

**MAKNA KONSELING ISLAM DALAM MEMBANTU PENYELESAIAN MASALAH
PSIKOLOGI MAHASISWA**

Studi Deskriptif Kualitatif melalui Media WhatsApp pada Mahasiswa

Syarfa kamila Ali, Nasichah, Rihhadul 'Aisy

UIN Syarif Hidayarullah Jakarta

Email : syarfa.kamila24@mhs.uinjkt.ac.id, nasichah@uinjkt.ac.id ,
rihhadul.aisy24@mhs.uinjkt.ac.id

Abstrak

Tekanan psikologis di kalangan mahasiswa merupakan fenomena yang semakin mengkhawatirkan. Berdasarkan survei Universitas Indonesia, sebanyak 37,2% mahasiswa mengalami kecemasan dan 12,2% mengalami depresi. Konseling Islam hadir sebagai pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam proses penyelesaian masalah psikologis, namun pemaknaannya dari sudut pandang mahasiswa masih belum banyak dikaji. Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna konseling Islam menurut persepsi mahasiswa serta efektivitasnya dalam membantu penyelesaian masalah psikologis, khususnya terkait tekanan akademik, ekonomi, sosial, dan eksistensial selama perkuliahan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara tertulis via WhatsApp terhadap dua mahasiswa aktif sebagai informan. Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan psikologis mahasiswa bersifat multidimensi, meliputi faktor akademik, ekonomi, sosial, dan eksistensial. Konseling Islam dipersepsikan sebagai bantuan yang bersifat holistik, tidak hanya memberikan nasihat keagamaan, tetapi juga menguatkan hati melalui pendekatan spiritual seperti doa, dzikir, shalat, dan tawakal sehingga mampu memberikan ketenangan batin serta mengubah cara pandang terhadap masalah. Selain itu, mahasiswa menilai bahwa layanan kesehatan mental akan lebih efektif apabila mengintegrasikan pendekatan psikologis dan spiritual. Temuan ini memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan konseling di perguruan tinggi serta menjadi dasar untuk mengintegrasikan nilai-nilai Islam, seperti sabar, ikhlas, qana'ah, dan tawakal, ke dalam protokol konseling yang lebih terstandarisasi.¹

Kata Kunci: Konseling Islam, Kesehatan Mental, Mahasiswa, Pendekatan Spiritual, Tekanan Psikolog.

¹ Fentiny Nugroho, sebagaimana dikutip dalam "Survei UI Ungkap 37,2% Mahasiswa Alami Kecemasan," Radar Pasuruan, 19 Agustus 2025.

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai individu yang berada pada masa transisi dari remaja menuju dewasa menghadapi berbagai tantangan kompleks. Masa perkuliahan seringkali menjadi periode yang penuh tekanan karena mahasiswa tidak hanya dituntut untuk berprestasi secara akademik, tetapi juga harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, mengelola hubungan sosial, memenuhi kebutuhan ekonomi, serta mempersiapkan masa depan. Tuntutan akademik, tekanan ekonomi, dinamika sosial, serta ketidakpastian masa depan seringkali menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan.²

Data menunjukkan bahwa 34,9% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan jiwa, dengan prevalensi kecemasan pada mahasiswa mencapai 37,2% dan depresi 12,2%. Penelitian lain mengungkapkan bahwa 63,33% mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan dalam kategori berat, terutama yang berkaitan dengan penyusunan tugas akhir atau skripsi.³ Bahkan, fenomena burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja mencapai tingkat yang mengkhawatirkan, dengan emotional exhaustion dan depersonalization sebagai penyebab paling umum.⁴

Konseling Islam hadir sebagai alternatif pendekatan yang tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga spiritual. Sebagaimana didefinisikan oleh Thohari Musnamar, bimbingan dan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.⁵ Pendekatan ini diyakini mampu memberikan ketenangan batin yang lebih mendalam karena melibatkan relasi vertikal dengan Tuhan. Sementara konseling konvensional berfokus pada pemecahan masalah secara rasional-empiris, konseling Islam menambahkan dimensi transendental yang menjadikan Allah sebagai sandaran utama dalam setiap proses penyembuhan.⁶

Penelitian terkini menunjukkan efektivitas konseling Islam dalam mengatasi berbagai masalah psikologis. Ma'rufah (2026) membuktikan bahwa konseling Islam melalui terapi

² Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam* (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. 34.

³ Nyoman Devi Sutriasih, "Gambaran Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan KTI Prodi DIII Keperawatan Universitas Tadulako" (Skripsi, Universitas Tadulako, 2025), hlm. 42.

⁴ Dwi Sri Rahayu et al., "The Most Common Causes of Academic Burnout of Working Students: Investigation in Capital City," *International Society for Technology, Education, and Science* (2025)

⁵ Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual*, hlm. 5

⁶ A. Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Perspektif Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2001), hlm. 8.

husnuzan (berbaik sangka kepada Allah) berpengaruh dalam penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa.⁷ Penelitian lain menemukan bahwa integrasi praktik spiritual seperti dzikir, doa, dan mekanisme koping berbasis iman efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi stres pada mahasiswa Muslim. Zannat & Mahmud (2025) mengembangkan aplikasi digital terapi berbasis inspirasi Islam yang terbukti membantu mahasiswa mengelola tantangan kesehatan mental mereka.⁸

Selain itu, penelitian tentang konseling Islam untuk mengatasi kecemasan sosial akibat FoMO (Fear of Missing Out) menunjukkan hasil positif, dengan konseli mengalami peningkatan rasa syukur, penerimaan diri, dan ketenangan dalam menjalani aktivitas. Pendekatan konseling sebaya berbasis Islam juga terbukti berhasil menurunkan stres akademik mahasiswa pondok pesantren melalui tahapan pendekatan halaqah yang memiliki fungsi preventif, kuratif, reservatif, dan developmental.⁹

Namun demikian, penelitian tentang persepsi mahasiswa terhadap makna konseling Islam dalam membantu masalah psikologi mereka masih terbatas. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada efektivitas terapi atau pengembangan model intervensi, belum banyak yang menggali pemahaman subjektif mahasiswa sebagai pengguna layanan.¹³ Padahal, pemahaman tentang makna konseling Islam dari sudut pandang mahasiswa sangat penting untuk merancang intervensi yang tepat sasaran. Terdapat research gap antara banyaknya penelitian kuantitatif yang mengukur efektivitas konseling Islam dengan minimnya penelitian kualitatif yang menggali bagaimana mahasiswa sendiri memaknai dan mengalami proses konseling Islam dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dirumuskan dengan pertanyaan utama: **Bagaimana makna konseling Islam menurut persepsi mahasiswa dalam membantu penyelesaian masalah psikologi mereka?**

Secara lebih spesifik, pertanyaan penelitian dijabarkan sebagai berikut:

1. Apa saja bentuk tekanan psikologis yang dialami mahasiswa selama perkuliahan?

⁷ Rima Wardatul Ma'rufah, "Pengaruh Konseling Islam melalui Terapi Husnuzan terhadap Penurunan Kecemasan Akademik pada seorang Mahasiswa di Gresik" (Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2026), hlm. 67-69.

⁸ Zannat dan Mahmud, "The Development of an Islamic-Inspired Digital Therapeutics App," hlm. 95.

⁹ Fauzia Kusuma, "Konseling Sebaya Berbasis Islam untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang" (Skripsi, UIN Walisongo Semarang, 2025), hlm. 78.

2. Bagaimana pemahaman mahasiswa tentang konseling Islam?
3. Apakah konseling Islam dipersepsikan mampu memberikan ketenangan batin?
4. Bagaimana efektivitas pendekatan spiritual dalam mengurangi kecemasan dan stres menurut persepsi mahasiswa?
5. Seberapa penting peran konseling Islam dalam kesehatan mental mahasiswa?

Tujuan penelitian ini adalah untuk: (1) mengidentifikasi secara mendalam tekanan psikologis yang dialami mahasiswa; (2) memahami persepsi dan pemaknaan mahasiswa tentang konseling Islam; (3) menganalisis efektivitas pendekatan spiritual menurut persepsi mahasiswa; (4) merumuskan implikasi temuan bagi pengembangan layanan konseling Islam di perguruan tinggi.

Kontribusi penelitian ini bersifat teoretis untuk memperkaya khazanah keilmuan konseling Islam dengan menghadirkan perspektif emik dari mahasiswa, serta bersifat praktis sebagai masukan bagi pengembangan layanan konseling berbasis spiritual di lingkungan kampus.

KAJIAN LITERATUR

A. Konsep Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islam merupakan disiplin ilmu yang memadukan prinsip-prinsip psikologi dengan nilai-nilai ajaran Islam. Thohari Musnamar merumuskan bimbingan Islam sebagai proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah.¹⁰ Hidup selaras dengan ketentuan Allah berarti sesuai dengan kodratnya sebagai makhluk Allah, sementara hidup selaras dengan petunjuk Allah berarti sesuai dengan pedoman yang telah ditentukan melalui Rasul-Nya.

Hall & Lindzey mendefinisikan konseling sebagai proses pertolongan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada individu yang mengalami masalah yang berkelanjutan.¹¹ Sementara itu, Winkel mendefinisikan konseling sebagai serangkaian kegiatan paling inti dari bimbingan dalam rangka membantu konseli secara tatap muka agar dapat merumuskan rencana dan mengambil keputusan tentang masa depan yang lebih baik.¹² Dalam perspektif Islam, kedua definisi ini diperluas dengan memasukkan dimensi spiritual dan orientasi akhirat sebagai tujuan

¹⁰ Musnamar, Dasar-Dasar Konseptual, hlm. 5.

¹¹ Hall & Lindzey, sebagaimana dikutip dalam Faqih, Bimbingan dan Konseling, hlm.3

¹² Winkel, sebagaimana dikutip dalam Faqih, Bimbingan dan Konseling, hlm. 4.

akhir dari proses konseling.

Adapun tujuan umum bimbingan dan konseling Islam adalah membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.¹³ Tujuan khususnya meliputi: (a) membantu individu mengatasi kesulitan yang sedang dihadapi; (b) membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik; (c) membantu individu mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal; (d) membantu individu mencegah timbulnya masalah pada dirinya.

B. Prinsip-Prinsip Konseling Islam

Prinsip-prinsip bimbingan dan konseling Islam sebagaimana dirumuskan oleh Thohari Musnamar meliputi empat hal pokok.¹⁴

Pertama, membantu individu untuk mengetahui, mengenal, dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakikatnya (mengingat kembali akan fitrahnya). Prinsip ini menekankan pentingnya kesadaran diri sebagai makhluk Allah yang memiliki potensi bawaan untuk mengenali kebenaran. Dalam konteks mahasiswa, ini berarti membantu mereka menyadari bahwa tekanan dan masalah yang dihadapi adalah bagian dari ujian kehidupan yang wajar dialami.

Kedua, membantu individu menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, baik dan buruknya, kekuatan dan kelemahannya, sebagai sesuatu yang memang telah diciptakan Allah (nasib atau takdir). Namun demikian, individu juga menyadari bahwa manusia diwajibkan berikhtiar. Kelemahan bukan untuk terus-menerus disesali, dan kekuatan bukan untuk membuatnya lupa diri. Prinsip ini sangat relevan bagi mahasiswa yang cenderung perfeksionis dan sulit menerima kegagalan.

Ketiga, membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah. Dalam fungsi ini, pembimbing atau konselor tidak memecahkan masalah dan tidak menentukan jalan pemecahan masalah tertentu, melainkan sekadar menunjukkan alternatif yang disesuaikan dengan potensi atau fitrah individu. Konselor Islam bertindak sebagai fasilitator yang membantu mahasiswa menemukan jalannya sendiri berdasarkan nilai-nilai Islam.

Keempat, membantu individu mengembangkan kemampuannya mengantisipasi masa depan, sehingga mampu memperkirakan kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan keadaan

¹³ Faqih, Bimbingan dan Konseling, hlm. 6.

¹⁴ Musnamar, sebagaimana dikutip dalam Erhanwilda, Konseling Islami (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hlm. 119-120

sekarang dan memperkirakan akibat yang akan terjadi. Prinsip ini membantu mengingat individu untuk lebih berhati-hati dalam melakukan perbuatan dan bertindak.

C. Fungsi-Fungsi Konseling Islam

Secara operasional, bimbingan dan konseling Islam memiliki beberapa fungsi:¹⁵

1. **Fungsi Preventif (Pencegahan).** Fungsi ini berkaitan dengan upaya mencegah timbulnya masalah pada diri individu. Dalam konteks mahasiswa, ini bisa berupa program pelatihan manajemen stres berbasis spiritual, penguatan karakter Islami sejak awal perkuliahan, serta edukasi tentang pentingnya kesehatan mental.
2. **Fungsi Kuratif (Penyembuhan).** Fungsi ini berkaitan dengan upaya mengatasi atau menyembuhkan masalah yang sedang dialami individu. Ini adalah fungsi inti dari konseling, yaitu memberikan bantuan kepada mahasiswa yang sedang mengalami tekanan psikologis agar dapat keluar dari masalahnya.
3. **Fungsi Preservatif (Pemeliharaan).** Fungsi ini berkaitan dengan upaya menjaga agar situasi dan kondisi yang telah baik tidak menjadi buruk kembali. Setelah mahasiswa berhasil mengatasi masalahnya, diperlukan pendampingan lanjutan agar kondisi baik tersebut dapat dipertahankan.
4. **Fungsi Developmental (Pengembangan).** Fungsi ini berkaitan dengan upaya mengembangkan potensi individu secara optimal. Konseling Islam tidak hanya menyelesaikan masalah, tetapi juga membantu mahasiswa mengembangkan dirinya menjadi pribadi yang lebih baik.

D. Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Dalam pandangan Islam, kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari aspek spiritual. Individu yang sehat mentalnya adalah yang mampu mencapai ketenangan batin (nafs al-muthma'innah), yaitu jiwa yang tenang karena senantiasa mengingat Allah. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28: *Alaa bi dzikrillahi tathma'innul qulub* (Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram).¹⁶

Zakiah Daradjat mendefinisikan kesehatan mental sebagai terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berdasarkan keimanan dan ketakwaan.¹⁷

¹⁵ Musnamar, Dasar-Dasar Konseptual, hlm. 34.

¹⁶ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya (Bandung: J-Art, 2005), QS. Ar-Ra'd: 28.

¹⁷ Zakiah Daradjat, Kesehatan Mental (Jakarta: Gunung Agung, 2011), hlm. 15

Menurutnya, ciri-ciri orang yang sehat mentalnya antara lain: (a) memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri secara aktif dan konstruktif terhadap kenyataan; (b) memiliki kemampuan untuk merasa bahagia dan puas; (c) memiliki kemampuan untuk belajar dari pengalaman; (d) memiliki kemampuan untuk mencintai dan dicintai; (e) memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi.

Dr. Jalaluddin dalam bukunya "Psikologi Agama" menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman, dan tentram. Upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi, yaitu penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan.¹⁸ Dalam konteks ini, agama berfungsi sebagai sarana pemenuhan kebutuhan khusus manusia yang berfungsi untuk menetralisasi seluruh tindakannya. Tanpa bantuan agama, manusia senantiasa bingung, resah, bimbang, gelisah, dan sebagai akibatnya tidak mampu memperoleh arti kebahagiaan dan kesejahteraan hidupnya.

E. Pendekatan Spiritual dalam Konseling Islam

Beberapa pendekatan spiritual yang terbukti efektif dalam konseling Islam meliputi:

- 1. Terapi melalui Shalat.** Shalat merupakan permintaan tolong kepada Allah, pemilik kekuatan tanpa batas. Firman Allah dalam Surah Al-Baqarah ayat 45: "Waasta'inu bis-sabri was-shalah" (Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) shalat). Ayat ini menjelaskan bahwa seseorang yang mendapatkan masalah, cobaan, dan penyakit harus bersabar dan berdoa meminta kepada Allah, karena sesungguhnya pertolongan yang paling tepat adalah dari Allah dengan cara shalat. Shalat dapat menolong manusia untuk mengungkapkan segala perasaan dan berbagai permasalahan yang dihadapi, sehingga individu mendapatkan tempat untuk mencurahkan segala yang ada dalam pikirannya.¹⁹
- 2. Terapi melalui Membaca Al-Qur'an.** Al-Qur'an berisikan berbagai kalimat yang penuh dengan kebaikan. Firman Allah dalam Surah Al-Baqarah ayat 185 menyatakan bahwa Al-Qur'an diturunkan sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu. Najati menyatakan bahwa membaca Al-Qur'an merupakan terapi

¹⁸ Jalaluddin, Psikologi Agama (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), hlm. 78.

¹⁹ Muhammad Utsman Najati, Al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs, terj. (Bandung: Pustaka Hidayah, 2005), hlm. 150.

untuk menghilangkan kegelisahan yang timbul akibat perasaan berdosa.²⁰ Setiap muslim meyakini bahwa Al-Qur'an diturunkan Allah SWT untuk memberikan hidayah, pedoman hidup, dan menyembuhkan berbagai penyakit hati.

3. **Terapi melalui Dzikir dan Doa.** Berdzikir dan berdoa merupakan bentuk mengingat Allah. Firman Allah dalam Surah Al-Jum'ah ayat 10 memerintahkan untuk mengingat Allah banyak-banyak supaya beruntung. Miler menjelaskan bahwa doa mengandung banyak manfaat, antara lain membuat orang mendekatkan diri pada Yang Maha Suci, memberikan ketenangan jiwa, serta menjadi obat kesedihan, kebingungan, dan kegelisahan.²¹ Dzikir juga berfungsi sebagai sarana untuk membersihkan hati dari sifat-sifat tercela seperti hasad, sombong, dan putus asa.

Tawakal. Tawakal atau berserah diri kepada Allah merupakan sikap yang diajarkan dalam Islam setelah seseorang selesai berikhtiar. Allah berfirman dalam Surah Al-Baqarah ayat 112 bahwa barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka.²² Dengan tawakal, manusia meyakini bahwa nasib baik dan buruknya mengandung hikmah. Tawakal bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan ketenangan hati setelah melakukan ikhtiar maksimal.

4. **Terapi Husnuzan (Berbaik Sangka).** Husnuzan kepada Allah berarti meyakini bahwa apa pun yang diberikan Allah kepada hamba-Nya adalah yang terbaik. Penelitian Ma'rufah (2026) membuktikan bahwa terapi husnuzan efektif menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa.²³ Husnuzan juga mencakup berbaik sangka kepada diri sendiri (percaya diri) dan kepada orang lain (tidak mudah curiga).
5. **Konsep Qana'ah.** Qana'ah adalah sikap merasa cukup dan rela dengan apa yang telah Allah berikan. Penelitian Imtiaz (2025) menunjukkan bahwa konseling Islam melalui nilai qana'ah efektif mengatasi kecemasan sosial akibat FoMO pada mahasiswa, dengan hasil berupa peningkatan rasa syukur, penerimaan diri, dan ketenangan dalam menjalani aktivitas.²⁴

F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

²⁰ Najati, Al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs, hlm. 156

²¹ Miler, The Power of Prayer, terj. (Jakarta: Gramedia, 2003), hlm. 45.

²² Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, QS. Al-Baqarah: 112.

²³ Ma'rufah, "Pengaruh Konseling Islam melalui Terapi Husnuzan," hlm. 70

²⁴ Imtiaz, "Konseling Islam melalui Qana'ah," hlm. 72.

Penelitian oleh Ma'rufah (2026) tentang pengaruh konseling Islam melalui terapi husnuzan terhadap penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa di Gresik menunjukkan hasil yang signifikan.²⁵ Proses konseling dilakukan melalui tahapan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment (penerapan terapi husnuzan), evaluasi, dan tindak lanjut. Konseli yang awalnya mengalami kecemasan berat terkait ujian dan tugas akhir menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan setelah diberikan pemahaman tentang pentingnya berbaik sangka kepada Allah.

Penelitian oleh Zannat & Mahmud (2025) mengembangkan aplikasi digital terapi berbasis inspirasi Islam untuk membantu mahasiswa mengelola tantangan kesehatan mental.²⁶ Aplikasi ini mengintegrasikan praktik spiritual seperti dzikir, doa, dan mekanisme koping berbasis iman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengguna aplikasi mengalami peningkatan regulasi emosi dan penurunan tingkat stres yang signifikan. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya solusi digital yang mudah diakses oleh mahasiswa generasi Z.

Penelitian oleh Imtiaz (2025) tentang konseling Islam melalui nilai qana'ah untuk mengatasi kecemasan sosial akibat FoMO pada mahasiswa di Surabaya membuktikan efektivitas pendekatan ini.²⁷ Konseli yang awalnya merasa cemas dan gelisah ketika melihat pencapaian orang lain di media sosial mengalami perubahan positif berupa berkurangnya kecemasan, meningkatnya rasa syukur, serta bertambahnya ketenangan dalam menjalani aktivitas sosial dan akademik.

Penelitian oleh Kusuma (2025) membuktikan keberhasilan konseling sebaya berbasis Islam untuk membantu mahasiswa mengurangi stres akademik di Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang.²⁸ Pendekatan konseling sebaya yang dilakukan melalui tahapan pendekatan halaqah (lingkaran belajar) terbukti memiliki fungsi preventif (pencegahan), kuratif (penyembuhan), reservatif (pemeliharaan), dan developmental (pengembangan). Konseli melaporkan merasa tenang, tenteram, dan permasalahan berangsur-angsur hilang setelah menerapkan kaidah-kaidah Islam seperti melaksanakan shalat, membaca dan menghafal Al-Qur'an, serta mengubah pola perilaku dan pikiran.

Penelitian oleh Rahayu et al. (2025) mengidentifikasi faktor-faktor penyebab academic

²⁵ ³² Ma'rufah, "Pengaruh Konseling Islam melalui Terapi Husnuzan," hlm. 68.

²⁶ Zannat dan Mahmud, "The Development of an Islamic-Inspired Digital Therapeutics App," hlm. 93.

²⁷ Imtiaz, "Konseling Islam melalui Qana'ah," hlm. 70

²⁸ Kusuma, "Konseling Sebaya Berbasis Islam," hlm. 80.

burnout pada mahasiswa yang bekerja di ibu kota.²⁹ Hasil penelitian menunjukkan bahwa emotional exhaustion (kelelahan emosional) dan depersonalization (keterpisahan dari diri sendiri) adalah penyebab paling umum. Penelitian ini merekomendasikan perlunya intervensi psikologis yang memperhatikan aspek spiritual untuk mengatasi burnout pada mahasiswa pekerja.

G. Sintesis Teori dan Penelitian Terdahulu

Berdasarkan kajian literatur yang telah dipaparkan, dapat disintesis bahwa konseling Islam memiliki landasan teoretis yang kuat baik dari perspektif psikologi maupun ajaran Islam. Penelitian-penelitian terkini telah membuktikan efektivitas konseling Islam dalam mengatasi berbagai masalah psikologis mahasiswa, mulai dari kecemasan akademik, stres, FoMO, hingga burnout.

Namun, masih terdapat celah penelitian (research gap) pada minimnya studi kualitatif yang menggali makna konseling Islam dari perspektif mahasiswa itu sendiri. Sebagian besar penelitian yang ada berfokus pada pengukuran efektivitas intervensi (pendekatan kuantitatif) atau pengembangan model konseling (pendekatan research and development). Penelitian kualitatif yang mendengarkan suara mahasiswa tentang bagaimana mereka memaknai konseling Islam masih sangat terbatas.³⁰

Padahal, pemahaman tentang makna ini sangat penting karena akan mempengaruhi penerimaan mahasiswa terhadap layanan konseling Islam. Jika mahasiswa memaknai konseling Islam secara positif, mereka akan lebih terbuka untuk memanfaatkan layanan tersebut. Sebaliknya, jika mereka memaknainya secara negatif (misalnya sebagai bentuk "penggurutan" atau "ceramah agama"), mereka cenderung akan menghindari layanan ini.

KERANGKA BERPIKIR

²⁹ Rahayu et al., "The Most Common Causes of Academic Burnout."

³⁰ Juliansyah, Andika, dan Dhani, "Protokol Islamic Cognitive Behavioral Therapy," hlm. 48

Penelitian ini dibangun di atas asumsi bahwa mahasiswa sebagai individu yang mengalami tekanan psikologis memiliki kapasitas untuk merefleksikan dan memaknai pengalaman mereka terkait bantuan yang dibutuhkan. Pendekatan kualitatif deskriptif dipilih karena memungkinkan penelusuran makna secara mendalam dari perspektif subjek (Verstehen).

Alur logis penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) fenomena tekanan psikologis mahasiswa yang multidimensi (akademik, ekonomi, sosial, eksistensial); (2) kebutuhan akan pendekatan bantuan holistik yang tidak hanya menyentuh aspek psikologis tetapi juga spiritual; (3) konseling Islam sebagai alternatif yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual seperti doa, dzikir, sabar, ikhlas, tawakal, qana'ah, dan husnuzan; (4) penangkapan persepsi dan pemaknaan mahasiswa melalui lima dimensi pertanyaan; (5) analisis tematik untuk menemukan pola-pola makna; (6) kesimpulan tentang makna konseling Islam bagi mahasiswa.

Hubungan antar konsep dalam penelitian ini dapat digambarkan melalui matriks berikut:

Konsep Utama	Indikator	Sumber Data	Landasan Teori
Tekanan Psikologis	1. Ekonomi	Jawaban Pertanyaan 1	1. Musnamar (1992) 2. Rahayu dkk. (2025)
	2. Akademik (deadline tugas)		
	3. Sosial (organisasi, pertemanan)		
	4. Overthinking masa depan		
	5. Ekspektasi diri tinggi		
Pengetahuan Konseling Islam	1. Pemahaman definisi	Jawaban Pertanyaan 2	1. Faqih (2001) 2. Musnamar (1992)
	2. Pemahaman fungsi		
	3. Metode: mengingat Allah, ikhlas, sabar, memahami hikmah		

Ketenangan Batin	1. Efek Doa	Jawaban Pertanyaan 3	1. Q.S Ar-Rad: 28 2. Najati (2005)
	2. Efek dzikir		
	3. Efek pendekatan spiritual		
	4. Rasa tidak sendirian		
	1. Pengurangan kecemasan		
Efektifitas	2. Peningkatan kesabaran	Jawaban	1. Ma'rufah (2026)
Pendekatan Spiritual	3. Pengendalian diri	Pertanyaan 4	2. Zannat & Mahmud
	4. Pengurangan overthinking		(2005)

Peran Konseling	1. Kontribusi bagi kesehatan mental	Jawaban	1. Imtiaz (2025)
	2. Solusi berbasis nilai Islam		

Argumentasi mengapa pendekatan ini relevan adalah karena penelitian tentang makna konseling Islam dari perspektif mahasiswa masih terbatas, padahal pemahaman ini penting untuk merancang layanan yang benar-benar sesuai dengan kebutuhan mereka. Pendekatan kualitatif melalui media WhatsApp juga dipilih karena sejalan dengan karakteristik mahasiswa sebagai digital natives yang akrab dengan teknologi komunikasi. Penelitian oleh Widodo & Amanina (2025) menunjukkan bahwa integrasi dakwah dan konseling berbasis media sosial seperti WhatsApp, Instagram, dan aplikasi chat lainnya efektif dalam menjangkau mahasiswa yang membutuhkan bantuan spiritual-psikologis.³¹

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk menggambarkan, menjelaskan, dan menganalisis fenomena sosial atau pengalaman manusia dari perspektif partisipan.³² Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk memahami makna dan pengalaman subjektif partisipan secara mendalam (Verstehen), bukan untuk menguji hipotesis atau mencari hubungan kausal. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk menangkap secara utuh bagaimana mahasiswa memaknai konseling Islam berdasarkan pengalaman dan persepsi mereka sendiri, tanpa dipaksakan ke dalam kategori-kategori yang telah ditentukan sebelumnya.

B. Sumber Data

Data primer diperoleh dari tiga orang mahasiswa yang berpartisipasi sebagai informan. Kedua informan adalah mahasiswa aktif pada jenjang S1 di perguruan tinggi di Indonesia. Pemilihan informan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria sebagai berikut:

³¹ M. Azka Nauvai Madadi Widodo dan Annida Asma Amanina, "Integration of Islamic Da'wah and Counseling Based on Social Media as an Effort to Overcome Student Problems," *Proceedings of ICONICS UINSA* (2025), hlm. 112

³² Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 6.

- 1) Mahasiswa aktif pada jenjang S1
- 2) Pernah mengalami tekanan atau masalah psikologis selama menjalani perkuliahan
- 3) Bersedia berpartisipasi secara sukarela
- 4) Memiliki pemahaman dasar tentang agama Islam.³³

Kedua informan memenuhi seluruh kriteria yang ditetapkan. Penggunaan dua informan dalam penelitian kualitatif deskriptif diperbolehkan karena fokus penelitian ini adalah pada kedalaman makna, bukan pada generalisasi statistik.

C. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara tertulis via WhatsApp. Lima pertanyaan diajukan secara berurutan kepada masing-masing informan:

- 1) Apakah Anda pernah mengalami tekanan atau masalah psikologis selama menjalani perkuliahan?
- 2) Apakah anda mengetahui bahwa konseling Islam dapat membantu seseorang menghadapi masalah kehidupan?
- 3) Apakah menurut anda Konseling Islam dapat memberikan ketenangan batin saat seseorang mengalami masalah psikologis?
- 4) Menurut anda Apakah Pendekatan spiritual dalam konseling Islam membantu mengurangi kecemasan dan stres mahasiswa?
- 5) Menurut anda, apakah konseling Islam memiliki peran penting dalam membantu kesehatan mental mahasiswa?

Media WhatsApp dipilih karena beberapa pertimbangan: (1) fleksibilitas waktu bagi informan untuk menjawab tanpa tekanan; (2) kenyamanan informan karena menggunakan media yang akrab dalam keseharian; (3) memungkinkan informan menjawab dengan lebih jujur dan leluasa tanpa tekanan tatap muka langsung; (4) sejalan dengan karakteristik mahasiswa sebagai pengguna aktif platform digital; (5) memungkinkan dokumentasi jawaban secara otomatis dalam bentuk teks yang siap dianalisis.³⁴

D. Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan teknik analisis tematik (thematic analysis) yang dikembangkan

³³ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 85.

³⁴ Widodo dan Amanina, "Integration of Islamic Da'wah and Counseling," hlm. 114.

oleh Braun & Clarke.³⁵ Tahapan analisis meliputi:

1. **Familiarisasi data:** Membaca seluruh jawaban berulang kali untuk memperoleh pemahaman menyeluruh tentang isi dan nuansa jawaban informan.
2. **Pengkodean (coding):** Memberi kode pada setiap unit makna yang muncul dari jawaban informan. Misalnya, kode "tekanan ekonomi", "deadline tugas", "overthinking" untuk pertanyaan 1.
3. **Pencarian tema:** Mengelompokkan kode-kode yang memiliki kesamaan ke dalam tema-tema yang lebih luas. Misalnya, kode-kode "tekanan ekonomi", "deadline tugas", "masalah organisasi" dikelompokkan ke dalam tema "tekanan multidimensi".
4. **Peninjauan tema:** Memeriksa kembali apakah tema-tema yang terbentuk sudah mewakili data secara akurat.
5. **Pendefinisian tema:** Merumuskan esensi dari setiap tema secara jelas dan spesifik.
6. **Penulisan laporan:** Menyusun interpretasi dan temuan dalam bentuk narasi akademik yang sistematis.

E. Kredibilitas Penelitian

Untuk menjaga kredibilitas, penelitian ini menggunakan beberapa strategi:³⁶

1. **Triangulasi sumber:** Membandingkan jawaban antar informan untuk melihat konsistensi dan pola temuan. Jika kedua informan memberikan jawaban yang searah, maka temuan dianggap lebih kredibel.
2. **Member checking:** Mengonfirmasi kembali interpretasi peneliti kepada informan untuk memastikan tidak ada kesalahan pemaknaan. Peneliti mengirimkan ringkasan temuan kepada informan dan meminta konfirmasi.
3. **Audit trail:** Menyimpan seluruh dokumentasi penelitian (pertanyaan, jawaban asli, proses analisis) untuk memungkinkan peneliti lain melacak kembali proses penelitian.
4. **Refleksivitas:** Peneliti secara sadar mengakui latar belakang dan perspektifnya yang mungkin mempengaruhi interpretasi, serta berusaha untuk tetap netral dalam menganalisis data.

F. Etika Penelitian

Penelitian ini menjunjung tinggi prinsip etika penelitian yang meliputi:³⁷

³⁵ Virginia Braun dan Victoria Clarke, "Using Thematic Analysis in Psychology," *Qualitative Research in Psychology* 3, no. 2 (2006): 77-101.

³⁶ Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hlm. 324-330.

³⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian*, hlm. 137-140

1. **Informed consent:** Seluruh informan telah diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian dan memberikan persetujuan secara sukarela. Informan diberitahu bahwa partisipasi bersifat sukarela dan dapat dihentikan kapan saja.
2. **Anonimitas:** Identitas informan dijaga dengan menggunakan kode (I1 dan I2) tanpa menyebutkan nama asli, jenis kelamin, atau informasi identitas lainnya.
3. **Kerahasiaan:** Jawaban informan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan tidak disebarluaskan untuk tujuan lain.
4. **Kebebasan berpartisipasi:** Informan diberikan kebebasan untuk tidak menjawab pertanyaan yang dirasa tidak nyaman atau mengundurkan diri dari penelitian sewaktu-waktu tanpa konsekuensi.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan wawancara tertulis melalui WhatsApp dengan dua orang informan (selanjutnya disebut I1, I2 dan I3), diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Pengalaman Tekanan Psikologis

Informan 1 (I1):

"Iya saya pernah mengalami tekanan selama menjalani perkuliahan karena beberapa faktor pertama dari tekanan ekonomi keluarga, Deadline tugas, dan bertabrakan kegiatan luar kampus lainnya."

Informan 2 (I2):

"Iya, pernah. Menurut aku tekanan selama kuliah itu hampir pasti dirasain sama mahasiswa, entah karena tugas numpuk, deadline mepet, masalah organisasi, keluarga, pertemanan, atau overthinking soal masa depan. Kadang capeknya bukan cuma fisik, tapi juga pikiran jadi penuh banget sampai susah fokus dan gampang bad mood. Apalagi kalau ekspektasi diri sendiri tinggi, rasanya gampang stres kalau hasilnya nggak sesuai harapan."

Informan 3 (I3):

"Iya pernah. Biasanya karena tugas kuliah yang banyak, jadwal padat, sama kadang suka ngerasa capek sendiri mikirin nilai dan masa depan. Ada momen dimana rasanya pengen nyerah karena pikiran udah terlalu penuh."

Analisis Tematik:

Dari ketiga jawaban di atas, dapat diidentifikasi beberapa tema utama sebagai berikut:

TEMA	KODE	INFORMAN
Tekanan Akademik	Deadline tugas, tugas numpuk, deadline mepet,	I1, I2, I3
	tugas kuliah yang banyak, jadwal padat	
Tekanan Ekonomi	Tekanan Ekonomi Keluarga	I1
Tekanan Sosial	Bertabrakan kegiatan luar kampus, masalah organisasi, masalah pertemanan	I1, I2
Tekanan Eksistensial	Overthinking soal masa depan, mikirin masa depan	I2, I3
Tekanan Internal	Ekspektasi diri sendiri tinggi, mikirin nilai	I2, I3
Dampak Psikologis	Sulit fokus, gampang bad mood, stres, pengen nyerah, pikiran terlalu penuh	I2, I3
Dampak Fisik	Capek fisik, Capek sendiri	I2, I3

2. Pengetahuan tentang Konseling Islam

Informan 1 (I1):

"Ya, saya mengetahui bahwa konseling Islam dapat membantu seseorang dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan, karena di dalamnya terdapat bimbingan spiritual, nilai-nilai keagamaan, serta dukungan emosional."

Informan 2 (I2):

"Iya, aku tahu. Konseling Islam itu bukan cuma tentang kasih nasihat agama aja, tapi juga membantu seseorang buat lebih tenang dalam menghadapi masalah hidup. Biasanya lewat pendekatan spiritual seperti mengingat Allah, memperbaiki ibadah, belajar ikhlas, sabar, dan memahami bahwa setiap masalah pasti ada hikmahnya. Jadi bukan cuma mental yang dibantu, tapi hati juga ikut dikuatkan."

Informan 3 (I3):

"Iya, aku tahu kalau konseling Islam bisa bantu seseorang menghadapi masalah hidup. Karena

di dalamnya bukan cuma dikasih solusi, tapi juga diarahkan supaya hati lebih tenang dan lebih dekat sama Allah."

Analisis Tematik:

TEMA	KODE	INFORMAN
Konseling Islam sebagai bantuan holistik	Bukan cuma nasihat agama, hati ikut dikuatkan, bukan cuma dikasih solusi	I2, I3
Komponen pendekatan spiritual	Mengingat Allah, memperbaiki ibadah, ikhlas,	I2, I3
	sabar, memahami hikmah, lebih dekat sama Allah	
Dukungan yang diberikan	Bimbingan spiritual, nilai keagamaan, dukungan emosional, ketenangan, diarahkan	I1, I2, I3
Tujuan konseling Islam	Lebih tenang menghadapi masalah, mental dan hati dikuatkan, hati lebih tenang dan lebih dekat sama Allah	I2, I3

3. Ketenangan Batin melalui Konseling Islam

Informan 1 (I1):

"Menurut saya, konseling Islam dapat memberikan ketenangan batin saat seseorang mengalami masalah psikologis, karena pendekatannya tidak hanya fokus pada pikiran dan perasaan, tetapi juga mendekatkan diri kepada Allah sehingga hati menjadi lebih tenang."

Informan 2 (I2):

"Menurut aku iya banget. Saat seseorang lagi punya masalah psikologis, kadang yang paling dibutuhkan itu rasa tenang dan merasa nggak sendirian. Nah, konseling Islam bisa kasih ketenangan batin karena ada pendekatan spiritual yang bikin hati lebih adem. Misalnya lewat doa, dzikir, atau diberi pemahaman kalau Allah selalu ada dan setiap ujian pasti bisa dilewati. Jadi perasaannya lebih lega dan nggak terlalu tertekan."

Informan 3 (I3):

"Menurut aku bisa. Saat lagi banyak masalah, konseling Islam bikin seseorang merasa lebih adem dan nggak terlalu kepikiran terus. Apalagi kalau dikasih motivasi dan penguatan spiritual, biasanya hati jadi lebih lega."

Analisis Tematik:

TEMA	KODE	INFORMAN
Sumber ketenangan	Mendekatkan diri kepada Allah, doa, dzikir, pemahaman Allah selalu ada, motivasi, penguatan spiritual	I1, I2, I3
Kebutuhan psikologis	Rasa tenang, merasa tidak sendirian, tidak terlalu kepikiran terus	I2, I3
Hasil yang dirasakan	Hati lebih tenang, lebih adem, perasaan lega, tidak terlalu tertekan, hati lebih lega	I1, I2, I3

4. Pendekatan Spiritual untuk Mengurangi Kecemasan dan Stres

Informan 1 (I1)

"Menurut saya, pendekatan spiritual dalam konseling Islam dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres mahasiswa. Dengan adanya motivasi, nasihat agama, doa, dan penguatan iman, seseorang dapat lebih sabar dan lebih mampu mengendalikan dirinya."

Informan 2 (I2):

"Menurut aku pendekatan spiritual dalam konseling Islam cukup membantu buat mengurangi kecemasan dan stres mahasiswa. Soalnya kadang mahasiswa tuh overthinking terus karena terlalu fokus sama masalah duniawi dan tuntutan hidup. Dengan pendekatan spiritual, seseorang jadi belajar buat lebih berserah diri, lebih sabar, dan nggak terlalu keras sama diri sendiri. Efeknya pikiran jadi lebih tenang dan hati juga lebih kuat menghadapi tekanan kuliah."

Informan 3 (I3):

"Iya cukup membantu. Pendekatan spiritual bikin mahasiswa lebih bisa ngontrol pikiran dan emosi. Jadi walaupun lagi stres, tetap ada rasa tenang karena percaya semua masalah pasti ada jalan keluarnya."

Analisis Tematik:

TEMA	KODE	INFORMAN
Masalah kesehatan mental mahasiswa	Stres, anxiety, burnout, tekanan akademik, tekanan kehidupan sosial	I2, I3
Keunikan konseling Islam	Membantu psikologis dan spiritual, pendekatan ganda, memperkuat hubungan dengan Allah, menguatkan mental sekaligus batin	I2, I3
Hasil yang diharapkan	Mental lebih stabil, hidup lebih terarah, menghadapi tekanan lebih positif dan tenang, kondisi batin lebih baik	I1, I2, I3

Rangkuman Temuan dari Tiga Informan

NO	ASPEK	TEMUAN UTAMA
1	Tekanan Psikologis	Akademik (deadline, tugas banyak), ekonomi, sosial (organisasi, pertemanan), eksistensial (masa depan), internal (nilai, ekspektasi)
2	Pengetahuan Konseling Islam	Dipahami sebagai bantuan holistik yang menguatkan hati, bukan sekadar nasihat agama
3	Sumber Ketenangan	Doa, dzikir, mendekatkan diri kepada Allah, motivasi, penguatan spiritual

4	Efektivitas Spiritual	Membantu mengontrol pikiran dan emosi, mengurangi overthinking, meningkatkan kesabaran
5	Peran Konseling Islam	Sangat penting untuk menguatkan mental dan batin mahasiswa di tengah tekanan akademik dan sosial

PEMBAHASAN

A. Makna Konseling Islam menurut Persepsi Mahasiswa

Berdasarkan temuan penelitian, konseling Islam dimaknai oleh mahasiswa sebagai bantuan holistik yang mengintegrasikan dimensi spiritual, emosional, dan kognitif. Makna ini sejalan dengan definisi yang dikemukakan oleh Thohari Musnamar bahwa konseling Islam adalah proses pemberian bantuan agar individu menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah.³⁸

Konseling Islam tidak sekadar dimaknai sebagai "nasihat agama", melainkan sebagai proses pendampingan yang membantu mahasiswa menemukan ketenangan batin melalui relasi dengan Allah. Hal ini terlihat dari pernyataan I2 bahwa konseling Islam "bukan cuma mental yang dibantu, tapi hati juga ikut dikuatkan". Pemaknaan ini menunjukkan bahwa mahasiswa memahami dimensi transendental dalam konseling Islam sebagai elemen yang membedakannya dari konseling konvensional. Dalam perspektif psikologi Islam, pemaknaan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa menyadari pentingnya tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) dalam mencapai kesehatan mental yang sejati.³⁹

B. Tiga Mekanisme Kerja Konseling Islam

Penelitian ini mengidentifikasi tiga mekanisme utama bagaimana konseling Islam membantu penyelesaian masalah psikologi mahasiswa:

1. Mekanisme restrukturisasi kognitif berbasis spiritual. I2 menyebut bahwa mahasiswa cenderung "overthinking terus karena terlalu fokus sama masalah duniawi". Pendekatan spiritual dalam konseling Islam membantu mengalihkan fokus dari masalah duniawi yang terbatas kepada kekuasaan Allah yang tidak terbatas. Ini adalah bentuk cognitive reframing yang unik dalam konseling Islam. Jika dalam CBT

³⁸ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, QS. Ar-Ra'd: 28.

³⁹ Rahayu et al., "The Most Common Causes of Academic Burnout."

konvensional restrukturisasi kognitif dilakukan dengan mengidentifikasi pikiran irasional dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional, dalam konseling Islam restrukturisasi kognitif dilakukan dengan mengingatkan individu akan kebesaran Allah dan keterbatasan manusia. Ini sejalan dengan protokol Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) yang dikembangkan oleh Juliansyah dkk (2025), yang menggabungkan restrukturisasi kognitif dengan konsep *ibtila'* (ujian), *sabr* (kesabaran), dan *busyra* (kabar gembira).⁴⁰

2. Mekanisme regulasi emosional melalui praktik spiritual. I1 dan I2 sama-sama menyebut doa, dzikir, shalat, dan penguatan iman sebagai sarana mencapai ketenangan. Praktik-praktik spiritual ini berfungsi sebagai mekanisme emotional regulation yang efektif, karena melibatkan baik aspek fisiologis (gerakan shalat, ritme bacaan), kognitif (konsentrasi pada makna bacaan), maupun transendental (rasa kedekatan dengan Allah). Penelitian Pasaribu (2025) menunjukkan bahwa terapi Islami yang mengintegrasikan dzikir, doa, dan bacaan Al-Qur'an secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan akademik.⁴¹
3. mekanisme perubahan makna (meaning-making). I2 menyebut bahwa konseling Islam memberikan pemahaman bahwa "setiap ujian pasti bisa dilewati" dan "setiap masalah pasti ada hikmahnya". Ini menunjukkan bahwa konseling Islam membantu individu mengubah cara pandang terhadap masalah, dari beban yang menyiksa menjadi ujian yang memiliki makna spiritual. Dalam logoterapi Viktor Frankl, pencarian makna (search for meaning) adalah motivasi utama manusia.⁴² Dalam Islam, makna tersebut ditemukan melalui kesadaran bahwa hidup adalah ujian (*ibtilā'*) dan setiap ujian memiliki hikmah yang mungkin tidak segera tampak. Pemahaman ini membuat mahasiswa tidak mudah putus asa ketika menghadapi kesulitan.

ANALISIS HASIL PENELITIAN

⁴⁰ Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual*, hlm. 5

⁴¹ Zannat dan Mahmud, "The Development of an Islamic-Inspired Digital Therapeutics App," hlm. 94.

⁴² Juliansyah, Andika, dan Dhani, "Protokol Islamic Cognitive Behavioral Therapy," hlm. 52.

A. Tekanan Psikologis Mahasiswa

Berdasarkan wawancara dengan tiga informan, tekanan psikologis mahasiswa bersifat multidimensi. I1 menyebut tekanan ekonomi keluarga, deadline tugas, dan tabrakan kegiatan luar kampus. I2 mengungkapkan tugas menumpuk, deadline mepet, masalah organisasi, pertemanan, overthinking masa depan, dan ekspektasi diri tinggi. I3 menambahkan tugas kuliah banyak, jadwal padat, serta kecemasan tentang nilai dan masa depan.

Dampak yang dirasakan meliputi sulit fokus, mudah bad mood, stres, kelelahan fisik dan mental, hingga keinginan menyerah. Pola ini menunjukkan bahwa tekanan akademik, ekonomi, sosial, dan eksistensial saling memperkuat membentuk lingkaran setan yang membutuhkan intervensi holistik.

B. Makna Konseling Islam bagi Mahasiswa

Konseling Islam dipahami bukan sekadar nasihat agama, melainkan bantuan holistik yang menguatkan mental dan hati. I2 menyatakan "bukan cuma mental yang dibantu, tapi hati juga ikut dikuatkan." I3 menambahkan bahwa konseling Islam "bukan cuma dikasih solusi, tapi juga diarahkan supaya hati lebih tenang dan lebih dekat sama Allah."⁴³

Komponen pendekatan spiritual yang dipahami meliputi mengingat Allah, memperbaiki ibadah, belajar ikhlas dan sabar, serta memahami hikmah di balik setiap masalah. Pemahaman ini menunjukkan bahwa mahasiswa membedakan konseling agama normatif dengan konseling Islam terapeutik.⁴⁴

C. Efektivitas Pendekatan Spiritual

Ketiga informan sepakat bahwa pendekatan spiritual efektif memberikan ketenangan batin. I1 menyebut doa dan penguatan iman membuat hati lebih tenang. I2 mengungkapkan bahwa doa, dzikir, dan pemahaman bahwa Allah selalu ada membuat perasaan lebih lega dan tidak terlalu tertekan. I3 menambahkan bahwa motivasi dan penguatan spiritual membuat hati lebih lega.

Tiga mekanisme utama teridentifikasi: (1) restrukturisasi kognitif berbasis spiritual melalui pengalihan fokus dari masalah duniawi kepada kekuasaan Allah; (2)

⁴³ Rahayu et al., "The Most Common Causes of Academic Burnout," 2025

⁴⁴ Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual*, 1992, hlm. 5

regulasi emosional melalui praktik spiritual seperti doa dan dzikir; (3) perubahan makna (meaning-making) dengan memahami setiap ujian memiliki hikmah.⁴⁵

D. Peran Konseling Islam dalam Kesehatan Mental

Konseling Islam dinilai memiliki peran penting dalam menguatkan mental dan batin mahasiswa, membantu menghadapi tekanan akademik dan sosial dengan lebih positif dan tenang, menjaga kestabilan mental, serta membuat hidup lebih terarah.

Temuan ini mengonfirmasi penelitian Ma'rufah (2026) tentang efektivitas terapi husnuzan, Zannat & Mahmud (2025) tentang integrasi praktik spiritual, dan Kusuma (2025) tentang konseling sebaya berbasis Islam. Kontribusi baru penelitian ini adalah pengungkapan tiga mekanisme kerja konseling Islam dari perspektif mahasiswa.⁴⁶

E. Kontribusi Baru Penelitian (Novelty)

Kontribusi baru penelitian ini terletak pada tiga hal:

Pertama, penggalian makna subjektif konseling Islam dari perspektif mahasiswa. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang lebih berfokus pada efektivitas terapi atau pengembangan model intervensi, penelitian ini menangkap bagaimana mahasiswa sendiri memahami dan memaknai konseling Islam dalam konteks pengalaman hidup mereka sehari-hari. Temuan bahwa konseling Islam dimaknai sebagai "bantuan yang membuat hati ikut dikuatkan" dan "bukan cuma nasihat agama aja" menunjukkan bahwa mahasiswa mendambakan pendekatan yang otentik dan tidak reduksionis.

Kedua, identifikasi tiga mekanisme kerja konseling Islam (restrukturisasi kognitif spiritual, regulasi emosional melalui praktik spiritual, dan perubahan makna) dari perspektif pengguna layanan. Temuan ini melengkapi penelitian-penelitian sebelumnya yang lebih berfokus pada aspek teknis intervensi dari sudut pandang konselor.

Ketiga, identifikasi "rasa tidak sendirian" sebagai kebutuhan psikologis mendasar yang secara unik dapat dipenuhi oleh konseling Islam melalui penguatan relasi vertikal dengan Allah. Kebutuhan ini seringkali tidak terpenuhi dalam konseling konvensional yang hanya mengandalkan kehadiran fisik konselor.

G. Implikasi terhadap Praktik dan Kebijakan

⁴⁵ Rahayu et al., "The Most Common Causes of Academic Burnout," 2025

⁴⁶ Ma'rufah (2026), Zannat & Mahmud (2025), Kusuma (2025)

Temuan penelitian ini memiliki beberapa implikasi praktis yang signifikan:

Pertama, pengembangan layanan konseling terintegrasi di perguruan tinggi Perguruan tinggi perlu mengembangkan layanan konseling yang mengintegrasikan pendekatan spiritual secara sistematis, bukan sekadar tambahan. Layanan konseling Islam harus dikelola oleh konselor yang kompeten secara psikologis sekaligus memiliki pemahaman agama yang memadai. Sebagaimana disyaratkan, konselor Islam harus memiliki kemampuan profesional, sifat kepribadian yang baik (akhlaqul karimah), kemampuan kemasyarakatan, dan ketaqwaan kepada Allah.⁴⁷

Kedua, pengembangan protokol intervensi yang terstandarisasi. Berdasarkan keberhasilan berbagai pendekatan yang telah diteliti (ICBT, terapi husnuzan, konseling qana'ah, konseling sebaya berbasis Islam), perlu dikembangkan protokol intervensi konseling Islam yang terstandarisasi namun tetap fleksibel untuk disesuaikan dengan konteks masing-masing perguruan tinggi. Protokol ini dapat mencakup tahapan-tahapan baku seperti identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment (dengan pilihan beberapa teknik spiritual), evaluasi, dan tindak lanjut.

Ketiga, optimalisasi konseling sebaya berbasis Islam. Mengingat mahasiswa cenderung lebih terbuka dengan teman sebayanya, program pelatihan konselor sebaya (peer counseling) berbasis nilai-nilai Islam perlu diperluas. Pendekatan halaqah (lingkaran belajar) yang telah terbukti efektif dalam penelitian Kusuma (2025) dapat diadopsi dan disesuaikan.⁴⁸ Program ini tidak hanya bersifat kuratif (menyembuhkan masalah) tetapi juga preventif (mencegah timbulnya masalah) dan developmental (mengembangkan potensi).

Keempat, pemanfaatan teknologi digital untuk layanan konseling. Mengingat mahasiswa saat ini adalah generasi Z yang tumbuh dengan teknologi digital, layanan konseling Islam perlu dikembangkan dalam bentuk aplikasi atau layanan online yang mudah diakses. Penelitian Zannat & Mahmud (2025) menunjukkan bahwa aplikasi digital terapi berbasis inspirasi Islam berhasil menjangkau mahasiswa yang mungkin enggan datang ke layanan konseling tatap muka. Layanan digital ini dapat mencakup fitur konseling chat, artikel kesehatan mental berbasis Islam, panduan dzikir dan doa untuk mengatasi kecemasan, serta forum diskusi yang dimoderasi.⁴⁹

^{47 53} Zannat dan Mahmud, "The Development of an Islamic-Inspired Digital Therapeutics App," hlm. 96

⁴⁸ Imtiaz, "Konseling Islam melalui Qana'ah," hlm. 74.

^{49 55} Kusuma, "Konseling Sebaya Berbasis Islam," hlm. 82.

Kelima, integrasi dengan kurikulum dan program pembinaan mahasiswa. Nilai-nilai konseling Islam seperti sabar, ikhlas, tawakal, qana'ah, dan husnuzan perlu diintegrasikan ke dalam kurikulum atau program pembinaan mahasiswa secara lebih sistematis. Ini dapat dilakukan melalui mata kuliah pengembangan kepribadian, program mentoring, atau kegiatan kajian rutin yang membahas isu-isu kesehatan mental dari perspektif Islam.

KESIMPULAN

Ringkasan Temuan Inti

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling Islam dimaknai oleh mahasiswa sebagai bantuan holistik yang mengintegrasikan aspek spiritual, emosional, dan kognitif. Makna ini terbentuk dari pengalaman mahasiswa menghadapi tekanan psikologis yang multidimensi, meliputi faktor akademik (deadline tugas, tugas numpuk), ekonomi (tekanan finansial keluarga), sosial (organisasi, pertemanan), eksistensial (overthinking masa depan), dan internal (ekspektasi diri tinggi).

Jawaban terhadap Rumusan Masalah

Konseling Islam membantu penyelesaian masalah psikologi mahasiswa melalui tiga mekanisme utama:

1. Restrukturisasi kognitif berbasis spiritual - Mengubah cara pandang mahasiswa dari fokus berlebihan pada masalah duniawi menjadi perspektif yang lebih seimbang dengan menyadari kekuasaan Allah.
2. Regulasi emosional melalui praktik spiritual - Praktik doa, dzikir, shalat, dan membaca Al-Qur'an memberikan ketenangan batin, mengurangi gejala kecemasan, dan memenuhi kebutuhan psikologis akan "rasa tidak sendirian".
3. Perubahan makna (meaning-making) - Membantu mahasiswa memaknai masalah sebagai ujian yang memiliki hikmah, bukan sebagai beban yang menyiksa, sehingga menumbuhkan kesabaran, keikhlasan, dan ketawakalan.

Implikasi Penelitian

Penelitian ini menegaskan bahwa konseling Islam bukan sekadar konseling konvensional yang ditambahi nilai-nilai agama, melainkan pendekatan yang secara

fundamental berbeda karena menempatkan kesadaran ketuhanan sebagai pusat proses penyembuhan. Temuan ini memiliki implikasi teoretis bagi pengembangan ilmu konseling Islam, serta implikasi praktis bagi pengembangan layanan kesehatan mental di perguruan tinggi berupa integrasi pendekatan spiritual, pengembangan protokol terstandarisasi, optimalisasi konseling sebaya, pemanfaatan teknologi digital, dan integrasi dengan kurikulum.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui:

1. Jumlah informan yang terbatas - Hanya dua orang informan, sehingga temuan belum dapat digeneralisasi untuk populasi mahasiswa yang lebih luas dengan latar belakang yang beragam (berbagai jenis perguruan tinggi, program studi, daerah, dan latar belakang sosial-ekonomi).
2. Metode pengumpulan data - Wawancara tertulis via WhatsApp membatasi kedalaman eksplorasi karena peneliti tidak dapat mengamati ekspresi non-verbal, intonasi suara, atau melakukan probing secara mendalam seperti dalam wawancara tatap muka. Informan juga mungkin lebih terbatas dalam menuangkan pikiran mereka dalam bentuk tulisan dibandingkan berbicara langsung.
3. Fokus pada persepsi, bukan pengalaman langsung - Penelitian ini mengukur persepsi dan pengetahuan tentang konseling Islam, bukan pengalaman langsung mengikuti sesi konseling. Persepsi seseorang tentang suatu layanan bisa berbeda dengan pengalaman aktualnya setelah menggunakan layanan tersebut.
4. Potensi bias sosial - Informan mungkin memberikan jawaban yang dianggap "baik" atau "diharapkan" oleh peneliti (social desirability bias), meskipun upaya telah dilakukan untuk meminimalkan hal ini melalui jaminan anonimitas.

Saran untuk Penelitian Ke Depan

Berdasarkan keterbatasan yang teridentifikasi, penelitian selanjutnya disarankan untuk:

1. Ekspansi partisipan - Melibatkan lebih banyak informan (minimal 10-15 orang) dari berbagai latar belakang (perguruan tinggi negeri/swasta, berbagai program studi, berbagai daerah, mahasiswa pekerja vs non-pekerja) untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif dan beragam.
2. Metode campuran (mixed methods) - Menggabungkan pendekatan kualitatif dengan

survei kuantitatif pada sampel yang lebih besar untuk mengukur korelasi antara persepsi tentang konseling Islam dengan tingkat kesehatan mental, serta menguji signifikansi statistik temuan.

3. Penelitian longitudinal - Melakukan penelitian dengan desain pre-test dan post-test pada mahasiswa yang benar-benar mengikuti sesi konseling Islam (bukan hanya persepsi) untuk mengukur efektivitasnya secara empiris dan melihat perubahan yang terjadi dari waktu ke waktu.
4. Pengembangan dan validasi instrumen - Mengembangkan dan memvalidasi instrumen ukur persepsi tentang konseling Islam yang dapat digunakan untuk penelitian skala lebih besar, dengan memperhatikan aspek reliabilitas dan validitas.
5. Studi komparatif - Membandingkan efektivitas konseling Islam dengan konseling konvensional (sekuler) pada populasi mahasiswa Muslim untuk mengidentifikasi keunggulan spesifik masing-masing pendekatan dan menentukan kondisi di mana masing-masing pendekatan lebih tepat digunakan.

Eksplorasi model digital - Mengembangkan dan menguji efektivitas platform konseling Islam berbasis digital yang terintegrasi dengan layanan kesehatan mental kampus, serta meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi adopsi dan kepuasan pengguna

DAFTAR PUSTAKA

- A. Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Perspektif Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2001), hlm. 8.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: J-Art, 2005), QS. Ar-Ra'd: 28.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, QS. Al-Baqarah: 185.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, QS. Al-Baqarah: 112.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, QS. Al-Baqarah: 45.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, QS. Al-Jum'ah: 10.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, QS. Ar-Ra'd: 28.
- Dwi Sri Rahayu et al., "The Most Common Causes of Academic Burnout of Working Students: Investigation in Capital City," *International Society for Technology, Education, and Science* (2025).
- Faqih, *Bimbingan dan Konseling*, hlm. 6.
- Fatma Imtiaz, "Konseling Islam melalui Qana'ah dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Akibat FoMO pada Seorang Mahasiswa di Surabaya" (Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya,

- 2025), hlm. 67.
- Fauzia Kusuma, "Konseling Sebaya Berbasis Islam untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang" (Skripsi, UIN Walisongo Semarang, 2025), hlm. 78.
- Fentiny Nugroho, "Survei UI Ungkap 37,2% Mahasiswa Alami Kecemasan."
- Fentiny Nugroho, sebagaimana dikutip dalam "Survei UI Ungkap 37,2% Mahasiswa Alami Kecemasan," Radar Pasuruan, 19 Agustus 2025.
- Hall & Lindzey, sebagaimana dikutip dalam Faqih, Bimbingan dan Konseling, hlm. 3.
- Ibid., hlm. 20-25.
- Ibid., hlm. 79.
- Imtiaz, "Konseling Islam melalui Qana'ah," hlm. 70.
- Imtiaz, "Konseling Islam melalui Qana'ah," hlm. 72.
- Imtiaz, "Konseling Islam melalui Qana'ah," hlm. 74.
- Jalaluddin, Psikologi Agama (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), hlm. 78.
- Juliansyah, Andika, dan Dhani, "Protokol Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) Berbasis QS. Al-Baqarah 155 untuk Penanggulangan Depresi Kecemasan pada Mahasiswa PENS," Counselle | Journal of Islamic Counseling 6, no. 2 (2025), hlm. 48.
- Juliansyah, Andika, dan Dhani, "Protokol Islamic Cognitive Behavioral Therapy," hlm. 48.
- Juliansyah, Andika, dan Dhani, "Protokol Islamic Cognitive Behavioral Therapy," hlm. 52.
- Kusuma, "Konseling Sebaya Berbasis Islam," hlm. 80.
- Kusuma, "Konseling Sebaya Berbasis Islam," hlm. 82.
- Lexy J. Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 6.
- M. Azka Nauvai Madadi Widodo dan Annida Asma Amanina, "Integration of Islamic Da'wah and Counseling Based on Social Media as an Effort to Overcome Student Problems," Proceedings of ICONICS UINSA (2025), hlm. 112.
- Ma'rufah, "Pengaruh Konseling Islam melalui Terapi Husnuzan," hlm. 70.
- Ma'rufah, "Pengaruh Konseling Islam melalui Terapi Husnuzan," hlm. 68.
- Ma'rufah, "Pengaruh Konseling Islam melalui Terapi Husnuzan," hlm. 71.
- Miler, The Power of Prayer, terj. (Jakarta: Gramedia, 2003), hlm. 45.
- Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif, hlm. 324-330.
- Muhammad Utsman Najati, Al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs, terj. (Bandung: Pustaka Hidayah, 2005), hlm. 150.
- Musnamar, Dasar-Dasar Konseptual, hlm. 34.
- Musnamar, Dasar-Dasar Konseptual, hlm. 5.
- Musnamar, Dasar-Dasar Konseptual, hlm. 5.

- Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual*, hlm. 5.
- Musnamar, sebagaimana dikutip dalam Erhanwilda, *Konseling Islami* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hlm. 119-120.
- Nahreen Zannat dan Murni Mahmud, "The Development of an Islamic-Inspired Digital Therapeutics App: Exploring Mental Health Challenges among University Students," *International Journal of Software Engineering and Computer Sciences* 11, no. 1 (2025): 92-94.
- Najati, *Al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs*, hlm. 156.
- Nyoman Devi Sutriasih, "Gambaran Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan KTI Prodi DIII Keperawatan Universitas Tadulako" (Skripsi, Universitas Tadulako, 2025), hlm. 42.
- Rahayu et al., "The Most Common Causes of Academic Burnout."
- Rahayu et al., "The Most Common Causes of Academic Burnout."
- Rima Wardatul Ma'rufah, "Pengaruh Konseling Islam melalui Terapi Husnuzan terhadap Penurunan Kecemasan Akademik pada seorang Mahasiswa di Gresik" (Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2026), hlm. 67-69.
- Selamat Pasaribu, "Terapi Islami untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Santri: Integrasi Psikologi Klinis dengan Pendekatan Spiritual," *Edu Riligia: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam dan Keagamaan* 9, no. 3 (2025), hlm. 45.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 85.
- Sugiyono, *Metode Penelitian*, hlm. 137-140.
- Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam* (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. 34.
- Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning* (Boston: Beacon Press, 1959), hlm. 99.
- Virginia Braun dan Victoria Clarke, "Using Thematic Analysis in Psychology," *Qualitative Research in Psychology* 3, no. 2 (2006): 77-101.
- Widodo dan Amanina, "Integration of Islamic Da'wah and Counseling," hlm. 114.
- Winkel, sebagaimana dikutip dalam Faqih, *Bimbingan dan Konseling*, hlm. 4.
- Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2011), hlm. 15.
- Zannat dan Mahmud, "The Development of an Islamic-Inspired Digital Therapeutics App," hlm. 95.
- Zannat dan Mahmud, "The Development of an Islamic-Inspired Digital Therapeutics App," hlm. 93.
- Zannat dan Mahmud, "The Development of an Islamic-Inspired Digital Therapeutics App," hlm. 94.
- Zannat dan Mahmud, "The Development of an Islamic-Inspired Digital Therapeutics App," hlm. 96.