
KEDUNGWUNI - PEKALONGAN
MATERI AJAR BIMBINGAN DAN KONSELING • BIMBINGAN 1
MENGGAPAI KETENANGAN JIWA
(An-Nafs al-Muthmainnah)
melalui Rida terhadap Takdir Allah
Penyusun: Ahmad Saifullah
MA Rifa'iyah Kedungwuni

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

MATERI AJAR

BIMBINGAN DAN KONSELING

Bimbingan 1

Menggapai Ketenangan Jiwa

(An-Nafs al-Muthmainnah)

melalui Rida terhadap Takdir Allah

يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ٱرْجِعِىٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾

“Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya.”
(QS. Al-Fajr: 27–28)

Layanan Bimbingan Klasikal · Bidang Pribadi
untuk Peserta Didik Madrasah Aliyah

Disusun oleh

Ahmad Saifullah

MA RIFA’IYAH KEDUNGWUNI
Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan, Jawa Tengah
Tahun Pelajaran 2026/2027

Identitas Materi

Layanan	Bimbingan Klasikal – Bimbingan dan Konseling (BK)
Bidang layanan	Pribadi, dengan pendekatan nilai-nilai spiritual Islam
Topik	Menggapai Ketenangan Jiwa (An-Nafs al-Muthmainnah) melalui Rida terhadap Takdir Allah
Sasaran	Peserta didik MA Rifa'iyah Kedungwuni (Kelas X, XI, XII)
Alokasi waktu	2 JP (2 × 40 menit); dapat disesuaikan dengan jadwal BK
Metode	Bercerita, ceramah interaktif, diskusi studi kasus, praktik, dan refleksi tertulis
Penyusun	Ahmad Saifullah

Peta Materi

No	Bagian	Isi Singkat
A	Tujuan Pembelajaran	Apa yang diharapkan dapat dilakukan peserta didik
B	Kata Kunci	Istilah penting yang perlu dipahami
C	Cerita Pembuka	Kisah seorang alumni dan pertanyaan pemantik
D	Pengantar	Gejolak emosi remaja dan peran BK berbasis nilai Islam
E	Materi Inti	Hakikat jiwa yang tenang, rida terhadap qada dan qadar, serta 4 langkah menuju ketenangan
F	Studi Kasus	Tiga kasus beserta pertanyaan diskusi dan arah pembahasan
G	Skenario Kegiatan	Alur pembelajaran 2 JP
H	Praktik	Empat latihan: Peta Kendali, Ketenangan 3 Menit, Kalimat Husnudzan, Jurnal Muhasabah
I	Lembar Refleksi	Renungan tertulis peserta didik
J	Penilaian dan Catatan Guru	Rubrik sederhana dan hal yang perlu diperhatikan guru
K	Daftar Referensi	Sumber rujukan materi

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti bimbingan ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Menjelaskan makna **An-Nafs al-Muthmainnah** (jiwa yang tenang) dan hubungannya dengan sikap **rida** (QS. Al-Fajr: 27–28).
2. Membedakan **wilayah ikhtiar** (usaha manusia) dan **wilayah ketetapan Allah** dalam suatu peristiwa.
3. Mengelola rasa kecewa, cemas, dan overthinking melalui **tawakal, husnudzan, dzikrullah, dan muhasabah**.
4. Menyusun komitmen rida yang sederhana dan mempraktikkan latihan ketenangan dalam keseharian.
5. Mengenali kapan ia perlu bercerita dan meminta bantuan kepada guru BK atau orang dewasa yang dipercaya.

B. Kata Kunci

Istilah	Pengertian Sederhana
An-Nafs al-Muthmainnah	Jiwa yang tenang, damai, dan tidak mudah goyah oleh guncangan hidup.
Rida	Menerima ketetapan Allah dengan lapang dada, tanpa menolak, mengeluh berlebihan, atau memberontak.
Qada dan Qadar	Ketetapan dan takdir Allah, termasuk yang tampak baik maupun yang terasa pahit.
Ikhtiar	Usaha sungguh-sungguh yang menjadi tanggung jawab manusia.
Tawakal	Menyerahkan hasil kepada Allah setelah berikhtiar semaksimal mungkin.
Husnudzan	Berbaik sangka kepada Allah atas segala yang terjadi.
Dzikrullah	Mengingat Allah dengan hati, lisan, dan amal ibadah.
Muhasabah	Introspeksi diri: menilai apa yang telah dilakukan dan apa yang perlu diperbaiki.
Overthinking	Terlalu banyak memikirkan hal yang belum terjadi atau yang di luar kendali, sehingga memicu cemas.

C. Cerita Pembuka: Tangisan Seorang Alumni

Setelah apel pagi, seorang alumni bertandang ke madrasah. Ia menemui guru yang dipercayainya, lalu bercerita sambil menangis, “Kenapa dulu Ibu dan Bapakku harus bercerai? Bisakah mereka disatukan kembali?”

Sang Guru, yang juga Guru Konseling, terhenyak haru. Ia mendengarkan dengan empati. Remaja itu terus mencurahkan keluh kesahnya, sesekali mengulang-ulang ceritanya. Guru tetap sabar menyimak, tanpa memotong dan tanpa tergesa-gesa menasihati.

Setelah tangisnya reda dan isi hatinya tercurah, barulah Guru mulai mengidentifikasi masalahnya. Pelan-pelan beliau memberikan perspektif tentang broken home, tentang ikhtiar dan tawakal, tentang qada dan qadar Allah, serta tentang hikmah di balik setiap peristiwa.

> **Perhatikan urutannya**
> Guru itu mendengar dulu, menasihati kemudian. Nasihat sebaik apa pun sulit diterima oleh hati yang belum didengar.

Pertanyaan Pemantik

1. Apa yang kamu rasakan setelah membaca kisah ini?
2. Menurutmu, apa yang bisa dan apa yang tidak bisa diubah oleh alumni tersebut?
3. Apa yang dilakukan Guru sehingga alumni itu merasa lebih lega?

D. Pengantar: Gejolak Remaja dan Peran BK Berbasis Nilai Islam

Pada masa remaja, peserta didik tingkat Madrasah Aliyah (MA) sering menghadapi berbagai gejolak emosi. Tuntutan akademik, pencarian jati diri, dinamika pergaulan, hingga masalah dan harapan keluarga dapat memicu kecemasan (anxiety), rasa tertekan, dan kekecewaan ketika kenyataan tidak sesuai harapan.

Rasa cemas dan kecewa adalah hal yang manusiawi. Yang menentukan adalah bagaimana kita menyikapinya. Di sinilah peran Bimbingan dan Konseling (BK) berbasis nilai-nilai spiritual Islam menjadi sangat penting: tidak hanya membantu menyelesaikan masalah secara psikologis, tetapi juga menuntun jiwa menuju ketenangan sejati.

E. Materi Inti

1. Hakikat An-Nafs al-Muthmainnah (Jiwa yang Tenang)

Dalam perspektif psikologi Islam, jiwa manusia (an-nafs) memiliki beberapa tingkatan. Puncak kesehatan mental sekaligus spiritual adalah An-Nafs al-Muthmainnah: jiwa yang tenang, damai, dan tidak mudah goyah oleh guncangan hidup. Allah SWT berfirman:

> يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ٱرْجِعِىٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾
>
> *"Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya."*
>
> **QS. Al-Fajr: 27–28**

Ayat ini menegaskan prinsip psikospiritual yang mendalam: syarat utama agar jiwa kembali kepada Allah dalam keadaan tenang adalah sifat rida (radliyatan). Jiwa tidak akan mencapai titik muthmainnah (tenang dan tenteram) selama hati masih dipenuhi penolakan, keluh kesah, dan pemberontakan terhadap ketetapan-Nya.

Peta Tiga Tingkatan Jiwa

Tingkatan	Ciri Utama	Contoh Sikap Remaja
An-Nafs al-Ammarah (QS. Yusuf: 53)	Cenderung mengajak pada keburukan dan menuruti hawa nafsu.	Marah meledak, menyalahkan orang lain, melampiaskan kecewa dengan cara yang merusak.
An-Nafs al-Lawwamah (QS. Al-Qiyamah: 2)	Jiwa yang menyesali dan mengoreksi diri; hati nurani sudah hidup, tetapi masih gelisah.	Menyesal setelah berbuat salah, resah ketika gagal, namun mau memperbaiki diri.
An-Nafs al-Muthmainnah (QS. Al-Fajr: 27–28)	Tenang, rida, dan tenteram bersama Allah.	Menerima kenyataan dengan lapang dada, tetap berusaha, dan mampu bangkit.

Tingkatan ini bukan label untuk menilai orang, melainkan peta perjalanan. Dalam sehari, kita bisa berpindah-pindah keadaan. Tugas kita adalah terus berlatih naik menuju jiwa yang tenang.

2. Rida terhadap Qada dan Qadar sebagai Kunci Kesehatan Mental

Salah satu fondasi akidah Ahlussunnah wal Jamaah, yang juga sangat ditekankan dalam tradisi keilmuan Rifa'iyah, adalah keimanan yang utuh terhadap qada dan qadar (ketetapan dan takdir Allah). Syaikhina Ahmad Rifa'i menyebutkan:

> *"Rukun iman kapingnem: angimanaken ing pesten becik lan ala, saking Allah taala."*
>
> (Percaya dan yakin bahwa ketetapan baik dan buruk datang dengan izin Allah Swt.)
>
> **Syaikhina Ahmad Rifa'i**

Memahami takdir bukan berarti pasrah tanpa ikhtiar (fatalistik). Memahami takdir berarti meluruskan cara pandang terhadap usaha dan hasil:

Wilayah	Isi	Contoh
Wilayah Ikhtiar (usaha manusia)	Kewajiban murid: belajar sungguh-sungguh, menjaga akhlak, berdoa, dan merencanakan masa depan sebaik mungkin.	Belajar rutin, menjaga salat, meminta maaf, berlatih, bertanya kepada guru.
Wilayah Ketetapan (hak prerogatif Allah)	Hasil akhir setiap usaha adalah murni ketetapan Allah SWT, berdasarkan ilmu dan kasih sayang-Nya yang Maha Luas.	Nilai akhir, lolos atau tidaknya seleksi, keputusan orang lain, kesehatan, jodoh, dan rezeki.

Allah Tidak Pernah Menzalimi Hamba-Nya

Memahami baik-buruknya qada dan qadar harus didasari keyakinan bahwa Allah selamanya tidak menzalimi hamba-Nya:

> إِنَّ اللّٰهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْـًٔا وَّلٰكِنَّ النَّاسَ اَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُوْنَ ﴿٤٤﴾
>
> *“Sesungguhnya Allah tidak menzalimi manusia sedikit pun, tetapi manusia itulah yang menzalimi dirinya sendiri.”*
>
> **QS. Yunus: 44**

Cara pandang manusia terhadap baik dan buruk bergantung pada bagaimana ia memahami kehendak Allah. Manusia sering memandang suatu peristiwa sebagai keburukan karena tergesa-gesa mengambil kesimpulan (bersumbu pendek): ia belum mengetahui rencana Tuhan yang sebenarnya dan belum melihat hikmah di balik peristiwa itu.

Pelajaran dari Kisah Nabi Musa dan Bani Israel

Ketika Bani Israel melarikan diri bersama Nabi Musa dari kejaran Firaun dan pasukannya, langkah mereka terhenti di tepi laut (dalam riwayat tafsir dikenal sebagai Laut Merah). Mereka menggerutu dan cemas, karena di belakang ada pasukan Firaun, sedangkan di depan terbentang laut dan Musa tidak menyiapkan kapal sama sekali. Mereka berkata bahwa mereka pasti akan tersusul (lihat QS. Asy-Syu’ara: 61).

Nabi Musa menjawab dengan yakin bahwa Tuhannya bersamanya dan akan memberinya petunjuk (QS. Asy-Syu’ara: 62). Lalu Allah memerintahkan, “Pukulkanlah tongkatmu ke laut,” dan laut pun terbelah menjadi jalan (QS. Asy-Syu’ara: 63).

> **Hikmah untuk kita**
>
> Daya jangkau manusia terhadap suatu peristiwa terbatas, dan itulah yang membuat hati resah dan sempit. Padahal ada rahasia perintah Allah yang belum diketahui. Yang terlihat buntu bagi kita, bisa jadi sedang dibukakan jalan oleh Allah.

Dua Penyakit Mental Remaja

Ketika seorang pelajar mampu meletakkan batasan ikhtiar dan ketetapan ini di dalam hatinya, ia akan terhindar dari dua penyakit mental yang umum terjadi pada remaja:

- **Kesombongan** saat meraih keberhasilan.
- **Keputusasaan** saat mengalami kegagalan.

Rida terhadap takdir membuat seseorang menerima kenyataan dengan lapang dada, seraya meyakini bahwa apa yang Allah tetapkan mengandung hikmah terbaik bagi dirinya, meskipun akal belum mampu menjangkaunya saat itu.

Sikap Mukmin dalam Suka dan Duka

Rasulullah ﷺ bersabda (maknanya): sungguh menakjubkan urusan orang mukmin; seluruh urusannya baik baginya, dan itu tidak dimiliki siapa pun kecuali orang mukmin. Jika mendapat kebahagiaan ia bersyukur, maka itu baik baginya. Jika tertimpa kesulitan ia bersabar, maka itu pun baik baginya.

HR. Muslim no. 2999

Rida Tidak Bisa Ditawar

Sikap rida tidak dapat ditawar lagi, sebagaimana Hadits Qudsi yang dikutip Syaikhina Ahmad Rifa'i dalam kitab Tarajumah:

من لم يرض بقضائي و لم يصبر على بلائي، فليخرج من تحت سمائي، ويتخذ رباً سوائي

"Barang siapa yang tidak ridha dengan Qada'-Ku dan tidak sabar terhadap ujian-Ku, maka keluarlah dari muka bumi ini, lalu carilah tuhan selain Aku."

Hadits Qudsi, dikutip dalam Tarajumah karya Syaikhina Ahmad Rifa'i

Ayat Penguat: Allah Mengenal Batas Kemampuan Kita

لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

QS. Al-Baqarah: 286

مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۗ وَمَن يُؤْمِنۢ بِٱللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُۥ

"Tidak ada suatu musibah yang menimpa (seseorang) kecuali dengan izin Allah. Siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Allah akan memberi petunjuk kepada hatinya." (terjemah ringkas)

QS. At-Taghabun: 11

Meluruskan Salah Paham tentang Rida

Salah Paham	Pemahaman yang Benar
"Rida berarti pasrah dan tidak perlu berusaha."	Rida justru lahir setelah ikhtiar. Usaha adalah kewajiban kita; hasilnya hak Allah.
"Orang yang rida tidak boleh sedih atau menangis."	Sedih itu manusiawi. Saat putranya, Ibrahim, wafat, Rasulullah ﷺ menitikkan air mata dan bersabda (maknanya): mata menangis, hati bersedih, dan kami tidak mengucapkan kecuali yang diridai Tuhan kami (HR. Bukhari no. 1303; Muslim no. 2315).
"Rida berarti membenarkan kezaliman atau kekerasan yang menimpa kita."	Rida pada takdir tidak sama dengan rida pada kezaliman. Jika ada perlakuan yang menyakitkan atau membahayakan, kita tetap berhak melindungi diri dan meminta bantuan.
"Dengan rida, kita tidak perlu bantuan siapa pun."	Rida adalah kekuatan batin, bukan pengganti bantuan guru BK, orang tua, atau tenaga profesional bila beban terasa terlalu berat.

3. Implementasi Sikap Muthmainnah dalam Kehidupan Pelajar

Agar jiwa terbiasa rida dan tenang di madrasah maupun di rumah, peserta didik dapat menerapkan empat langkah praktis berikut.

Langkah 1. Mengubah Overthinking Menjadi Tawakal

Saat menghadapi ujian, seleksi perguruan tinggi, atau masalah pribadi, fokuskan energi pada persiapan semaksimal mungkin. Setelah ikhtiar ditunaikan, serahkan hasilnya kepada Allah. Kecemasan berlebih muncul ketika manusia mencoba mengambil alih tugas Tuhan dalam menentukan hasil.

> **Ikat untamu, lalu bertawakallah**
>
> Seorang sahabat bertanya apakah ia perlu mengikat untanya atau cukup bertawakal. Rasulullah ﷺ menjawab (maknanya), "Ikatlah untamu, lalu bertawakallah." (HR. at-Tirmidzi no. 2517)
>
> Tawakal berjalan bersama ikhtiar, bukan menggantikannya. Allah juga berfirman bahwa siapa yang bertawakal kepada-Nya, Dia akan mencukupkan keperluannya (QS. Ath-Thalaq: 3).

> **Jangan Terjebak dalam "Seandainya…"**
>
> Rasulullah ﷺ bersabda (maknanya): bersemangatlah atas hal yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan Allah, dan jangan lemah. Jika sesuatu menimpamu, jangan berkata, "Seandainya aku berbuat begini, tentu akan begini." Tetapi katakanlah, "Qadarullah wa ma sya'a fa'ala" (Allah telah menetapkan, dan apa yang Dia kehendaki, Dia lakukan), karena kata "seandainya" membuka pintu bagi godaan setan. (HR. Muslim no. 2664)

Langkah 2. Melatih Husnudzan (Berbaik Sangka) kepada Allah

Ketika menghadapi kegagalan, seperti nilai yang turun atau keinginan yang tertunda, latihlah hati untuk berkata, “Boleh jadi aku tidak menyukai sesuatu, padahal itu amat baik bagiku di sisi Allah.” Prasangka baik ini meredam rasa kecewa sebelum berubah menjadi stres berkepanjangan.

وَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”

QS. Al-Baqarah: 216

Mutiara Hikmah

Rasa sok tahu manusia itulah yang sering membuatnya resah. Padahal: Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.

Langkah 3. Menjaga Koneksi Spiritual (Dzikrullah)

Ketenangan jiwa tidak bisa dibeli atau dicari melalui pelarian duniawi yang semu. Sebagaimana ditegaskan dalam QS. Ar-Ra’d ayat 28, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.

ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

QS. Ar-Ra’d: 28

Membiasakan salat tepat waktu, salat malam, membaca Al-Qur’an, puasa Senin–Kamis, dan berdoa menjadi jangkar emosional saat badai masalah datang.

Langkah 4. Refleksi Diri (Muhasabah) atas Setiap Peristiwa

Alih-alih menyalahkan keadaan atau orang lain ketika tertimpa musibah, jiwa yang muthmainnah akan mengevaluasi diri dengan tiga pertanyaan:

1. Pelajaran apa yang sedang Allah ajarkan kepadaku melalui peristiwa ini?
2. Bagian mana yang merupakan ikhtiarku, dan apa yang masih bisa kuperbaiki?
3. Langkah kecil apa yang akan kulakukan setelah ini?

Rangkuman Materi

1. Jiwa yang tenang (muthmainnah) adalah puncak kesehatan mental dan spiritual, dan jalannya adalah **rida**.
2. Ikhtiar adalah tugas kita; hasil adalah ketetapan Allah Yang Maha Mengetahui dan Maha Penyayang.
3. Allah tidak menzalimi hamba-Nya. Keresahan sering lahir dari kesimpulan yang tergesa-gesa.
4. Rida bukan pasrah tanpa usaha dan bukan larangan untuk bersedih.
5. Empat langkah menuju ketenangan: **tawakal, husnudzan, dzikrullah, dan muhasabah**.

F. Studi Kasus

Ketiga kasus berikut disusun berdasarkan situasi yang lazim dialami remaja. Seluruh nama adalah nama samaran. Guru dapat membagi kelas menjadi tiga kelompok dan memberi setiap kelompok satu kasus. Bagian "Arah Pembahasan" ditujukan bagi guru sebagai pemandu diskusi, bukan jawaban tunggal.

Kasus 1: "Andai Orang Tuaku Tidak Berpisah"

Kisah

Rafi, siswa kelas XII, tinggal bersama ibunya sejak orang tuanya bercerai ketika ia duduk di kelas VII. Menjelang ujian akhir, Rafi lebih sering melamun di kelas. Ia iri melihat teman-temannya diantar dan dijemput kedua orang tua. Di buku hariannya ia menulis, "Andai dulu aku lebih baik, mungkin mereka tidak berpisah."

Rafi masih berharap orang tuanya rujuk. Setiap kali harapan itu tak terwujud, ia marah dan kecewa, bahkan pernah berkata, "Allah tidak adil." Nilainya menurun dan ia mulai menarik diri dari teman-temannya.

Pertanyaan Diskusi

1. Dalam masalah Rafi, mana yang termasuk wilayah ikhtiar dan mana yang wilayah ketetapan?
2. Mengapa kalimat "andai dulu aku lebih baik" tidak menolong Rafi? Kalimat apa yang lebih sehat?
3. Bagaimana Rafi tetap dapat berbakti kepada kedua orang tuanya dalam keadaan seperti ini?
4. Kepada siapa Rafi dapat bercerita dan meminta bantuan?

Arah Pembahasan (untuk Guru)

- **Bukan kesalahan anak.** Keputusan orang tua berpisah bukan tanggung jawab Rafi. Ikhtiar Rafi: mendoakan orang tuanya, menjaga hubungan baik dan berbakti kepada keduanya, tetap fokus belajar, dan bercerita kepada orang yang dipercaya. Ketetapan: keputusan dan hubungan kedua orang tuanya.
- **Ganti "andai" dengan kalimat yang menguatkan:** "Qadarullah wa ma sya'a fa'ala. Apa yang bisa kulakukan sekarang?" (HR. Muslim no. 2664).
- **Rafi boleh sedih dan menangis.** Rida tidak menuntut kita berpura-pura baik-baik saja (teladan Rasulullah ﷺ saat wafatnya Ibrahim).
- **Terhadap ucapan "Allah tidak adil",** dengarkan dengan empati terlebih dahulu, jangan langsung menghakimi. Setelah ia tenang, ajak merenungkan QS. Yunus: 44 dan QS. Al-Baqarah: 216 dengan lembut.
- **Hikmah dibiarkan ditemukan sendiri** oleh peserta didik secara perlahan, misalnya tumbuh lebih mandiri dan empatik. Guru tidak memaksakan hikmah tertentu.
- Bila murung berlanjut, tawarkan **konseling individual**.

Kasus 2: “Ditolak di Kampus Impian”

Kisah

Salsabila, siswa kelas XII, selalu masuk lima besar di kelasnya. Ia mendaftar SNBP ke perguruan tinggi negeri impiannya, tetapi dinyatakan tidak lolos. Sementara itu, dua temannya yang nilainya setara justru lolos.

Salsabila mengurung diri dan berkata kepada ibunya, “Percuma belajar siang malam, ujung-ujungnya tetap gagal.” Ia mulai malas salat dan enggan mengikuti bimbingan persiapan ujian berikutnya.

Pertanyaan Diskusi

1. Ikhtiar apa saja yang sudah Salsabila tunaikan? Hasil apa yang bukan wewenangnya?
2. Penyakit mental remaja yang mana yang sedang mengintai Salsabila?
3. Bagaimana Salsabila melatih husnudzan atas peristiwa ini? Tuliskan tiga kalimat husnudzan untuknya.
4. Langkah ikhtiar apa yang masih terbuka bagi Salsabila?

Arah Pembahasan (untuk Guru)

- **Ikhtiar sudah ditunaikan;** keputusan seleksi (kuota, persaingan, penilaian) berada di luar kendali Salsabila. Ini bukan akhir perjalanan.
- **Keputusasaan** adalah bahaya utamanya. Kuatkan dengan QS. Yusuf: 87 (jangan berputus asa dari rahmat Allah), QS. Al-Baqarah: 216, dan QS. Al-Insyirah: 5–6 (bersama kesulitan ada kemudahan).
- **Ubah kecewa menjadi langkah baru:** jalur seleksi lain, perguruan tinggi swasta, atau beasiswa. Informasi jalur seleksi perlu dicek pada sumber resmi karena dapat berubah.
- **Kembali ke jangkar:** salat dan doa adalah tempat berpegang saat hati goyah (dzikrullah).
- **Hindari membandingkan** diri dengan teman. Latih diri ikut bersyukur atas keberhasilan mereka.

فَإِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

QS. Al-Insyirah: 5–6

Kasus 3: “Juara Lomba, lalu Tersungkur”

Kisah

Naufal, siswa kelas XI, meraih juara 1 lomba pidato tingkat kabupaten. Sejak itu ia merasa semua keberhasilannya murni karena kecerdasannya sendiri. Ia mulai meremehkan teman dan jarang meminta saran guru.

Beberapa bulan kemudian, pada lomba tingkat provinsi, Naufal gugur di babak awal. Ia malu dan marah, menyalahkan juri, lalu berkata, “Percuma latihan. Memang nasibku sial.”

Pertanyaan Diskusi

1. Apa kekeliruan cara pandang Naufal ketika menang? Dan ketika kalah?
2. Bagaimana QS. Al-Hadid: 22–23 membantu Naufal bersikap seimbang?
3. Seperti apa muhasabah yang sehat bagi Naufal?
4. Apa yang sebaiknya Naufal lakukan terhadap teman-temannya?

Arah Pembahasan (untuk Guru)

- **Dua penyakit sekaligus:** sombong saat menang dan putus asa saat kalah. Keduanya berakar dari lupa bahwa hasil adalah ketetapan Allah.
- **QS. Al-Hadid: 22–23** (maknanya): agar kita tidak berduka berlebihan atas apa yang luput, dan tidak terlalu gembira atau membanggakan diri atas apa yang diberikan-Nya. Ayat ini melatih keseimbangan.
- **Syukur saat lapang, sabar saat sempit** (HR. Muslim no. 2999).
- **Muhasabah:** bagian persiapan mana yang kurang (ikhtiar), mintalah masukan dari guru dan pelatih, serta minta maaf kepada teman yang pernah diremehkan.
- **Menyalahkan juri tanpa bukti** adalah contoh “sumbu pendek”. Ganti “nasib sial” dengan “apa yang sedang Allah ajarkan kepadaku?” (QS. Yunus: 44).

G. Skenario Kegiatan (2 JP)

Alur berikut dapat disesuaikan dengan kondisi kelas dan alokasi waktu yang tersedia.

Tahap	Kegiatan	Waktu
1. Pembukaan	Salam, doa, dan presensi. Tilawah atau menyimak bersama QS. Al-Fajr: 27–28. Apersepsi: peserta didik menuliskan di kertas kecil (tanpa nama) skor ketenangan hatinya saat ini, 1 sampai 10.	10 menit
2. Cerita Pembuka	Guru membacakan kisah “Tangisan Seorang Alumni”, lalu mengajukan tiga pertanyaan pemantik.	10 menit
3. Penjelasan Materi	Guru menyampaikan Materi 1 dan 2 secara interaktif: peta tiga tingkatan jiwa, wilayah ikhtiar dan ketetapan, kisah Nabi Musa, serta meluruskan salah paham tentang rida.	20 menit
4. Diskusi Studi Kasus	Peserta didik berkelompok (4–5 orang). Setiap kelompok mendiskusikan satu kasus dan mempresentasikannya selama 2 menit. Guru meneguhkan dengan Arah Pembahasan.	20 menit
5. Praktik	Peserta didik mengerjakan Peta Kendali, melakukan Latihan Ketenangan 3 Menit, dan menuliskan Kalimat Husnudzan (lihat bagian H).	20 menit
6. Refleksi dan Penutup	Peserta didik mengisi Lembar Refleksi (dapat dilanjutkan di rumah). Guru menyimpulkan materi dan menutup dengan doa.	10 menit

Media dan alat: LCD proyektor atau papan tulis, kertas plano dan spidol untuk diskusi kelompok, lembar kerja praktik, serta buku catatan pribadi peserta didik.

H. Praktik: Latihan Menuju Jiwa yang Tenang

Praktik 1. Peta Kendali (Ikhtiar dan Ketetapan)

Pilih satu masalah yang sedang kamu rasakan (misalnya ujian, seleksi kuliah, hubungan dengan teman, atau keluarga). Lalu isi tabel berikut dengan jujur.

Masalah yang kuhadapi: ……

Bagian ikhtiarku (bisa kulakukan)	Bagian ketetapan Allah (di luar kendaliku)	Satu langkah kecil yang kulakukan hari ini

Contoh: Masalah “takut gagal ujian”. Ikhtiar: membuat jadwal belajar, bertanya kepada guru, salat dan berdoa. Ketetapan: hasil akhir nilai. Langkah hari ini: mengerjakan 10 soal latihan.

Praktik 2. Latihan Ketenangan 3 Menit

Lakukan saat hati terasa sesak, cemas, atau marah. Latihan ini dapat dipandu guru di kelas.

1. Duduk tegak, kedua kaki menapak lantai, bahu dilemaskan.
2. Tarik napas perlahan lewat hidung dalam **4 hitungan**, lalu hembuskan perlahan lewat mulut dalam **6 hitungan**. Ulangi 5 kali. Jika terasa pusing, berhentilah dan bernapaslah seperti biasa.
3. Sambil mengatur napas, ucapkan **istighfar** sepuluh kali dengan hati yang hadir.
4. Ucapkan **“Hasbunallah wa ni’mal wakil”** (cukuplah Allah bagi kami, dan Dia sebaik-baik pelindung; QS. Ali ‘Imran: 173) sebagai pernyataan tawakal.
5. Ucapkan **“Qadarullah wa ma sya’a fa’ala”** sebagai tanda menerima ketetapan.
6. Tutup dengan doa menurut hajatmu, lalu tuliskan satu kalimat tentang perasaanmu sekarang.

Praktik 3. Kalimat Ubah: Dari Keluh ke Husnudzan

Ubahlah pikiran spontan yang menekan menjadi kalimat husnudzan. Dua baris pertama adalah contoh; lengkapi sisanya dengan pengalamanmu sendiri.

Pikiran spontan	Kalimat husnudzan
“Kenapa harus aku yang mengalami ini?”	“Allah tahu aku mampu menjalaninya (QS. Al-Baqarah: 286). Apa yang bisa kupelajari dari sini?”
“Aku gagal, hidupku sudah selesai.”	“Ini bukan akhir. Bersama kesulitan ada kemudahan (QS. Al-Insyirah: 5–6).”

Praktik 4. Jurnal Muhasabah 7 Hari

Luangkan 5 menit setiap malam sebelum tidur untuk mengisi jurnal ini di buku catatan pribadimu atau pada tabel berikut.

Hari	Peristiwa yang paling kurasakan hari ini	Ikhtiarku	Pelajaran dan hikmah	Dzikir atau ibadah
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

I. Lembar Refleksi Peserta Didik

Sebagai bahan pendalaman dalam sesi Bimbingan dan Konseling, renungkan dan tuliskan jawaban dari pertanyaan berikut pada buku catatan pribadimu atau pada lembar ini.

Nama: …… Kelas: …… Tanggal: ……

1. Pengalaman

Peristiwa apa dalam beberapa bulan terakhir yang paling membuat hatimu merasa kecewa, cemas, atau sulit menerimanya?

2. Identifikasi

Dalam peristiwa tersebut, bagian mana yang sebenarnya menjadi wilayah ikhtiarmu, dan bagian mana yang merupakan ketetapan Allah di luar kendalimu?

3. Komitmen Rida

Jika peristiwa itu dipandang sebagai bentuk kasih sayang Allah untuk mendewasakanmu, hikmah positif apa yang bisa kamu ambil hari ini?

4. Langkah Nyata

Satu kebiasaan baik (tawakal, husnudzan, dzikrullah, atau muhasabah) apa yang akan kamu mulai minggu ini?

Lembar refleksi bersifat pribadi. Peserta didik tidak wajib membacakan jawabannya di depan kelas.

J. Penilaian dan Catatan untuk Guru

Rubrik Penilaian Sederhana

Skor 4 = Sangat Baik, 3 = Baik, 2 = Cukup, 1 = Perlu Bimbingan. Penilaian bersifat formatif dan bertujuan membantu, bukan menghakimi.

Aspek	4 (Sangat Baik)	3 (Baik)	2 (Cukup)	1 (Perlu Bimbingan)
Pemahaman konsep	Menjelaskan muthmainnah, rida, ikhtiar, dan ketetapan dengan tepat disertai contoh sendiri.	Menjelaskan sebagian besar konsep dengan tepat.	Menjelaskan sebagian konsep, masih perlu arahan.	Belum dapat menjelaskan konsep.
Diskusi dan kerja sama	Aktif, menghargai pendapat, dan membantu kelompok menyimpulkan.	Aktif dan menghargai pendapat.	Berpartisipasi bila diminta.	Belum berpartisipasi.
Kualitas refleksi	Jujur, mendalam, mampu memisahkan ikhtiar dan ketetapan, serta menyusun langkah nyata.	Jujur dan cukup mendalam, langkah nyata ada.	Refleksi singkat, langkah nyata belum jelas.	Refleksi belum terisi.
Sikap tenang dan empati	Tampak tenang, empatik, dan mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh.	Mengikuti latihan dengan baik.	Mengikuti latihan dengan kurang fokus.	Belum mengikuti latihan.

Catatan Penting bagi Guru

- **Dahulukan empati, baru nasihat.** Teladanilah Guru dalam cerita pembuka: dengarkan sampai tuntas.
- **Jaga kerahasiaan.** Gunakan nama samaran dalam diskusi, dan jangan memaksa peserta didik menceritakan masalah pribadinya di depan kelas.
- **Hindari kalimat yang menyalahkan,** seperti “kamu kurang bersyukur” atau “imanmu lemah”, kepada peserta didik yang sedang berduka. Hadirlah dengan kehangatan.
- **Rida bukan pengganti bantuan profesional.** Waspadai tanda berikut: murung berkepanjangan, menarik diri dari pergaulan, prestasi turun drastis, gangguan tidur, atau ucapan putus asa dan keinginan menyakiti diri. Segera lakukan konseling individual, libatkan orang tua atau wali, dan bila perlu rujuk ke psikolog atau tenaga kesehatan. Layanan kesehatan jiwa seperti Puskesmas atau SEJIWA (119 ext. 8) dapat menjadi rujukan; mohon pastikan kembali nomor dan layanan terbaru.
- **Gunakan bahasa yang sesuai usia** dan beri ruang bertanya, termasuk pertanyaan sulit seperti “Mengapa Allah mengizinkan ini terjadi?”

Penutup

Ketenangan jiwa bukan berarti hidup tanpa masalah, melainkan hati yang tetap bersandar kepada Allah di tengah masalah. Mari kita berusaha sebaik mungkin, menyerahkan hasilnya kepada Allah, berbaik sangka kepada-Nya, memperbanyak dzikir, dan terus memperbaiki diri, hingga kelak kita termasuk jiwa yang dipanggil, “Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya.”

> رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ
>
> *“Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat, dan lindungilah kami dari azab neraka.”*
>
> **Doa Penutup (QS. Al-Baqarah: 201)**

K. Daftar Referensi

Al-Qur’an, Hadits, dan Sumber Rifa’iyah

Al-Qur’an dan Terjemahnya. Jakarta: Kementerian Agama Republik Indonesia.

Al-Bukhari, Muhammad bin Isma’il. *Shahih al-Bukhari* (hadits no. 1303).

Muslim bin al-Hajjaj. *Shahih Muslim* (hadits no. 2315, 2664, dan 2999).

At-Tirmidzi, Muhammad bin ‘Isa. *Sunan at-Tirmidzi* (hadits no. 2517).

Ahmad Rifa’i. Abyan Al-Hawaij.

Djamil, Abdul. (2001). *Perlawanan Kiai Desa: Pemikiran dan Gerakan Islam KH Ahmad Rifa’i Kalisalak*. Yogyakarta: LKiS.

Tafsir dan Tasawuf

Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya’ ‘Ulum ad-Din* (Kitab at-Tauhid wa at-Tawakkul; Kitab al-Mahabbah wa asy-Syauq wa al-Uns wa ar-Ridha).

Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Gema Insani.

Ibn al-Qayyim al-Jauziyyah. *Madarij as-Salikin*.

Shihab, M. Quraish. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an*. Jakarta: Lentera Hati.

Psikologi dan Bimbingan Konseling

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

Najati, Muhammad Utsman. (1985). *Al-Qur’an dan Ilmu Jiwa* (terj. Ahmad Rofi’ Usmani). Bandung: Pustaka.

Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, and Practice*. New York: Guilford Press.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs, 80*(1), 1–28.