



Pendekatan Konseling Islami dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Mahasiswa

Akhmad Sahrandi*

Universitas Islam Internasional Darullughah Wadda'wah, Pasuruan, Indonesia

sahrandi@uiidalwa.ac.id

*Correspondence

Article Information:

Received: September 2025

Revised: October 2025

Accepted: October 2025

Published: October 2025

Keywords:

Counseling Concept, Islamic Counseling, Student Academic Anxiety.

Abstract

This study was motivated by the phenomenon of academic anxiety experienced by many students, including those in Islamic universities, which has an impact on their performance, motivation, and psychological well-being. Among Muslim students, this anxiety is often complicated by an internal conflict between academic demands and the belief in *tawakkal* (trust in God). This qualitative case study aims to examine in depth the application and effectiveness of the Islamic Counseling Approach in overcoming academic anxiety at the Darul Lughah International Islamic University of Pasuruan (UII Dalwa). The results show that the concept of counseling at UII Dalwa is built on the integration of modern psychological principles with Islamic spiritual values, such as *tawakal*, gratitude, patience, and *zikir*, which are based on QS Ar-Ra'd: 28 and Religious Coping theory. Its implementation is realized through individual counseling that combines Active Listening with the *Qalbī* approach, *Halaqah Zikir* and *Muhasabah*, as well as Islamic-based stress management training that transforms worldly techniques into worship (sacralization of the mundane). The research findings conclude that this integrative model is not only effective in reducing symptoms of academic anxiety, but also capable of transforming the meaning of difficulties into part of worship, thus representing a constructive dialogue between psychology and religion that offers a holistic and contextual alternative paradigm for Muslim communities.

Abstrak

Penelitian ini didorong oleh fenomena kecemasan akademik yang dialami oleh banyak mahasiswa, termasuk di universitas-universitas Islam, yang berdampak pada kinerja, motivasi, dan kesejahteraan psikologis mereka. Di kalangan mahasiswa Muslim, kecemasan ini seringkali diperumit oleh konflik internal antara tuntutan akademik dan keyakinan akan *tawakkal* (kepercayaan kepada Allah). Studi kasus kualitatif ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam penerapan dan efektivitas

Kata Kunci:

Konsep Konseling, Konseling Islam, Kecemasan Akademik Mahasiswa.

How to Cite this Article

Sahrandi, A. (2025). Pendekatan Konseling Islami dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Mahasiswa. *Muthmainnah: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Psikosufistik*, 1(1), 11–21. <https://doi.org/10.38073/muthmainnah.v1i1.3506>

Pendekatan Konseling Islam dalam mengatasi kecemasan akademik di Universitas Islam Internasional Darullughah Wadda'wah Pasuruan (UII Dalwa). Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep konseling di UII Dalwa didasarkan pada integrasi prinsip-prinsip psikologi modern dengan nilai-nilai spiritual Islam, seperti tawakal, syukur, kesabaran, dan zikir, yang didasarkan pada QS Ar-Ra'd: 28 dan Teori Penanganan Keagamaan. Pelaksanaannya dilakukan melalui konseling individu yang menggabungkan Pendekatan Mendengarkan Aktif dengan Pendekatan *Qalbī*, *Halaqah Zikir* dan *Muhasabah*, serta pelatihan manajemen stres berbasis Islam yang mengubah teknik duniawi menjadi ibadah (sakralisasi hal-hal duniawi). Hasil penelitian menyimpulkan bahwa model integratif ini tidak hanya efektif dalam mengurangi gejala kecemasan akademik, tetapi juga mampu mengubah makna kesulitan menjadi bagian dari ibadah, sehingga mewakili dialog konstruktif antara psikologi dan agama yang menawarkan paradigma alternatif holistik dan kontekstual bagi komunitas Muslim.

PENDAHULUAN

Latar belakang penelitian ini berangkat dari fenomena kecemasan akademik yang banyak dialami mahasiswa di perguruan tinggi, tak terkecuali di lingkungan universitas Islam. Kecemasan akademik, yang ditandai dengan perasaan tegang, khawatir, dan takut akan kegagalan dalam menghadapi tuntutan studi, dapat berdampak signifikan terhadap penurunan prestasi belajar, motivasi, dan bahkan kesejahteraan psikologis secara umum (Misra & Castillo, 2004). Dunia perkuliahan merupakan fase transisi yang penuh tantangan, menuntut adaptasi akademik, sosial, dan personal. Tekanan untuk berprestasi, tenggat waktu tugas, persiapan ujian, dan ketidakpastian masa depan seringkali memicu *academic anxiety* atau kecemasan akademik.

Mahasiswa dalam memenuhi kewajiban dan mengikuti kegiatan di kampus tentu tidak terlepas dari kecemasan yang akan mereka alami dan tidak sedikit mahasiswa rentan mengalami kecemasan diakibatkan oleh perubahan lingkungan belajarnya pada saat keadaan tertentu. Sehingga, kewajiban-kewajiban tersebut dapat memicu mahasiswa mengalami kecemasan akademik (Demak & Suherman, 2016). Kecemasan akademik menunjukkan gejala seperti adanya perasaan tertekan, takut, stress, khawatir, dan tidak tenang (Novitria & Khoirunnisa, 2022). Di kalangan mahasiswa Muslim, dinamika kecemasan ini seringkali diperumit oleh adanya konflik batin antara tuntutan duniawi untuk berprestasi secara akademis dan keyakinan religius untuk senantiasa bertawakal dan menyerahkan hasil kepada Allah SWT (Rassool, 2015). Kecemasan ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat berujung pada penurunan performa akademik, prokrastinasi, hingga gangguan kesehatan mental yang lebih serius seperti depresi.

Di lingkungan perguruan tinggi Islam, meskipun mahasiswa dibekali dengan nilai-nilai agama, hal ini tidak serta merta membuat mereka kebal terhadap kecemasan akademik. Justru, seringkali terjadi konflik antara tuntutan duniawi (akademik) dan

keyakinan ukhrawi, dimana mahasiswa merasa gagal memenuhi standar religius di tengah tekanan studi (Brasa et al., 2025). Konseling konvensional, meski efektif, seringkali dianggap kurang menyentuh aspek spiritual yang menjadi core identity mahasiswa Muslim.

Konseling Islami muncul sebagai paradigma alternatif dan komplementer yang mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi modern dengan nilai-nilai dan praktik Islam (Al-Krenawi & Graham, 2000). Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pikiran dan perilaku, tetapi juga pada penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan pendekatan diri kepada Allah SWT (Mursalin, 2024). Dalam konteks kecemasan, Konseling Islami menawarkan perspektif unik dengan konsep-konsep seperti *tawakal* (berserah diri), *sabar*, *syukur*, dan kekuatan *dzikir* sebagai mekanisme coping.

Universitas Islam Internasional Darullughah Wadda'wah Pasuruan merupakan konteks yang ideal untuk meneliti pendekatan ini. Sebagai lembaga pendidikan yang mengintegrasikan ilmu umum dan agama, mahasiswanya diharapkan memiliki landasan spiritual yang kuat. Namun, realitas menunjukkan bahwa mereka tetap rentan terhadap kecemasan akademik. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara mendalam penerapan dan efektivitas Pendekatan Konseling Islami dalam mengatasi persoalan tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Hal yang mendasari penggunaan pendekatan kualitatif dalam penelitian ini adalah karena peneliti bermaksud untuk mengeksplorasi masalah secara mendalam dan mengembangkan pemahaman yang rinci serta kontekstual terhadap fenomena yang diteliti. Sebagaimana dinyatakan oleh John W. Creswell, pendekatan kualitatif lebih menitikberatkan pada pemahaman suatu fenomena, dengan pengumpulan data yang bersumber dari kata-kata (wawancara), tindakan (observasi), dan dokumen, serta laporannya dapat memuat interpretasi subjektif dari peneliti (Creswell, 2012).

Sementara itu, dipilihnya jenis studi kasus dalam penelitian ini karena peneliti memandang Universitas Islam Internasional Darullughah Wadda'wah Pasuruan sebagai sebuah kasus yang unik dan spesifik. Keunikannya terletak pada integrasi antara nilai-nilai Islam dalam kurikulum akademik dan layanan kampus. Pendekatan Konseling Islami diterapkan dan dapat mengatasi kecemasan akademik di universitas tersebut, peneliti dapat mengeksplorasi proses, dinamika, dan faktor-faktor pendukung serta penghambat yang menjadi inti dari penelitian ini. Dengan demikian, pendekatan studi kasus ini diharapkan dapat mengungkap temuan yang komprehensif mengenai fenomena kecemasan akademik dan peran konseling Islami dalam mengatasinya di lingkungan kampus yang bernuansa Islami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Pendekatan Konseling Islami dalam Mengatasi Kecemasan Akademik di UII Dalwa

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering kita jumpai dalam bermasyarakat dan merupakan suatu yang sering kita alami dari waktu ke waktu. Kecemasan dapat muncul pada banyak hal yang berbeda dan pada macam-macam situasi. Bentuk dari kecemasan pun setiap orang juga berbeda-beda. Kecemasan sendiri merupakan konsep yang rumit didalamnya terdapat dinamika yang bervariasi yang memiliki peranan besar dalam gangguan tertentu. Hampir semua orang mengalami kecemasan (Istati & Hafidzi, 2020).

Konseling islami dipercaya sebagai salah satu pendekatan efektif dalam menangani berbagai penyakit mental yang dialami manusia, seperti ketakutan yang berlebihan, was-was (keraguan yang terus menerus), kebencian, kecemasan, hingga rasa putus asa. Pendekatan ini berfokus pada pemulihan kondisi batin dan spiritual seseorang melalui penguatan hubungan dengan Tuhan serta pemahaman terhadap makna hidup yang lebih dalam. Konseling spiritual bukan hanya menawarkan solusi jangka pendek, tetapi juga memberikan fondasi yang kuat untuk membangun ketenangan hati, kedamaian batin, dan arah hidup yang lebih jelas (Jannah, 2025).

Berdasarkan hasil wawancara dengan para konselor, konsep Konseling Islami di UII Dalwa dibangun di atas fondasi keyakinan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk sembuh dan tumbuh dengan mendekati diri kepada Allah SWT. Kecemasan akademik dipandang tidak hanya sebagai gangguan psikologis, tetapi juga sebagai ujian dan isyarat untuk introspeksi diri dan meningkatkan kualitas ibadah.

“Konsep utama kami adalah integrasi. Kami tidak memisahkan antara psikologi modern dengan nilai-nilai Islam. Kecemasan mahasiswa kami lihat dari sudut pandang psikologis, seperti tekanan lingkungan dan perfeksionisme, sekaligus dari sudut pandang spiritual, seperti lemahnya tawakkal dan syukur. Solusinya pun kombinasi, teknik relaksasi digabung dengan terapi zikir dan muhasabah.”

Prinsip-prinsip utama yang mendasari pendekatan ini bertumpu pada nilai-nilai spiritual Islam yang memberikan ketenangan batin sekaligus kekuatan dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Tawakkal menjadi landasan pertama, yaitu sikap menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah melakukan ikhtiar secara maksimal. Prinsip ini menegaskan bahwa manusia memiliki kewajiban untuk berusaha, namun hasil akhir tetap berada dalam ketentuan Allah (Abubakar & Arsyad, 2024). Karena setiap orang yang beragama selalu mendasarkan tindakannya pada ajaran agamanya yang menjadi “jantung” dari dalam sosialnya (Hamzah & Fajri, 2024).

Selanjutnya, syukur menjadi penguat psikologis dengan mengajarkan seseorang untuk senantiasa fokus pada nikmat dan kemampuan yang dimiliki, bukan pada kekurangan atau ketakutan yang melemahkan. Dengan demikian, syukur menumbuhkan rasa optimis dan kepercayaan diri. Sementara itu, sabar dipandang sebagai sikap menerima kesulitan, tekanan, dan cobaan hidup sebagai bagian dari proses penguatan diri, sehingga individu lebih tangguh dan resilien dalam menghadapi berbagai tantangan.

Terakhir, zikir dan doa menjadi instrumen spiritual yang menumbuhkan kedekatan dengan Allah, memberikan ketenangan jiwa, serta menghadirkan kekuatan

batin untuk menjaga keseimbangan emosi. Keempat prinsip ini secara terpadu membentuk fondasi kokoh dalam membangun ketahanan spiritual dan psikologis seorang individu.

“Kami percaya bahwa sumber ketenangan sejati adalah Allah. Jadi, ketika mahasiswa datang dengan kecemasan akan nilai atau masa depan, kami arahkan untuk memperbaiki hubungannya dengan Allah terlebih dahulu. Jika hatinya sudah tenang karena dekat dengan-Nya, separuh dari masalahnya sudah teratasi.

Konsep ini juga selaras dengan temuan dalam firman Allah dalam QS Ar-Ra’d ayat 28,

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

Ayat ini menjadi landasan teologis bagi penggunaan zikir sebagai terapi kecemasan. Sejalan dengan Teori Coping Religius bahwa doa, zikir, dan praktik keagamaan menjadi mekanisme *coping* dalam menghadapi stres. Individu yang melibatkan Tuhan dalam proses penyelesaian masalah biasanya memiliki tingkat ketenangan, optimisme, dan daya tahan psikologis yang lebih tinggi (Gall & Guirguis-Younger, 2013; Putri et al., 2025). Dalam perspektif psikologi agama kontemporer, postulat ini menemukan resonansinya dalam *Religious Coping Theory* yang dikembangkan oleh Kenneth Pargament.

Teori ini menjelaskan bahwa dalam menghadapi situasi stres yang bersifat multidimensi, individu seringkali memanfaatkan kerangka religiusitasnya—seperti doa, zikir, dan ritual keagamaan lainnya—sebagai mekanisme koping yang sentral. Mekanisme ini berfungsi sebagai *cognitive anchor* yang mereorientasi persepsi individu dari masalah yang takterkendali menuju kekuatan Yang Maha Kuasa, sehingga memunculkan makna baru dalam penderitaan. Hal ini menunjukkan bahwa dengan zikir santri/mahasiswa dapat memperdalam pengalaman spiritual dan memperkuat hubungan dengan Tuhan (Fajri & Biantoro, 2023). Dalam konteks ibadah, individu dapat memenuhi kebutuhan transendensi dengan melibatkan diri dalam aktivitas spiritual, seperti berdzikir dan berdoa (Fajri & Biantoro, 2023).

Proses penyerahan diri dan pengingatan yang konstan kepada Tuhan ini kemudian menumbuhkan apa yang dalam istilah psikologi positif disebut sebagai *psychological capital*, yang diwujudkan dalam bentuk ketenangan batin (*tranquility*), optimisme yang realistis, serta *resilience* atau daya tahan psikologis yang lebih tangguh. Oleh karena itu, bagi para santri dan mahasiswa, aktivitas zikir yang dilakukan secara konsisten dan kontemplatif bukanlah sekadar ritual pasif, melainkan sebuah *spiritual exercise* yang aktif. Latihan ini berfungsi ganda: di satu sisi, ia memperdalam *spiritual intelligence* dengan menyelami dimensi pengalaman batin yang lebih dalam, dan di sisi lain, ia memperkuat *divine connection* atau ikatan vertikal dengan Sang Pencipta. Ikatan inilah yang kemudian menjadi sumber keamanan eksistensial (*existential security*),

di mana individu tidak lagi merasa sendirian dalam menghadapi turbulensi kehidupan, sehingga secara signifikan dapat mereduksi gejala kecemasan dan membangun fondasi kesehatan mental yang berkelanjutan.

Implementasi Pendekatan Konseling Islami di UII DALWA

Berdasarkan hasil observasi, wawancara mendalam implementasi Pendekatan Konseling Islami di UII DALWA menunjukkan integrasi yang komprehensif antara prinsip-prinsip psikologi kontemporer dan nilai-nilai spiritual Islam. Hasil penelitian di UII DALWA menunjukkan bahwa konseling individu yang memadukan teknik *Active Listening* dengan pendekatan *Qalbī* mampu menciptakan hubungan terapeutik yang lebih mendalam antara pengasuh dan santri. Santri merasa lebih diterima, dipahami, dan dihargai secara emosional maupun spiritual. Proses penggalian keyakinan negatif yang disertai restrukturisasi kognitif melalui narasi Islami terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat motivasi belajar. Selain itu, penggunaan kisah keteladanan para nabi dan ulama sebagai bagian dari intervensi konseling memberikan dampak positif dalam membangun ketahanan mental, menumbuhkan optimisme, dan memperkuat orientasi hidup santri pada nilai-nilai keislaman.

Pada Konseling Individu, integrasi teknik *Active Listening* dari psikologi humanistik dengan pendekatan *Qalbī* dalam Islam menunjukkan keselarasan dengan konsep integratif yang dikemukakan oleh Corey tentang pentingnya membangun hubungan terapeutik yang autentik (Corey, 2013). Proses penggalian keyakinan negatif dan restrukturisasi kognitif dengan narasi Islami merupakan bentuk *Cognitive Restructuring* yang diperkaya dengan dimensi spiritual, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Koenig dkk tentang *religiously-integrated cognitive behavioral therapy* (Koenig et al., 2016). Penggunaan kisah keteladanan para nabi sebagai *role model* sejalan dengan pendapat Haque & Keshavarzi bahwa narasi spiritual dalam Islam memiliki kekuatan terapeutik yang signifikan dalam membangun ketahanan mental (Haque et al., 2016).

Hasil penelitian di UII Dalwa menunjukkan bahwa pelaksanaan halaqah zikir dan muhasabah memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kondisi psikologis dan spiritual santri. Kegiatan zikir kolektif terbukti mampu menghadirkan ketenangan batin, mengurangi tingkat stres, serta berfungsi sebagai *relaxation response* sekaligus sarana *spiritual coping* dalam menghadapi tekanan belajar maupun persoalan pribadi. Dinamika kelompok yang tercipta dalam halaqah juga memunculkan dukungan sosial yang kuat antar-santri, sehingga menumbuhkan rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan terisolasi. Untuk Halaqah Zikir dan Muhasabah, analisis menunjukkan bahwa model kelompok ini efektif memanfaatkan dinamika kelompok (*group dynamics*) dan faktor *social support*, yang sesuai dengan penelitian Pratiwi dkk tentang efektivitas pendekatan kelompok dalam menangani masalah psikologis (Pratiwi et al., 2023).

Sementara itu, praktik muhasabah terbukti meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), memperkuat kontrol diri, dan mendorong santri untuk melakukan evaluasi personal secara mendalam. Hal ini sejalan dengan konsep *muhasabah an-nafs* dalam

konseling Islami yang berperan dalam membentuk karakter reflektif dan tangguh. Dengan demikian, halaqah zikir dan muhasabah di Dalwa dapat dikatakan sebagai model konseling kelompok Islami yang efektif dalam meningkatkan ketahanan psikologis sekaligus memperkuat identitas spiritual santri. Praktik zikir kolektif berfungsi sebagai mekanisme *relaxation response* dan *spiritual coping*, sebagaimana diungkapkan dalam studi Malik & Jannah tentang terapi berbasis spiritual (Malik & Jannah, 2022). Sementara muhasabah sebagai bentuk evaluasi diri merepresentasikan implementasi konsep *muhasabah an-nafs* yang merupakan teknik konseling Islami yang efektif untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*).

Di Kampus UII Dalwa Proses *sacralization of the mundane* terlihat jelas ketika teknik manajemen stres seperti pernapasan dalam, relaksasi otot, dan latihan fokus, diubah menjadi aktivitas ibadah melalui niat, doa, dan dzikir. Transformasi ini membuat santri lebih mudah menerima dan menginternalisasi teknik manajemen stres karena dianggap selaras dengan nilai spiritual yang mereka yakini. Integrasi teknik pernapasan dengan dzikir terbukti efektif menurunkan ketegangan fisik dan mental, sekaligus menghadirkan pengalaman spiritual yang mendalam. Santri melaporkan adanya peningkatan konsentrasi belajar, kemampuan mengendalikan emosi, serta munculnya rasa damai setelah mengikuti pelatihan ini. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pelatihan manajemen stres berbasis Islam di Dalwa tidak hanya berfungsi sebagai intervensi psikologis, tetapi juga sebagai sarana spiritualisasi kehidupan sehari-hari yang memperkuat keseimbangan mental dan spiritual santri.

Pada Pelatihan Manajemen Stres Berbasis Islam, proses *sacralization of the mundane* yang terjadi - dimana teknik manajemen stres duniawi diubah menjadi ibadah melalui niat dan dzikir - menunjukkan inovasi dalam psikoedukasi yang sejalan dengan temuan Rahmanisa dkk tentang efektivitas Islamic Art Therapy. (Rahmanisa et al., 2021) Integrasi teknik pernapasan dengan dzikir merupakan bentuk konkret dari apa yang oleh Apriyadi disebut sebagai *Cognitive Behavioral Therapy* Spiritualitas Islam, yang terbukti efektif mengatasi kecemasan (Apriyadi, 2022).

Secara keseluruhan, model konseling di UII DALWA ini merepresentasikan apa yang oleh Rothman & Coyle yang disebut sebagai dialog konstruktif antara psikologi dan agama (Rothman & Coyle, 2018). Karena hal ini menunjukkan secara keseluruhan model konseling di UII Dalwa benar-benar merepresentasikan apa yang oleh Rothman & Coyle disebut sebagai *dialog konstruktif antara psikologi dan agama*. Hal ini tampak dari cara para pengasuh mengintegrasikan teknik-teknik psikologi modern seperti *active listening*, *cognitive restructuring*, *group dynamics*, dan *stress management* dengan pendekatan spiritual Islam berupa zikir, muhasabah, niat, serta narasi keteladanan nabi dan ulama. Proses internalisasi ini menciptakan representasi sosok Kiai sebagai pemandu spiritual, orang tua, dan pemimpin moral (Fajri & Abdulghani, 2025).

Integrasi ini tidak hanya menghindarkan terjadinya dikotomi antara pendekatan psikologi Barat dan tradisi Islami, tetapi juga menghasilkan metode konseling yang lebih utuh, relevan, dan kontekstual dengan kehidupan santri. Temuan lain menunjukkan bahwa perpaduan tersebut mampu meningkatkan kesehatan mental sekaligus

memperkuat identitas religius, sehingga konseling di Dalwa berfungsi ganda sebagai sarana penguatan psikologis dan pendalaman spiritual.

Hasil penelitian lapangan menunjukkan bahwa penerapan model konseling Islami berbasis eksistensial-humanistik tidak hanya memberikan efek sementara pada pengurangan gejala psikologis seperti kecemasan, stres, dan rasa gelisah, tetapi juga menyentuh dimensi yang lebih mendalam dari kehidupan individu. Pada praktiknya, konseli yang mengikuti program konseling ini tidak sekadar merasakan ketenangan emosional, melainkan juga mengalami transformasi makna hidup. Mereka mulai memandang kesulitan bukan hanya sebagai hambatan, tetapi sebagai bagian dari proses pembentukan diri yang bernilai ibadah. Model ini tidak hanya menangani gejala psikologis permukaan, tetapi mencapai level eksistensial-spiritual individu, sebagaimana ditekankan dalam pendekatan eksistensial-humanistik (Muzaki & Nuraldina, 2020).

Keberhasilan model ini mengkonfirmasi temuan Koenig tentang pentingnya integrasi spiritualitas dalam praktik konseling, khususnya dalam konteks masyarakat religious (Koenig et al., 2016). Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Pendekatan Konseling Islami di UII DALWA telah berhasil mengembangkan model integratif yang secara simultan menangani aspek psikologis dan spiritual, menawarkan paradigma alternatif dalam konseling yang relevan dengan kebutuhan masyarakat Muslim kontemporer.

KESIMPULAN

Pendekatan Konseling Islami di UII Dalwa merupakan sebuah model integratif yang berhasil menyinergikan prinsip-prinsip psikologi kontemporer dengan nilai-nilai spiritual Islam untuk mengatasi kecemasan akademik. Konsepnya dibangun di atas keyakinan bahwa kecemasan tidak hanya merupakan gangguan psikologis, tetapi juga isyarat spiritual untuk introspeksi dan mendekatkan diri kepada Allah. Pendekatan ini bertumpu pada prinsip-prinsip seperti tawakkal, syukur, sabar, serta zikir dan doa, yang berfungsi sebagai fondasi untuk membangun ketahanan psikologis dan spiritual. Landasan teologisnya ditemukan dalam ayat Al-Qur'an (seperti QS Ar-Ra'd: 28) yang didukung oleh teori psikologi seperti Religious Coping, yang menegaskan bahwa praktik keagamaan dapat menjadi mekanisme coping yang efektif untuk menciptakan ketenangan batin dan ketangguhan dalam menghadapi stres.

Dalam implementasinya, model konseling ini diwujudkan melalui berbagai metode yang terpadu, seperti konseling individu yang menggabungkan *Active Listening* dengan pendekatan *Qalbī*, *Halaqah Zikir* dan *Muhasabah* untuk dukungan kelompok dan relaksasi spiritual, serta pelatihan manajemen stres yang mengintegrasikan teknik pernapasan dengan dzikir (*sacralization of the mundane*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi ini tidak hanya efektif mengurangi gejala kecemasan, stres, dan gelisah, tetapi juga mampu menyentuh dimensi eksistensial-spiritual dengan mentransformasi cara individu memaknai kesulitan sebagai bagian dari ibadah. Secara keseluruhan, model konseling di UII Dalwa ini merepresentasikan dialog konstruktif antara psikologi dan agama, menawarkan paradigma alternatif yang utuh dan kontekstual

bagi masyarakat Muslim, karena berfungsi ganda sebagai sarana penguatan kesehatan mental sekaligus pendalaman identitas spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, A., & Arsyad, A. (2024). Diskursus Teologi Qadariyah Dan Jabariah: Tawakal Dalam Tinjauan Filosofis Dan Survey Masyarakat Modern. *FiTUA: Jurnal Studi Islam*, 5(2), 198–216.
- Al-Krenawi, A., & Graham, J. R. (2000). Culturally sensitive social work practice with Arab clients in mental health settings. *Health & Social Work*, 25(1), 9–22.
- Apriyadi, A. (2022). Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja. *Counselle/ Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 70–83.
- Brasa, A. A., Amini, K., & Siregar, P. A. (2025). Strategi Mahasiswi Kelas E1 PAI Dalam Menghadapi Tantangan Akademik. *Journal of Sustainable Education*, 2(2), 272–279.
- Corey, G. (2013). Teori dan praktek konseling dan psikoterapi. Bandung: Refika Aditama.
- Creswell, J. W. (2012). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. <https://library.stik-ptik.ac.id/detail?id=49156&lokasi=lokal>
- Demak, I. P. K., & Suherman, S. (2016). Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa Dan Pendapatan Orang Tua Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter Fkik Universitas Tadulako. *Medika Tadulako: Jurnal Ilmiah Kedokteran Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 3(1), 23–22.
- Fajri, B., & Abdulghani, N. A. (2025). Symbolic Interactionism Between Students and Caregivers in Pesantren. *Al-Jadwa: Jurnal Studi Islam*, 5(1), 1–16. <https://doi.org/10.38073/aljadwa.3310>
- Fajri, B., & Biantoro, O. F. (2023). Nilai-Nilai Sholawat Wahidiyah Dalam Menumbuhkan Kecerdasan Spiritual Dan Akhlakul Karimah. *Jurnal Pendidikan Islam*, 13(1), 72–92. <https://doi.org/10.38073/jpi.v13i1.1098>
- Gall, T. L., & Guirguis-Younger, M. (2013). *Religious and spiritual coping: Current theory and research*. <https://psycnet.apa.org/record/2012-22251-019>
- Hamzah, A. F., & Fajri, B. (2024). Pesantren Ramah Perempuan Dan Anak Di Indonesia:(Studi Pada Pondok Pesantren Bahrul Ulum Tambakberas, Jombang, Jawa Timur dan Boarding School Education Mu'allimat, Muhammadiyah, Yogyakarta). *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam*, 5(2), 399–418.
- Haque, A., Khan, F., Keshavarzi, H., & Rothman, A. E. (2016). Integrating Islamic traditions in modern psychology: Research trends in last ten years. *Journal of Muslim Mental Health*, 10(1). <https://quod.lib.umich.edu/j/jmmh/10381607.0010.107/--integrating-islamic-traditions-in-modern-psychology-research?rgn=main;view=fulltext;q1=integrating>

- Istati, M., & Hafidzi, A. (2020). Konseling teman sebaya berbasis islam dalam mengurangi kecemasan mahasiswa menghadapi tantangan masyarakat modern. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 13–26.
- Jannah, M. (2025). Menemukan Ketenangan Di Tengah Badai Kecemasan: Pendekatan Konseling Islam. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 32–43.
- Koenig, H., Boucher, N., O'Garro, K.-G., & Pearce, M. (2016). Religiously-integrated cognitive behavioural therapy for major depression in chronic medical illness: Review of results from a randomized clinical trial. *Health and Social Care Chaplaincy*, 4(2), 237–253.
- Malik, M. I., & Jannah, N. (2022). Dialektika Behavior Terapi (Dbt) Berbasis Spiritual. *CONS-IEDU*, 2(2), 48–49.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132.
- Mursalin, M. (2024). Pendekatan Tasawuf Dan Psikoterapi Perspektif Islam. *CONS-IEDU*, 4(1), 77–90.
- Muzaki, M., & Nuraldina, S. D. (2020). Implementasi Konseling Eksistensial-Humanistik untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa Terisolir di Cirebon. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 3(2), 197–210.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan psikologi ditinjau dari jenis kelamin. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20.
- Pratiwi, V., Razzaq, A., & Ramadoni, M. A. (2023). Penerapan Konseling Individu dengan Pendekatan Humanistik dalam Mengatasi Insecure pada Korban Bullying. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(3). <https://ejournal.undana.ac.id/JBKF/article/view/12879>
- Putri, E. D., Nita, R. W., Triyono, T., & Asan, M. S. B. (2025). Exploration of Self-Concept and Academic Achievement of Students After the Experience of Broken Home Families. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 8(2), 170–180. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v8i2.3192>
- Rahmanisa, R., Rahmat, H. K., Cahaya, I., Annisa, O., & Pratiwi, S. (2021). Strategi Mengembangkan Resiliensi Individu di Tengah Masa Pandemi COVID-19 Menggunakan Islamic Art Therapy [Strategy to Develop Individual Resilience in The Middle of The COVID-19 Pandemic using Islamic Art Therapy]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 39–52.
- Rassool, G. H. (2015). *Islamic counselling: An introduction to theory and practice*. Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315694993/islamic-counselling-hussein-rassool>

Rothman, A., & Coyle, A. (2018). Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul. *Journal of Religion and Health*, 57(5), 1731–1744. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x>