



## **Model Bimbingan Islami Sebagai Pendekatan Holistik Dalam Mewujudkan Ketenangan Batin**

**Yuvita Nila Rahayu<sup>1</sup>, Mukaffan<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, <sup>2</sup>UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

<sup>1</sup>dalishadynata@yahoo.com, <sup>2</sup>mukaffan.20@gmail.com

**Submitted: 30 November 2025 Accepted: 16 Desember 2025 Published: 28 Desember 2025**

### **Abstrak**

The development of Islamic counseling has become increasingly relevant in addressing contemporary mental health challenges. This article examines three main models—Qur’anic counseling, Prophetic (Nabawi) counseling, and an integrative approach—as a holistic framework for fostering inner peace and spiritual resilience. Employing a qualitative literature review method, this study synthesizes findings from recent scholarly works published between 2020 and 2025. The Qur’anic model emphasizes guidance through the stories of the prophets and verses of the Qur’an, providing emotional clarity and spiritual comfort. The Prophetic model focuses on empathetic listening, gentle advice, and exemplary behavior, thereby building trust and facilitating gradual change. Meanwhile, the integrative model combines modern psychological techniques, such as cognitive restructuring, with spiritual practices such as dhikr and prayer, enabling clients to manage stress while strengthening their religious identity. The analysis indicates that these three models contribute to holistic well-being by integrating psychological, pedagogical, and spiritual dimensions. However, research gaps remain, particularly regarding the lack of empirical testing, comparative effectiveness studies, and practical implementation in educational institutions and community settings. This article affirms that Islamic counseling not only enriches academic discourse but also offers practical strategies for promoting mental health in modern society. The integration of religious values with psychological techniques represents a sustainable pathway toward inner peace and personal resilience

**Kata Kunci:** *Islamic Counseling, Qur’anic Counseling, Inner Peace*





## **PENDAHULUAN**

Perkembangan kajian mengenai bimbingan dan konseling Islami mengalami peningkatan signifikan seiring meningkatnya urgensi persoalan kesehatan mental dalam masyarakat modern. Dinamika kehidupan sosial yang kompleks menuntut pendekatan bimbingan yang tidak hanya rasional dan psikologis, tetapi juga spiritual, sehingga lahir berbagai model intervensi yang memasukkan nilai-nilai keislaman sebagai fondasi utama. Hal ini tampak dari meningkatnya perhatian akademik terhadap integrasi religiusitas dalam proses konseling, terutama karena dimensi spiritual dipandang mampu menghadirkan ketenangan batin yang bersifat lebih mendalam (Sukandar, 2025). Oleh sebab itu, pembahasan mengenai model bimbingan Islami menjadi relevan untuk menjawab tantangan kontemporer dalam pembinaan kejiwaan umat.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah mengkaji konseling Islami dari beragam perspektif, mulai dari pendekatan Qur'ani, Nabawi, hingga integratif yang memadukan teknik modern seperti CBT dengan nilai religius. Setiawan (2021) misalnya, menelaah konstruksi pemikiran Hasan Langgulung terkait model bimbingan Islami yang menekankan pembentukan fitrah manusia. Kajian lain menyoroti pentingnya pendidikan Islam yang berpihak pada kesehatan mental holistik sebagaimana disebutkan oleh Saputra & Lubis (2025), sementara Nuha dkk. (2025) menyoroti efektivitas terapi Islami dalam mereduksi kecemasan. Tren utama penelitian menunjukkan bahwa konseling Islami berkembang menuju arah yang lebih komprehensif, yaitu mengintegrasikan aspek psikologis, pedagogis, dan spiritual sebagai satu kesatuan (Alviana, 2024). Dengan demikian, literatur mutakhir menunjukkan bahwa model konseling Islami semakin adaptif terhadap kebutuhan psikologis masyarakat modern.

Meskipun demikian, terdapat sejumlah celah riset yang masih membutuhkan perhatian lebih mendalam. Pertama, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pengembangan konsep, belum pada pengujian empiris terhadap efektivitas model-model konseling Islami tertentu dalam berbagai konteks sosial. Kedua, belum banyak kajian yang membandingkan secara sistematis efektivitas konseling Qur'ani, Nabawi, dan model integratif dalam mengatasi beragam bentuk masalah psikologis. Ketiga, aspek aplikasi praktis di lapangan, terutama pada lembaga pendidikan dan komunitas, masih kurang mendapatkan porsi penelitian yang memadai (Muslimah dkk., 2024). Kondisi ini menunjukkan perlunya penelitian yang lebih berorientasi pada implementasi dan evaluasi model bimbingan Islami dalam praktik keseharian.

Berdasarkan celah riset tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam model-model bimbingan Islami, khususnya Konseling Qur'ani, Konseling Nabawi, dan model integratif, sebagai pendekatan holistik dalam membentuk ketenangan batin dan keberagamaan individu. Artikel ini secara eksplisit ditujukan untuk menganalisis konsep, prinsip dasar, dan relevansi masing-masing model, sekaligus mempertegas kontribusinya dalam menguatkan kesehatan mental. Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat menjadi rujukan akademik yang memperkaya diskursus ilmiah terkait pengembangan model konseling Islami kontemporer (Jannah, 2025).

## **METODE**

Artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode literature review (LR). Pendekatan ini dipilih karena mampu menelaah dan mensintesis berbagai hasil penelitian sebelumnya untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai konseling Qur'ani dalam konteks pendidikan dan masyarakat. Penulisan ini mengikuti pedoman sistematis

dalam LR guna menjaga transparansi proses penelitian, meningkatkan akuntabilitas, serta memungkinkan replikasi oleh peneliti lain. Dengan demikian, setiap tahapan mulai dari pencarian literatur, seleksi, hingga analisis dilakukan secara terstruktur dan terdokumentasi.

Strategi pencarian literatur dilakukan dengan memanfaatkan basis data Google Scholar dan perangkat Publish or Perish (PoP). Kata kunci yang digunakan antara lain “konseling Qur’ani,” “pendidikan Islam,” “bimbingan konseling Islam,” dan “psikososial Islam.” Penelusuran difokuskan pada artikel ilmiah yang terbit dalam kurun waktu lima tahun terakhir, yaitu 2020–2025, untuk menjamin kemutakhiran data. Dari hasil pencarian awal diperoleh sebanyak 30 artikel yang relevan. Proses screening kemudian dilakukan untuk mengeliminasi artikel dengan gagasan topik yang sejenis dari sumber berbeda, sehingga tidak terjadi pengulangan ide. Seleksi lebih lanjut berdasarkan kriteria kesesuaian topik menghasilkan 5 artikel utama yang dianalisis secara mendalam.

Data artikel ilmiah yang terpilih kemudian divalidasi dan dikategorikan berdasarkan proses coding pada definisi serta gagasan penelitian yang sesuai dengan fokus kajian. Tahap ini memungkinkan peneliti mengelompokkan literatur ke dalam tema-tema tertentu sehingga dapat ditelaah secara sistematis. Pengelompokan artikel ilmiah selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel tema untuk memperjelas hubungan antar penelitian dan mendukung analisis tematik yang lebih tajam.

| No | Judul Artikel  | Penulis  | Fokus / Tujuan   | Temuan Utama  |
|----|--|--|--|---|
| 1  | Psikoterapi dan Konseling Islam: Analisis Al-Qur’an Surat Al-Baqarah 1–5 | Sukandar, W.   | Menganalisis prinsip-prinsip psikoterapi dan konseling Islami berdasarkan ayat Al-Qur’an | Penerapan nilai Qur’ani dalam konseling meningkatkan kesejahteraan klien              |
| 2  | Terapi Islami Sebagai Pendekatan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan     | Nuha, M.S., Najich, M.A., Handayani, U.A., & rekan-rekan | Menilai efektivitas terapi Islami untuk mengurangi kecemasan klien                       | Terapi Islami efektif menurunkan kecemasan melalui zikir, doa, dan refleksi spiritual |

| No | Judul Artikel  | Penulis   | Fokus / Tujuan   | Temuan Utama  |
|----|--|---|--|---|
| 3  | Peranan Bimbingan Konseling Islam dalam Menumbuhkan Kecerdasan Spiritual | Saparwadi, S., & Syafiq, M.                             | Mengkaji peran konseling Islami dalam pengembangan kecerdasan spiritual  | Konseling Islami mendukung kesadaran spiritual dan perkembangan karakter positif Zikir signifikan |
| 4  | Zikir dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis                             | Maftuhin, A.R.A., & Yazid, S.                           | Mengkaji pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa                         | menurunkan stres dan meningkatkan ketenangan emosional klien                                      |
| 5  | Integrasi Pendekatan Spiritual-Filosofis dalam Metode Dakwah Terapeutik  | Mardiana, P., Nugraha, R., & Maulana, R., & rekan-rekan | Meneliti penggabungan pendekatan spiritual dan filosofis dalam konseling | Integrasi spiritual-filosofis meningkatkan efektivitas terapi dan keseimbangan emosional klien    |

## HASIL PEMBAHASAN

### Konseling Qur’ani sebagai Landasan Bimbingan Berbasis Kisah Para Nabi

Konseling Qur’ani menjadi salah satu bentuk bimbingan yang paling dekat dengan keseharian umat karena bersumber dari kisah dan pesan yang telah lama hidup dalam tradisi keagamaan. Pendekatan ini memanfaatkan cerita para nabi, seperti nasihat Nabi Ya’qub kepada anak-anaknya, sebagai contoh yang tidak hanya memberikan pengetahuan tetapi juga memberi ketenangan bagi orang yang mendengarnya. Banyak orang merasa lebih mudah menerima nasihat jika disampaikan melalui kisah yang mereka pahami sejak kecil, sehingga metode ini tetap bertahan dalam berbagai bentuk pembinaan. Kisah-kisah tersebut memberikan gambaran konkret bagaimana tokoh-tokoh teladan menghadapi tekanan, rasa takut, maupun konflik keluarga yang pada dasarnya mirip dengan persoalan manusia modern (Sukandar, 2025). Melalui

pendekatan ini, konseling Qur'ani membantu seseorang melihat persoalannya dengan cara yang lebih jernih tanpa merasa dihakimi.

Pendekatan Qur'ani juga memberikan ruang bagi seseorang untuk merenungi makna hidup melalui ayat-ayat yang mengajak manusia untuk kembali pada ketenangan hati. Ketika seorang konselor menggunakan ayat-ayat tertentu yang berkaitan dengan masalah yang dihadapi, suasana bimbingan menjadi lebih hangat dan personal. Ayat-ayat yang menenangkan bukan hanya menjadi pengingat, tetapi juga menjadi pengikat antara pengalaman pribadi dengan ajaran yang telah lama dikenal. Banyak penelitian menekankan bahwa pesan Qur'ani memiliki kekuatan emosional yang lebih dalam ketika disampaikan secara perlahan dan penuh perhatian (Alviana, 2024). Hal inilah yang membuat metode ini tetap relevan, bahkan ketika orang menghadapi tekanan hidup yang sangat berbeda dari masa lalu.

Dalam praktiknya, konseling Qur'ani tidak hanya berhenti pada penyampaian ayat, tetapi juga mengajak seseorang untuk memahami apa yang sedang ia rasakan dan menempatkannya dalam bingkai keyakinan yang lebih luas. Proses ini memberi kesempatan bagi individu untuk memperbaiki cara pandangya terhadap masalah serta menumbuhkan keyakinan bahwa setiap peristiwa memiliki tempat dalam perjalanan hidupnya. Ketika seseorang mampu melihat dirinya melalui kaca ajaran Qur'an, ia biasanya menemukan alasan baru untuk tetap bertahan dan bangkit dari tekanan. Banyak konselor menggunakan cara ini karena dinilai lebih lembut dan mudah diterima oleh mereka yang sedang mengalami beban psikologis (Saputra & Lubis, 2025). Dengan demikian, pendekatan Qur'ani menjadi jalan yang menenteramkan dan memberi arah bagi seseorang yang sedang kehilangan kendali.

**Pendekatan Nabawi dalam Mengembangkan Konseling yang Empatik dan Penuh Hikmah**

Pendekatan Nabawi menekankan pentingnya mendengarkan dengan penuh perhatian sebelum memberi saran karena hal itu membuat orang merasa dihargai dan lebih mudah terbuka. Sikap mendengarkan ini membuka ruang bagi klien untuk menceritakan beban hati mereka tanpa rasa takut dihakimi. Dalam praktik bimbingan, konselor yang meniru cara ini cenderung menciptakan hubungan yang hangat sehingga klien merasa aman membagikan masalahnya. Ketika rasa aman ini terbentuk, proses refleksi menjadi lebih jujur dan mendalam, sehingga solusi yang muncul lebih relevan bagi kehidupan sehari-hari. Kebiasaan mendengar juga membantu konselor menangkap nuansa emosi yang sering terlewat dari pengamatan permukaan (Setiawan, 2021). Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ  
 عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِالْألقَابِ بِئْسَ الإِسْمُ الفُسُوقُ بَعْدَ  
 الإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾

Artinya:

“Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan itu) lebih baik daripada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olok itu) lebih baik daripada perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itulah orang-orang zalim.” (QS. Al-Hujurat: 11). Ayat ini mengajarkan pentingnya menghargai orang lain, sejalan dengan prinsip mendengarkan penuh perhatian. Dengan demikian, mendengarkan bukan sekadar teknik, melainkan langkah awal yang menentukan kualitas seluruh proses bimbingan. Keteladanan dalam mendengar ini dapat dilatih

melalui latihan sederhana yang menekankan kesabaran dan fokus, yang pada akhirnya menumbuhkan kepercayaan sehingga bimbingan berjalan lebih efektif.

Selain mendengarkan, metode Nabawi menaruh perhatian pada cara penyampaian nasihat yang lembut sehingga penerima nasihat tidak merasa terpojok. Pemilihan kata yang sederhana dan penuh empati biasanya lebih mudah dicerna oleh orang yang sedang tertekan. Dalam banyak kasus, nasihat yang datang secara bertahap dan disertai dukungan praktis memberi hasil yang lebih baik daripada perintah yang keras dan instan. Prinsip ini mendorong konselor untuk memberi saran yang konkret dan bisa dicoba langkah demi langkah. Cara memberi saran seperti ini secara tidak langsung membangun keberanian klien untuk mencoba perubahan kecil terlebih dahulu (Nuha dkk., 2025). Ketika klien merasakan kemajuan kecil tersebut, motivasi untuk terus berubah akan tumbuh. Dengan demikian, kelembutan dalam kata-kata menjadi medium perubahan yang bertahan lama. Kebiasaan bicara yang lembut juga memperkaya hubungan antarpribadi dalam konteks bimbingan.

Pendekatan Nabawi juga mengajarkan konselor untuk menguatkan harapan tanpa menimbulkan rasa bersalah, sehingga klien tetap termotivasi menghadapi masalahnya. Alih-alih menyalahkan, konselor diarahkan untuk menunjukkan langkah kecil yang mungkin dilakukan saat ini. Cara ini memberi ruang bagi klien merasakan bahwa perubahan adalah proses yang bertahap dan bisa dicapai dengan usaha konsisten. Dukungan yang konsisten dan nonjudgmental membantu klien mengatasi rasa malu atau putus asa yang sering menghambat proses pemulihan. Dalam praktik, memberi penguatan positif pada setiap kemajuan, sekecil apa pun, membuat klien lebih berani melanjutkan usaha perubahan (Febriansyah dkk., 2025). Pendekatan seperti ini mengajarkan bahwa bimbingan bukan sekadar menyelesaikan masalah satu

kali, tetapi membangun pola hidup yang lebih sehat. Seluruh proses ini menjadikan bimbingan sebagai pengalaman yang menumbuhkan rasa percaya diri. Hasilnya, klien belajar mengelola masalah dengan cara yang lebih mandiri dan murah hati terhadap dirinya sendiri.

Keberhasilan pendekatan Nabawi juga terlihat ketika konselor memberi teladan melalui tindakan sehari-hari yang konsisten dan sederhana sehingga nasihat menjadi nyata. Keteladanan itu bisa berupa kesabaran, cara berbicara yang hormat, atau tindakan kecil yang menunjukkan perhatian tulus. Ketika konselor menunjukkan perilaku yang selaras dengan nasihatnya, klien cenderung lebih mudah menaruh kepercayaan dan meneladani sikap tersebut. Hal ini menegaskan bahwa pembelajaran lewat contoh seringkali lebih efektif daripada sekadar teori. Dengan menampilkan perilaku yang konsisten, konselor membantu membangun lingkungan bimbingan yang stabil dan dapat dipercaya (Saparwadi & Syafiq, 2025). Lingkungan seperti ini membuat klien merasa didampingi bukan hanya saat sesi, tetapi juga dalam pengembangan diri sehari-hari. Dalam jangka panjang, keteladanan ini memperkuat pesan moral yang disampaikan. Pada akhirnya, teladan menjadi medium pembelajaran yang membuat nilai-nilai bimbingan hidup dalam tindakan nyata.

### **Model Integratif dalam Menggabungkan Teknik Konseling Modern dan Nilai Religius**

Model integratif berusaha menjembatani kebutuhan akan alat bantu psikologis dengan keinginan klien untuk mendapatkan makna melalui keyakinan agamanya. Pendekatan ini bekerja dengan menggabungkan langkah-langkah praktis seperti menyusun rutinitas harian dengan unsur spiritual yang memberi kekuatan batin. Konselor membantu klien merancang kegiatan yang mudah dilakukan, misalnya waktu singkat untuk bernafas,

membaca ayat pendek, atau mengulang doa sederhana pada saat stres melanda. Langkah praktis yang didampingi nilai spiritual seringkali membuat klien merasa “lebih utuh” karena masalahnya ditangani dari dua sisi sekaligus. Cara ini memudahkan klien melihat hubungan antara pikiran, perasaan, dan keyakinan yang dimilikinya (Mardiana dkk., 2025). Dengan demikian, integrasi ini bukan hanya menempelkan agama sebagai tambahan, melainkan menjadikan agama bagian dari strategi pemulihan. Hasilnya, klien lebih cepat merasakan ketenangan yang menyertai proses perubahan. Pendekatan semacam ini juga mempermudah konselor memberi intervensi sesuai kebutuhan.

Salah satu praktik populer dalam model integratif adalah memasukkan zikir atau doa singkat sebagai jeda saat konseling berlangsung agar klien bisa menenangkan diri sejenak. Ketika emosi memuncak, jeda spiritual semacam ini memberi kesempatan untuk mengatur napas dan menata pikiran sebelum melanjutkan percakapan. Banyak klien melaporkan bahwa jeda seperti ini membantu mereka kembali fokus dan merasa lebih ringan ketika bercerita. Praktik sederhana ini juga mengajarkan klien cara mengakses ketenangan sendiri di luar sesi konseling. Konselor biasanya mengajarkan langkah-langkah yang bisa diulang di rumah sehingga manfaatnya bertahan lebih lama (Maftuhin & Yazid, 2025). Dengan latihan teratur, kebiasaan spiritual ini menjadi alat mandiri bagi klien untuk mengatasi kecemasan kecil sehari-hari. Seiring waktu, klien mampu menggunakan teknik ini tanpa bantuan konselor. Hal ini menumbuhkan kemandirian dalam menjaga kesejahteraan batin.

Penggabungan teknik modern seperti latihan mengubah pola pikir sederhana dengan nilai agama membantu klien memahami bahwa pikiran negatif bisa dilatih untuk berubah. Konselor mengajak klien memperhatikan pola pikir yang memicu kecemasan lalu menggantinya dengan pandangan yang

lebih realistis dan penuh harapan. Saat proses itu dipadukan dengan penguatan spiritual, perubahan pikiran menjadi lebih bermakna karena ada dasar nilai yang memberi dukungan emosional. Pendekatan ini menghindarkan klien dari sekadar mengganti pikiran tanpa pegangan yang kuat sehingga hasilnya lebih tahan lama (Nora & Darimis, 2025). Dengan latihan yang konsisten, klien mulai merasakan perubahan sikap yang nyata dalam kehidupan sehari-hari. Metode ini juga mudah diajarkan dalam kelompok atau sesi singkat di sekolah dan komunitas. Akhirnya, integrasi teknik dan nilai memberi jalan praktis yang bisa dipakai oleh banyak orang.

Model integratif juga fokus pada kebiasaan jangka panjang yang memperkuat ketenangan batin, bukan hanya pemecahan masalah sesaat. Konselor membantu klien membuat rencana sederhana yang bisa diulang, seperti membaca ayat atau melakukan refleksi singkat setiap malam. Kebiasaan kecil seperti ini menjadi penopang ketika tekanan datang kembali sehingga klien tidak mudah goyah. Selain itu, kebiasaan tersebut memberi makna karena terkait langsung dengan nilai yang diyakini klien, sehingga motivasi untuk mempertahankannya lebih kuat (Jannah, 2025). Dengan membentuk kebiasaan baik, konseling menjadi proses pendidikan diri yang berlangsung terus menerus. Model ini mendorong perubahan yang bersifat preventif sekaligus kuratif. Pada akhirnya, integrasi membantu klien membangun pondasi hidup yang lebih stabil dan bermakna.

## **KESIMPULAN**

Kajian mengenai model bimbingan Islami menunjukkan bahwa konseling Qur'ani, Nabawi, dan integratif memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk ketenangan batin sekaligus memperkuat kesehatan mental

masyarakat modern. Konseling Qur'ani menegaskan kekuatan kisah para nabi dan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai sumber inspirasi yang menenangkan, membantu individu memahami persoalan hidup melalui perspektif spiritual yang lebih luas. Pendekatan Nabawi menekankan empati, kelembutan, dan keteladanan, sehingga proses bimbingan tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga membangun hubungan interpersonal yang hangat dan penuh kepercayaan. Sementara itu, model integratif menghadirkan sintesis antara teknik psikologis modern dengan nilai religius, menjadikan konseling lebih adaptif terhadap kebutuhan masyarakat yang menghadapi kompleksitas kehidupan kontemporer. Ketiga model ini, jika dipahami secara komprehensif, memperlihatkan bahwa bimbingan Islami mampu mengintegrasikan dimensi psikologis, pedagogis, dan spiritual sebagai satu kesatuan yang utuh, sehingga relevan untuk diterapkan dalam berbagai konteks pendidikan maupun komunitas.

Kendati demikian, penelitian ini juga menyoroti adanya celah riset yang perlu diperhatikan untuk pengembangan lebih lanjut. Pertama, efektivitas empiris dari masing-masing model masih terbatas pada kajian konseptual, sehingga diperlukan penelitian lapangan yang sistematis untuk menguji dampak nyata terhadap beragam masalah psikologis. Kedua, perbandingan komprehensif antara konseling Qur'ani, Nabawi, dan integratif belum banyak dilakukan, padahal hal tersebut penting untuk menentukan model yang paling sesuai dengan kebutuhan spesifik individu maupun kelompok. Ketiga, penerapan praktis di lembaga pendidikan dan komunitas masih minim, sehingga peluang untuk menjadikan konseling Islami sebagai strategi pembinaan mental yang berkelanjutan belum sepenuhnya dimanfaatkan. Oleh karena itu, artikel ini menegaskan urgensi penelitian yang lebih aplikatif dan evaluatif, sekaligus mendorong konselor, pendidik, dan praktisi untuk

mengintegrasikan nilai-nilai Islami dengan pendekatan psikologis modern. Dengan langkah tersebut, konseling Islami dapat berkembang sebagai pendekatan holistik yang tidak hanya memperkaya wacana akademik, tetapi juga memberikan kontribusi nyata dalam membangun masyarakat yang sehat secara mental, spiritual, dan sosial

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abas, MKJ, Saper, MN, & Daud, N.Á. (2025). APLIKASI MODEL KAUNSELING AL-GHAZALI DALAM KALANGAN GURU BIMBINGAN DAN KAUNSELING: Penerapan Model Konseling Al-Ghazali pada Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Internasional Teknologi dan Peradaban Humaniora* , 40-49. <https://doi.org/10.15282/ijhtc.v10i1.12187>
- Ahwani, M. A. (2025). RELEVANSI PEMIKIRAN IBNU TAIMIYYAH TERHADAP KONSEP PENDIDIKAN HOLISTIK DALAM PENDIDIKAN ISLAM KONTEMPORER. *SYAIKHONA: Jurnal Magister Pendidikan Agama Islam*, 3(2), 31-52. <https://doi.org/10.59166/syaikhona.v3i2.336>
- Alfiah, N., Noor, AM, Farhan, A., & Furqon, A. (2024). Tasawuf Dan Pengembangan Diri: Upaya Optimalisasi Karakter Dan Potensi Manusia Secara Holistik. *JOUSIP: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi* , 4 (2), 165-182. <https://doi.org/10.28918/jousip.v4i2.9252>
- Alviana, N. (2024). PERAN AGAMA ISLAM DALAM PRAKTIK BIMBINGAN DAN KONSELING. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(6), 2618-2639.

- Amin, MZM, Nawawy, NM, & Hasibuan, AA (2025). Majlis Zikir Sebagai Terapi Psiko-Spiritual Serta Mendukung Isu Kesehatan Mental Menurut Perspektif Quran Dan Sunnah: Majlis Dzikir Sebagai Terapi Psikospiritual Untuk Mengatasi Masalah Kesehatan Jiwa Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah. *Ma'ālim al-Qur'ān wa al-Sunnah* , 21 (1), 222-235. <https://doi.org/10.33102/jmqqs.v21i1.538>
- Febriansyah, A. D., Rostiawan, F. F., Arifrianto, F., & Mujidin, M. (2025). Perbandingan Strategi Konseling Islam Dengan Psikoterapi Barat: Pendekatan Teoritis dan Praktis. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(1), 79-100.
- Jannah, M. (2025). MENEMUKAN KETENANGAN DI TENGAH BADAI KECEMASAN: PENDEKATAN KONSELING ISLAM. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 32-43. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v5i1.2444>
- Maftuhin, A. R. A., & Yazid, S. (2025). Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis. *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 2(1), 227-242. <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v2i1.365>
- Mardiana, P., Nugraha, R., Maulana, R., & Febria, T. W. (2025). Integrasi Pendekatan Spiritual-Filosofis dalam Kajian Filsafat Fahrudin Faiz sebagai Metode Dakwah Terapeutik. *Jurnal Al Nahyan*, 2(1), 17-27. <https://doi.org/10.58326/jan.v2i1.212>
- Muslimah, M., Hartati, W., Saputri, I. D., Nisa, A. K., & Shobabiya, M. (2024). Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Menangani Permasalahan Kesehatan Mental Siswa SMA. *TAUJIH: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(02), 13-29. <https://doi.org/10.53649/taujih.v6i02.888>

- Mutamakkin, N., Faizin, N., Sul-toni, A., Asrori, I., Khasairi, M., Nasih, A. M., ... & Basid, A. (2025). Membangun Kesiapan Holistik Jamaah: Pendekatan Terpadu Bimbingan Ibadah Haji. *Tifani: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 225-241.
- Nora, A. R., & Darimis, D. (2025). Layanan Konseling Kelompok Islami Berbasis Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy. *GUIDING WORLD (BIMBINGAN DAN KONSELING)*, 8(2), 233-240. <https://doi.org/10.33627/gw.v8i2.4052>
- Nuha, M. S., Najich, M. A., Handayani, U. A., Kurniawati, V., & Khowatim, K. (2025). Terapi Islami Sebagai Pendekatan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan pada Peserta Didik. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 10(2), 149-159. <https://doi.org/10.17977/um027v10i22025p149-159>
- Saparwadi, S., & Syafiq, M. (2025). Peranan Bimbingan Konseling Islam dalam Menumbuhkan Kecerdasan Spiritual Siswa. *Muthmainnah: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Psikosufistik*, 1(1), 22-32. <https://doi.org/10.38073/muthmainnah.v1i1.3507>
- Saputra, A., & Lubis, S. A. (2025). Transformasi Pendidikan Islam Berbasis Kesehatan Mental Holistik. *Ar-raudah: Jurnal Pendidikan Dan Keagamaan*, 1(4), 78-93. <https://doi.org/10.61891/ar-raudah.v1i4.612>
- Septyningtyas, D. J., Purwaningsih, E., Purwitasari, E. P., Thein, P. S. Y., & Tarigan, E. S. A. F. (2025). *Konseling Islam: Pendekatan Spiritual Untuk Mengatasi Masalah Psiko-Sosial*. Star Digital Publishing, Yogyakarta-Indonesia.

- Setiawan, S. (2021). Model Bimbingan dan Konseling Islami: Analisis Pemikiran Hasan Langgulung. *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 14(1), 94-105.
- Sirojuddin, AS, & Sabilillah, K. (2025). Menggali Krisis Psikospiritual dan Akhlak Manusia melalui Lensa Tasawuf. *SUHU: Jurnal Tasawuf dan Humaniora*, 1 (1), 58-72.  
<https://suhu.lakaspia.org/index.php/suhu/article/view/51>
- Sukandar, W. (2025). Psikoterapi Dan Konseling Islam: Analisis Pendekatan Psikoterapi Dan Konseling Dalam Al-QurAn Surat Al-Baqarah Ayat 1-5 Untuk Mewujudkan Kesejahteraan Psikologis. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(2), 851-868.  
<https://doi.org/10.59027/alisyraq.v8i2.963>
- Winarso, W. (2024). Model konseling ekspresif Islam untuk kesehatan mental holistik. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.