, dan realisasi di dunia ini. Dalam bidang psikologi Islam, *tafakur* dapat dianggap sebagai aktivitas atau kegiatan berfikir secara mendalam yang melibatkan perasaan, persepsi, dan imajinasi spiritual yang membentuk tingkah laku, kecenderungan, keyakinan, emosi, dan pemikiran (Badri, 2000). Ya'kub (dalam Mirsanti, 2019) menambahkan bahwa *tafakur* adalah bentuk motivasi dalam kehidupan yang meningkatkan keimanan.

Implementasi *Tafakur* dalam Proses Bimbingan dan Konseling Upaya Meningkatkan Kesadaran Diri Konseli

Tafakur adalah kegiatan intelektual yang lebih mendalam. Ini melibatkan pemikiran tentang masalah kehidupan dan melampaui kehidupan di akhirat. *Tafakur* juga mencerminkan kesadaran diri akan keberadaan dan kekuasaan Allah. Melalui proses *tafakur*, manusia dapat membedakan antara hal-hal yang baik dan buruk dengan menggunakan akal dan iman, yang pada akhirnya membawa kebaikan dan ketenangan jiwa.

Dalam Islam, *tafakur* adalah aktivitas kognitif yang memiliki dimensi spiritual, melibatkan kesadaran batin, dan mencakup unsur-unsur emosional yang digabungkan secara spiritual (Badri, 2000). Ini berarti bahwa konsep *tafakur* lebih luas dan lebih mendalam dibandingkan dengan meditasi yang diperkenalkan oleh Barat. *Tafakur* tidak hanya melibatkan kontrol dan pengembangan kualitas mental pada kesadaran diri, tetapi juga melibatkan pengendalian dan pengembangan kesadaran batin serta emosi, dengan tujuan mendekatkan diri kepada pencipta, yaitu Allah SWT.

Konsep tafakur sangat relevan dan bermanfaat dalam proses bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kesadaran diri. Melalui *tafakur*, individu dapat merenungkan diri dan lingkungannya (Rahman, Mazlah, & Masthurhah, 2013). Proses ini memberikan pencerahan bagi hati dan pikiran. Dengan demikian, secara

fisik, emosional, dan mental, seseorang akan terbentuk melalui pencerahan yang didapat dari hati. Selain itu, proses *tafakur* dapat digunakan sebagai teknik meditasi keagamaan dalam membentuk jiwa Muslim yang lebih baik dalam proses meningkatkan kesadaran diri (Ma'ruf, 2005).

Tafakur juga membantu individu dalam merenungkan kualitas hubungan mereka dengan orang lain. Melalui refleksi dan kontemplasi, individu dapat mempertimbangkan bagaimana perilaku dan sikap mereka memengaruhi hubungan interpersonal, bagaimana mereka berkontribusi dalam membangun kepercayaan, empati, dan kerjasama, serta cara untuk meningkatkan komunikasi dan interaksi sosial secara keseluruhan. Selain itu, tafakur memungkinkan individu untuk mengidentifikasi kebutuhan dan keinginan mereka yang mendasar. Melalui refleksi dan kontemplasi, individu dapat mengeksplorasi apa yang sebenarnya mereka inginkan dalam kehidupan, apa yang memberi mereka kepuasan dan makna, serta bagaimana memenuhi kebutuhan tersebut secara seimbang dan berkelanjutan.

Dengan mempraktikkan *tafakur* secara teratur dan sungguh-sungguh, individu dapat mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka, kehidupan mereka, dan hubungan mereka dengan dunia di sekitar mereka. *Tafakur* menjadi alat yang kuat dalam meningkatkan kesadaran diri yang menyeluruh, mengarah pada pertumbuhan spiritual, dan memungkinkan individu untuk hidup dengan lebih bermakna dan otentik.

Terapi *tafakur* menggunakan teknik kesehatan psikospiritual yang dapat membantu klien mencapai kesadaran diri yang lebih baik. Beberapa teknik yang digunakan dalam terapi *tafakur* adalah sebagai berikut.

- a. Meditasi: Konselor dapat membimbing klien untuk melakukan perawatan dan refleksi diri secara teratur. Meditasi dapat membantu klien mengalihkan perhatian dari masalah yang sedang dihadapi dan fokus pada diri sendiri (Husin, 2020).
- b. Refleksi diri: Konselor dapat mendorong klien untuk memperhatikan perasaan dan pikiran mereka, serta mengidentifikasi pola pikir dan perilaku yang tidak sehat. Konselor dapat membantu klien untuk memahami diri mereka sendiri dan mengembangkan kesadaran diri yang lebih baik.

- c. Teknik tanya jawab: Konselor dapat menggunakan teknik tanya jawab untuk membantu klien mempertimbangkan pandangan mereka tentang diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka. Konselor dapat membantu klien untuk mempertimbangkan perspektif yang berbeda dan mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri.
- d. Teknik mendongeng: Konselor dapat menggunakan teknik mendongeng untuk membantu klien memahami diri mereka sendiri dan pengalaman hidup mereka. Konselor dapat membantu klien untuk mengembangkan narasi yang positif tentang diri mereka sendiri dan memperkuat rasa identitas positif.
- e. Praktik mandiri: Konselor dapat mendorong klien untuk merawat tafakur secara mandiri di luar sesi konseling. Konselor dapat memberikan saran tentang cara klien dapat melanjutkan praktik tafakur di rumah dan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Dalam penerapan terapi *tafakur*, konselor dapat memadukan pendekatan psikologi dan spiritualitas untuk membantu klien mencapai kesadaran diri yang lebih baik (Husin, 2020). Teknik *tafakur* dapat menjadi alat yang efektif bagi konselor dalam membantu klien meningkatkan kesadaran diri. Teknik *tafakur* dapat membantu klien dalam memperkuat hubungan spiritual, meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri, meningkatkan kepekaan terhadap perasaan dan pikiran, serta melakukan perenungan diri. Dengan demikian, klien dapat mencapai pertumbuhan pribadi yang lebih baik dan kesejahteraan secara menyeluruh.

Simpulan

Implementasi *tafakur* dalam proses bimbingan dan konseling memiliki dampak yang positif dalam meningkatkan kesadaran diri individu. Melalui praktik *tafakur*, individu dapat mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, mengenali dan mengelola emosi dengan lebih baik, serta meningkatkan kualitas hubungan dengan diri sendiri dan orang lain. Hal ini menunjukkan pentingnya memperluas pemahaman dan penerapan *tafakur* dalam praktik bimbingan dan konseling. Para konselor perlu memiliki akses yang baik terhadap literatur terkini dan memanfaatkan pengetahuan tersebut untuk

membantu individu meningkatkan kesadaran diri mereka. Implementasi *tafakur* dalam bimbingan dan konseling dapat menjadi sarana yang efektif untuk mencapai perkembangan pribadi yang lebih baik. Konselor secara berkelanjutan merancang program bimbingan dan konseling yang komprehensif, yang mencakup berbagai teknik untuk mengembangkan kesadaran diri klien. Melalui *tafakur* sebagai media latihan kesadaran diri yang berkelanjutan, klien diberi pemahaman tentang harapan menjadi pribadi yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Akbar, M. Y. A., Amalia, R. M., & Fitriah, I. (2018). Hubungan relijiusitas dengan self awareness mahasiswa program studi bimbingan penyuluhan islam (konseling) UAI. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 4(4), 265-270.
- Ashley, G. C., & Palmon, R. R. (2012). Self-awareness and the evolution of leaders: The need for a better measure of self-awareness. *Journal of Behavioral and Applied Management*, 14(1), 2-17.
- Badri, M. (2000). *Contemplation An Islamic Psychospiritual Study*. Kuala Lumpur: Medeena Books.
- Brown, C. A., Carpenter, T. P., Kouba, V. L., Lindquist, M. M., Silver, E. A., & Swafford, J. O. (1988). Secondary school results for the fourth NAEP mathematics assessment: Algebra, geometry, mathematical methods, and attitudes. *The Mathematics Teacher*, 81(5), 337-397.
- Church, A. H. (1997). Managerial self-awareness in high-performing individuals in organizations. *Journal of Applied Psychology*, 82(2), 281.
- Dafid, M. (2012). *Hubungan disiplin kerja dengan kesadaran dalam menjalankan tugas PT. Semen Gresik (Persero) TBK* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Hamdi Rahman, M., Mazlah, Y., & Masthurhah, I. (2013). Model penghayatan solat berasaskan kaedah tafakur. *Global Journal Al-Thaqafah*, 3(2), 65-78.
- Hussin, N. Y. B. C. (2020). TAFAKUR SEBAGAI INTERVENSI PSIKOSPIRITUAL DALAM MENGHADAPI TEKANAN EMOSI DI TEMPAT KERJA. *Jurnal Al-Haady*, 1(1), 28-33.
- Ma'ruf, S. (2005). *Konsep Tafakur Menurut Al-Qur'an Dalam Membentuk Kepribadian Muslim Ideal*. Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang.

- Mat Akhir, N. S., & Sabjan, M. A. (2015). Tafakkur as the spiritual mechanism for environment conservation. *Journal of Religious & Theological Information*, 14(1-2), 1-12.
- Mirsanti, N. (2019). Konsep Tafakur untuk Penguatan Efikasi Diri pada Pribadi Introvert. *SANGKÉP: Jurnal Kajian Sosial Keagamaan*, 2(2), 171-184.
- Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian kepustakaan dalam penelitian pendidikan IPA. *IPA: Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA*, 6 (1), 41-53.
- Solso, R. L., Maclin, O. H., & Maclin, M. K. (2008). *Psikologi Kognitif*. Jakarta: Erlangga.
- Winarno, J. (2008). Emotional Intelegence Sebagai Salah Satu Faktor Penunjang Prestasi Kerja. *Jurnal Manajemen Maranatha*, 8(1), 12-19.
- Yudhanto, B. T & Budiharto, S. (2007). Efektivitas Pelatihan *Prophetic Intelligence* Terhadap Peningkatan *Self-Awareness* Mahasiswa. Yogyakarta: Universitas Islam Yogyakarta