

## MENGATASI STRES DAN KECEMASAN SISWA MELALUI KONSELING BERBASIS SPIRITUAL

**Dian Faradilla<sup>1</sup>, Fahriana Azma Assyifa<sup>2</sup>, Nasha Rizkarianty<sup>3</sup>**

Universitas Lambung Mangkurat

[2410123320025@mhs.ulm.ac.id](mailto:2410123320025@mhs.ulm.ac.id)<sup>1</sup>,

[2410123120017@mhs.ulm.ac.id](mailto:2410123120017@mhs.ulm.ac.id)<sup>2</sup>,

[2410123120014@mhs.ulm.ac.id](mailto:2410123120014@mhs.ulm.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstract

Stress and anxiety are prevalent challenges encountered by students at various educational levels, especially during periods of academic pressure, social tension, and competitive environments. Factors such as academic demands, high parental expectations, social media influence, and peer competition significantly increase stress and anxiety risks among students. If left unaddressed, these issues can impact mental health, academic performance, and social skills. Spiritual-based counseling has emerged as an effective approach to assist students in managing stress and anxiety. This approach incorporates the appreciation of religious values and spirituality, encompassing faith in a higher power, closeness to God, and self-reflection as pathways to inner peace. This article aims to discuss the concept, implementation methods, and benefits of spiritual-based counseling in addressing student stress and anxiety. Through a comprehensive and structured approach, spiritual-based counseling can become a viable solution in helping students face academic and social pressures, while also fostering stronger character development in overcoming life challenges.

**Keywords :** student stress, anxiety, spiritual counseling, mental health, education, religious approach, moral values

### Abstrak

Stres dan kecemasan adalah tantangan utama yang sering dialami oleh siswa pada berbagai jenjang pendidikan, terutama pada masa-masa menjelang ujian, kenaikan kelas, atau dalam kondisi tekanan sosial yang tinggi. Berbagai faktor, seperti tekanan akademik, ekspektasi orang tua yang besar, pengaruh media sosial, hingga kompetisi di antara teman sekelas, dapat meningkatkan risiko stres dan kecemasan di kalangan siswa. Jika tidak ditangani dengan baik, permasalahan ini dapat berdampak pada kesehatan mental, prestasi akademik, hingga kemampuan siswa dalam bersosialisasi. Konseling berbasis spiritual menjadi salah satu pendekatan efektif dalam membantu siswa mengelola stres dan kecemasan. Pendekatan ini melibatkan penghayatan nilai-nilai agama dan spiritualitas yang meliputi keyakinan akan adanya kekuatan yang lebih besar, kedekatan dengan Tuhan, serta refleksi diri sebagai upaya mencapai ketenangan batin. Artikel ini bertujuan untuk membahas konsep, metode implementasi, serta manfaat dari konseling berbasis spiritual dalam menangani masalah stres dan kecemasan pada siswa. Dengan pendekatan yang komprehensif dan terarah, konseling berbasis spiritual dapat menjadi solusi dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik dan sosial, serta membangun karakter yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Kata Kunci : stres siswa, kecemasan, konseling berbasis spiritual, kesehatan mental, pendidikan, pendekatan religius, nilai moral

## **PENDAHULUAN**

Stres dan kecemasan di kalangan siswa menjadi isu yang semakin umum ditemukan seiring dengan meningkatnya tuntutan dalam dunia pendidikan dan tekanan sosial yang sering mereka hadapi. Tekanan akademik untuk mencapai nilai tinggi, ekspektasi keluarga untuk berprestasi, serta persaingan yang ketat di antara teman sekelas merupakan beberapa penyebab utama stres pada siswa. Selain itu, perkembangan teknologi dan maraknya media sosial juga turut memperburuk keadaan, dengan siswa yang kerap kali merasa terdorong untuk mengikuti standar yang ditetapkan oleh lingkungan digital.

Kesehatan mental siswa adalah aspek penting yang perlu diperhatikan dalam proses pendidikan, karena tanpa keseimbangan mental yang baik, potensi akademik dan sosial siswa tidak akan dapat berkembang secara optimal. Salah satu pendekatan yang dapat membantu siswa mengelola stres dan kecemasan adalah konseling berbasis spiritual. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat sisi emosional, tetapi juga menguatkan siswa secara moral dan spiritual. Dengan adanya kedekatan dengan Tuhan dan pemahaman yang lebih mendalam terhadap nilai-nilai agama, siswa dapat memperoleh ketenangan dan kekuatan batin dalam menghadapi tantangan hidup.

Penelitian ini bertujuan untuk mendalami efektivitas konseling berbasis spiritual dalam mengatasi stres dan kecemasan siswa. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan baru bagi para pendidik, konselor, dan orang tua dalam mendukung kesehatan mental siswa melalui pendekatan yang lebih holistik dan menyentuh aspek spiritual.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka dan observasi lapangan. Data dikumpulkan melalui tinjauan berbagai literatur yang mencakup artikel ilmiah, jurnal akademik, serta buku teks yang relevan dengan topik konseling berbasis spiritual dan masalah stres pada siswa. Selain itu, penelitian ini juga melakukan wawancara dengan beberapa konselor sekolah yang memiliki pengalaman dalam memberikan konseling spiritual kepada siswa. Metode ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas dan proses pelaksanaan konseling

berbasis spiritual di lingkungan pendidikan. Proses analisis data dilakukan dengan mengidentifikasi tema-tema utama dan pola-pola yang muncul dari literatur dan wawancara. Pendekatan ini memberikan kesempatan untuk memahami lebih dalam tentang konsep, penerapan, serta tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaan konseling berbasis spiritual, serta melihat secara langsung bagaimana dampaknya terhadap siswa yang mengalami stres dan kecemasan.

Layanan konseling secara islami dilakukan dengan beberapa cara, yaitu *tabayyun*, *al-hikmah*, *mau'idlah*, dan *mujadalah*.

1. *Tabayyun*, yaitu memahami karakteristik pribadi seseorang, memperoleh kejelasan informasi sebelum memberikan layanan.
2. *Al-Hikmah*, yaitu pemberian wawasan atau memberikan informasi tentang berbagai hal bagi potensi dirinya, Informasi yang didapat seperti hakekat jati dirinya sebagai hamba Allah, tugas dan tujuan hidup di dunia.
3. *Mau'idhah*, yaitu memberikan nasihat secara individual, nasihat yang berisi petunjuk, ilustrasi, atau contoh-contoh kehidupan para rasul, sahabat, ulama, atau para tokoh shaleh lainnya.
4. *Mujadalah*, yaitu memberikan kesempatan, atau peluang untuk berdiskusi, memberikan pendapat, atau mengemukakan masalahnya, menciptakan suasana yang dialogis dalam proses konseling secara kelompok.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pengaruh Stres dan Kecemasan pada Siswa

Pengaruh stres dan kecemasan pada siswa sering kali terjadi atau dialami karena disebabkan adanya tuntutan dalam akademis, sering terjadi pada saat menjelang ujian di sekolah, hingga pada masa-masa menjelang kelulusan, dalam pergaulan dengan teman sebayanya, dan juga pada ekspektasi sosial dengan berbagai macam halnya terutama pada pengaruh perihal keyakinan. Dalam perihal ini juga adanya pengaruh stres dan kecemasan pada siswa itu dikarenakan adanya pemikiran yang muncul secara berlebihan yang terkadang sulit dicerna oleh otak kita, dengan timbulnya pikiran-pikiran yang berlebihan ini yang juga merupakan pemicu dalam pengaruh stres dan kecemasan pada siswa. Melihat dari berbagai generasi atau zaman tertentu itu juga merupakan pengaruh terjadinya stres dan kecemasan, dikarenakan pada setiap perkembangan zaman atau generasi terdapat hal-

hal baru pastinya yang akan menjadi sumber pemicu siswa dalam berpikir dari suatu hal yang ia lihat. Pada hal ini biasanya merujuk ke pergaulan, pada IPTEK, sosial dan budaya yang pastinya terdapat dari perkembangan zaman, masuknya budaya-budaya asing yang memoderenisasi pada perkembangan-perkembangan yang ada.

Stres pada siswa dapat berdampak luas pada kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka. Gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan kelelahan adalah beberapa indikator yang kerap kali muncul pada siswa yang mengalami stres. Sementara itu, secara emosional, stres dapat menyebabkan perasaan cemas, khawatir berlebihan, dan mudah tersinggung. Hal ini juga dapat memengaruhi kemampuan akademik siswa, mengurangi motivasi belajar, dan memengaruhi hubungan sosial mereka, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

## **2. Konsep dan Prinsip Konseling Berbasis Spiritual**

Konseling berbasis spiritual merupakan pendekatan yang memadukan nilai-nilai agama dan spiritualitas dalam proses konseling. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam kepada siswa tentang makna hidup dan hubungan mereka dengan Tuhan sebagai sumber ketenangan batin. Prinsip utama konseling berbasis spiritual adalah membantu siswa menemukan kedamaian melalui refleksi diri, rasa syukur, dan pemahaman bahwa ada kekuatan yang lebih besar yang dapat menjadi sandaran ketika menghadapi masalah. Pada aspek spiritualitas dan agama dalam proses konseling untuk membantu menemukan makna, tujuan hidup, dan penyembuhan emosional.

Konsep dan prinsip dasar dari konseling berbasis spiritual meliputi; Pengakuan akan spiritualitas sebagai bagian dari kehidupan manusia, pencarian makna dan tujuan hidup, pendekatan keseluruhan pada penyembuhan, penggunaan prinsip-prinsip keagamaan, pengembangan nilai-nilai kebajikan, dan menanamkan sikap positif. Dalam konseling berbasis spiritual ini juga dapat membantu diri dalam memantapkan juga perihal kepercayaan diri secara spiritual dan keyakinannya terhadap Tuhan dan kepercayaan yang dianutnya. Mencari makna dan tujuan dalam diri secara mendalam, pencapaian keseimbangan dalam mengatur emosional dalam berbagai keadaan, memahami permasalahan dalam diri serta kemampuan dalam mncerna masalah dan memaafkan diri maupun orang lain.

Berikut adalah beberapa dalil Al-Quran dan hadis yang relevan terkait pendekatan spiritual dalam mengatasi stres dan kecemasan:

1. Al-Quran, Surah Ar-Ra'd : 28

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

Ayat ini menunjukkan bahwa mengingat Allah (dzikir) dapat menenangkan hati dan mengurangi kecemasan.

2. Al-Quran, Surah Al-Baqarah: 286

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

Pesan ini memberikan ketenangan bahwa semua ujian sudah sesuai dengan kemampuan individu.

3. Hadis Riwayat Tirmidzi

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Barang siapa yang membaca ‘Hasbiyallahu la ilaha illa Huwa ‘alaihi tawakkaltu wa Huwa Rabbul ‘Arsyil ‘Azim’ tujuh kali pagi dan petang, Allah akan mencukupkan apa yang menjadi keperluannya.”

Hadis ini menekankan pentingnya tawakal kepada Allah untuk mengatasi kecemasan.

4. Al-Quran, Surah Al-Insyirah: 5-6

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

Ayat ini memberikan harapan bahwa setelah kesulitan akan datang kemudahan, sehingga mengurangi rasa cemas.

5. Hadis Riwayat Bukhari dan Muslim

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Dzikir terbaik adalah La ilaha illallah, dan doa terbaik adalah Alhamdulillah.”

Dzikir ini menenangkan hati dan pikiran di tengah stres.

6. Al-Quran, Surah Yunus: 62-64

“Ingatlah, sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.”

Ayat ini menjelaskan bahwa orang yang dekat dengan Allah memiliki ketenangan hati.

7. Al-Quran, Surah Al-Baqarah: 152

“Karena itu, ingatlah kepada-Ku, niscaya Aku ingat kepadamu.”

Mengingat Allah membantu menghilangkan rasa cemas dan mendatangkan ketenangan.

8. Hadis Riwayat Abu Dawud

Rasulullah ﷺ mengajarkan doa ketika mengalami kesedihan:

“Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari rasa sedih dan gelisah.”

9. Al-Quran, Surah Az-Zumar: 53

“Katakanlah: Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah.”

Ayat ini memberikan semangat dan penghiburan kepada mereka yang cemas.

10. Hadis Riwayat Ahmad

“Tidak ada yang menimpa seorang Muslim dari kelelahan, penyakit, kegelisahan, kesedihan, gangguan, dan kesusahan hingga duri yang menusuknya, kecuali Allah akan menghapus dosa-dosanya karena hal itu.”

Hadis ini memberi penghiburan bahwa cobaan memiliki hikmah dan manfaat. Dalil-dalil ini sering dijadikan landasan dalam konseling berbasis spiritual untuk membantu individu mengatasi stres dan kecemasan.

Contoh Kasus Nyata :

Contoh kasus seorang siswa bernama Aisyah dapat menunjukkan efektivitas konseling berbasis spiritual. Aisyah adalah siswa kelas 11 yang mengalami stres berlebihan menjelang ujian akhir. Ia merasa cemas, susah tidur, dan terus-menerus khawatir dengan hasil yang akan ia capai. Dalam sesi konseling, konselor mengajaknya untuk merenung dan melakukan pendekatan spiritual dengan meningkatkan ibadah dan doa untuk meredakan hatinya. Melalui refleksi dan doa, Aisyah merasakan ketenangan yang membuatnya lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi ujian. Dengan bantuan konseling spiritual, Aisyah berhasil mengelola kecemasannya dan memperoleh hasil ujian yang memuaskan.

### **3. Langkah-langkah Implementasi Konseling Berbasis Spiritual di Sekolah**

Penerapan konseling berbasis spiritual di sekolah memerlukan beberapa langkah, antara lain:

- Pendekatan Individu:  
Konselor perlu membangun hubungan pribadi dengan siswa untuk lebih memahami permasalahan yang dihadapi.
- Pembiasaan Refleksi Diri:  
Siswa diajak untuk melakukan refleksi terhadap kehidupan dan tujuan mereka.
- Kegiatan Spiritual Terpadu:  
Mengadakan kegiatan keagamaan seperti doa bersama, kajian agama, atau diskusi tentang nilai-nilai moral untuk memperkuat rasa religiusitas siswa.

Berikut adalah beberapa contoh penerapan konseling berbasis spiritual dalam Islam dari masa Rasulullah, sahabat, dan generasi ulama:

#### 1. Rasulullah Membimbing Sahabat dengan Logika dan Akhlak

Ketika seorang sahabat meminta izin kepada Rasulullah untuk berzina, beliau menjawab dengan pendekatan logis. Rasul bertanya bagaimana perasaannya jika ibunya, saudarinya, atau anak perempuannya menjadi korban zina. Jawaban sahabat tersebut menunjukkan penolakan, dan Rasulullah menggunakan ini untuk membimbingnya menghindari dosa. Pendekatan ini menyentuh akal dan hati sahabat, mencerminkan metode konseling yang bijaksana dan penuh kasih.

#### 2. Rasulullah Mengajarkan Sabar kepada Putrinya Fatimah

Ketika Fatimah mengeluhkan beban pekerjaannya, Rasulullah mengajarkan dzikir sebagai penguat spiritual: membaca subhanallah, alhamdulillah, dan Allahu Akbar. Hal ini memperlihatkan penggunaan metode spiritual untuk mengatasi tekanan.

#### 3. Pembinaan Kepribadian oleh Rasulullah

Rasulullah membimbing para sahabat untuk mengembangkan jiwa yang suci melalui ibadah, pemanfaatan waktu yang positif, dan menghindari kemaksiatan. Ini menjadi landasan bagi pendekatan terapi berbasis spiritual Islam.

#### 4. Ulama Sebagai Konselor Spiritual

Para ulama setelah Rasulullah menerapkan konseling berbasis spiritual melalui nasihat dan hikmah dari Al-Qur'an dan hadis. Contohnya adalah Imam Al-Ghazali yang menekankan pentingnya introspeksi dan taubat dalam menyucikan jiwa dan mengatasi kecemasan.

#### 5. Pendekatan Empati oleh Sahabat

Umar bin Khattab pernah menunjukkan empati kepada seorang wanita miskin yang mengeluh kelaparan. Beliau membantu dengan langsung memenuhi kebutuhannya, mencerminkan cara memadukan tindakan langsung dengan prinsip spiritual.

#### 6. Nasihat untuk Keseimbangan Jiwa

Dalam surat Luqman ayat 17, Allah menyuruh untuk bersabar terhadap ujian dan menunaikan shalat. Ini menunjukkan pentingnya kesabaran dan ibadah dalam menghadapi masalah psikologis. Pendekatan konseling berbasis spiritual ini tidak hanya menyentuh emosi, tetapi juga membangun pemahaman intelektual dan koneksi dengan Allah untuk memberikan solusi menyeluruh.

#### **4. Manfaat Konseling Berbasis Spiritual bagi Kesehatan Mental Siswa**

Beberapa manfaat yang dirasakan siswa yang mengikuti konseling berbasis spiritual antara lain adalah berkurangnya tingkat kecemasan, meningkatnya rasa percaya diri, dan adanya ketenangan batin. Siswa yang memahami nilai-nilai agama sebagai bagian dari hidup mereka lebih mampu menghadapi masalah tanpa terlalu terbebani secara emosional. Melalui pendekatan spiritual, konselor tidak hanya berfokus pada aspek emosional dan psikologis, tetapi juga pada nilai-nilai spiritual yang bisa memberikan kedamaian pada batin.

Dalam kecenderungan alamiah manusia itu selalu ingin mendapatkan tanggapan dan juga penghargaan atas apa yang dapat ia lakukan, dapat membantu memelihara mulai dari kondisi yang belum baik, menjadi baik hingga berangsur tetap terjaga dengan baik. Dengan adanya konseling berbasis spiritual dalam dunia pendidikan ini dapat memberikan peran penting dalam dukungan psikologis siswa bahkan guru dalam mengatasi masalah yang dihadapi, secara perlahan juga membantu mendorong pertumbuhan dalam diri dan memberikan perkembangan akan mengontrol, mendamaikan perasaan pada batin melalui adanya konseling berbasis spiritual ini dengan pendekatan oleh Yang Maha Kuasa. Menghadapi permasalahan krisis, menemukan makna hidup yang lebih dalam, membantu mengurangi stress dan kecemasan melalui aspek-aspek spiritual, menjadikan diri mengembangkan rasa syukur dan penerimaan terhadap diri sendiri, perlu diketahui juga bahwasanya dalam manfaat konseling berbasis spiritual ini juga membantu menjadikan diri sendiri memiliki tingkatan hubungan satu sama lain menjadi lebih baik, berwawasan luas, dan juga keterkaitan hubungan satu sama lain yang menjunjung tinggi sikap saling menghargai, toleransi, dan juga membangun komunikasi yang baik satu sama lain.

#### **5. Tantangan dalam Implementasi Konseling Berbasis Spiritual dan Solusinya**

Implementasi konseling berbasis spiritual seringkali menghadapi tantangan, seperti keterbatasan sumber daya, sarana dan prasarana, variasi latar belakang agama siswa, hambatan dalam berkomunikasi pada anak usia dini dan juga pada tahap perkembangan dalam proses pemahaman dalam beragamanya pada zaman anak tertentu.

Untuk mengatasi tantangan ini, sekolah perlu menyediakan pelatihan bagi konselor, bekerja sama dengan tokoh agama, dan menciptakan suasana yang mendukung bagi pelaksanaan konseling berbasis spiritual. Dalam hal ini perlunya juga memperhatikan untuk membantu meningkatkan pemahaman dasar pada keyakinan, dapat juga dilakukan dengan

teknik metode tertentu mempraktekkan kesadaran dalam meditasi. Pengintegrasian pada keyakinan yang dianut, mengeksplorasi melalui pertanyaan-pertanyaan dan juga melalui perasaan yang terkait dan juga setelah itu dengan menjalankan metode-metode yang bias dilakukan melalui praktik dari tradisi pada keagamaan atau spiritual dalam agama tertentu.

## **KESIMPULAN**

Konseling berbasis spiritual merupakan pendekatan yang efektif dalam mengatasi stres dan kecemasan di kalangan siswa. Pendekatan ini membantu siswa untuk menemukan ketenangan batin melalui kedekatan dengan Tuhan dan penghayatan nilai-nilai agama. Dengan adanya dukungan dari pihak sekolah, guru, konselor, dan orang tua, konseling berbasis spiritual dapat membantu membentuk karakter siswa yang lebih kuat dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Pendekatan ini juga menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa dapat ditingkatkan dengan penguatan aspek spiritual, sehingga siswa dapat mencapai keseimbangan emosional dan kualitas hidup yang lebih baik.

Konseling berbasis spiritual memberikan perspektif yang lebih holistik, tidak hanya fokus pada aspek mental, tetapi juga menyentuh kedalaman jiwa dan pemaknaan hidup siswa. Melalui praktik spiritual seperti doa, meditasi, refleksi diri, dan pengembangan rasa syukur, siswa didorong untuk memperkuat hubungan dengan diri sendiri, dengan nilai-nilai hidup yang diyakini, serta dengan kekuatan yang lebih besar, seperti Tuhan atau alam semesta.

Pendekatan ini juga memberi ruang bagi siswa untuk belajar menerima dan berserah diri, memahami bahwa ada aspek-aspek hidup yang tidak bisa sepenuhnya dikendalikan, sehingga mereka dapat merespon tantangan dengan sikap lebih ikhlas dan bijaksana. Dukungan spiritual memberi siswa rasa aman, mengurangi kecemasan yang berlebihan, dan meningkatkan ketenangan batin yang diperlukan untuk menjalani kehidupan sekolah dan sosial dengan lebih positif.

Di samping itu, konseling berbasis spiritual dapat disesuaikan dengan kebutuhan individual siswa, mengakomodasi nilai-nilai personal mereka, dan membantu mereka menemukan kedamaian melalui proses pembelajaran makna hidup. Dengan demikian, konseling berbasis spiritual bukan hanya sarana untuk mengatasi stres, tetapi juga alat pengembangan diri yang membantu siswa tumbuh menjadi individu yang kuat secara mental dan spiritual.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y. (2021). Konseling Spiritual untuk Mengatasi Stres Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 13(2), 123-135. <https://example.com/journal/12345>
- Fitriani, A. (2017). Peran Konseling Spiritual dalam Mengatasi Stres pada Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 120-125. <https://ejournal.stainpekalongan.ac.id>
- Husna, R. (2019). Konseling Spiritual sebagai Alternatif Penyelesaian Stres pada Siswa di Sekolah Menengah. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(1), 102-110. <https://ejournal.upi.edu>
- Medcom.id. (2024). Manfaat Konseling dalam Mendukung Kesehatan Mental di Sekolah. *Osc.medcom.id* <https://osc.medcom.id/community/manfaat-konseling-dalam-mendukung-kesehatan-mental-di-sekolah-6680>
- Rhodes, L. (2022, November). Incorporating clients' faith in counseling. <http://www.counseling.org/> <https://www.counseling.org/publications/counseling-today-magazine/article-archive/article/legacy/incorporating-clients-faith-in-counseling>
- Sari, M. A. (2020). Integrasi Konseling Agama dalam Mengelola Stres dan Kecemasan Remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 25(2), 80-89. <https://journal.uny.ac.id>
- Suri, S. & Irwanto (2021). Dasar Konseling Dalam Perspektif Ayat-Ayat Al-Quran Tentang Bimbingan Dan Konseling, 1(1), 19. <https://journal.uir.ac.id/index.php/alhikmah/article/download/1540/969>
- Suryanto, S. (2015). *Konseling Spiritual: Pendekatan Religius dalam Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rajawali Pers. <https://rajawalipers.com> (untuk mengakses buku tersebut)
- Syamsuddin, H., & Putri, A. (2020). Efektivitas Konseling Berbasis Spiritual dalam Pendidikan. Jakarta: Pustaka Edu. <https://example.com/book/67890>
- Taufik, A. H. (2018). Pendekatan Agama dalam Konseling: Mengatasi Stres dan Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 15(1), 37-50. <https://journal.iainkendari.ac.id>
- Wibowo, I. (2017). Menggunakan Doa dan Refleksi Diri dalam Konseling untuk Menurunkan Stres Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(3), 55-62. <https://jurnal.unpad.ac.id>
- Wulandari, R. (2019). Peran Konseling dalam Menangani Stres di Kalangan Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Il*