

Konseling Islam dan Kesehatan Mental Siswa Dalam Mewujudkan Generasi Emas Tahun 2045 di Indonesia

Susana Aditiya Wangsnata¹, Sucik Rahayu², Jaiz Jamalulalel³

¹Sekolah Tinggi Islam Sunniyyah Selo Grobogan, Indonesia; wangsanata@stiss.ac.id

²Sekolah Tinggi Islam Sunniyyah Selo Grobogan, Indonesia; sucik.rahayu2017@gmail.com

³Sekolah Tinggi Islam Sunniyyah Selo Grobogan, Indonesia; jaizjamalullael@stiss.ac.id

*Corresponding Author: wangsanata@stiss.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini menunjukkan peran startaegis konseling Islam dan relevansinya dengan kesehatan mental siswa di Indonesia. Peran konseling Islam bagi kesehatan mental siswa yaitu untuk menyongsong cita cita bangsa Indonesia untuk mewujudkan generasi emas pada tahun 2045 mendatang. Problematika dilapangan menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental siswa mengakibatkan gangguan mental seperti kecemasan berlebih dan degradasi moral perlu mendapatkan penanganan secara tepat. Integrasi nilai spiritual dalam konseling Islam menjadi kebutuhan dasar dalam sistem pendidikan nasional sebagai bentuk sumbangsih keilmuan secara nyata. Jenis penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan studi pustaka. Data primer dan sekunder diperoleh dari sumber ilmiah terpercaya. Analisis data menggunakan konten analisis yaitu mengkaji konsep, gagasan dan nilai dalam sumber data penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi konseling Islam dalam menjaga kesehatan mental siswa dapat dilakukan melalui teknik tazkiyatun nafs. Selain itu dapat pula menguatkan ketakwaan dan resiliensi diri siswa. Pendekatan ini secara praktik hanya menangani gejala klinis, dimana kondisi tersebut dapat membangun fondasi dasar karakter secara kokoh yaitu dengan membimbing siswa menyadari kesadaran spiritual. Layanan konseling islam terbukti mampu memberikan keseimbangan antara kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual. Layanan konseling merupakan instrument yang mendasar dan krusial dalam mewujudkan generasi kokoh secara mental dan spiritual serta memiliki martabat etika, sehingga dapat menjadi generasi emas secara paripurna pada tahun 2045 mendatang. Keberhasilan tranformasi tersebut tidak lain adalah kekuatan yang memiliki sinergi antara konselor sekolah, kurikulum dan lingkungan yang religious.

Kata Kunci: Konseling Islam, Kesehatan Mental, Siswa, Generasi Emas 2045

Abstract

The purpose of this study is to demonstrate the strategic role of Islamic counseling and its relevance to student mental health in Indonesia. The role of Islamic counseling for student mental health is to meet the aspirations of the Indonesian nation to realize a golden generation in 2045. Problems in the field indicate that student mental health problems result in mental disorders such as excessive anxiety and moral



Copyright: © 2026. The authors.

Istifkar: Media Transformasi Pendidikan is licensed under a Creative Commons AttributionNonCommercial 4.0 International License

degradation that require appropriate treatment. The integration of spiritual values in Islamic counseling is a basic requirement in the national education system as a tangible form of scientific contribution. This qualitative research uses a literature study approach. Primary and secondary data are obtained from reliable scientific sources. Data analysis uses content analysis, which examines the concepts, ideas, and values within the research data sources. The results of this study indicate that the integration of Islamic counseling in maintaining student mental health can be done through the tazkiyatun nafs technique. In addition, it can also strengthen students' piety and resilience. This approach, in practice, only addresses clinical symptoms, where these conditions can build a solid foundation of character by guiding students to realize spiritual awareness. Islamic counseling services have been proven to provide a balance between emotional intelligence and intellectual intelligence. Counseling services are a fundamental and crucial instrument in creating a generation that is mentally and spiritually strong and has ethical dignity, so that it can become a complete golden generation in 2045. The success of this transformation is none other than the power that has synergy between school counselors, curriculum and religious environment.

Keywords: Islamic Counseling, Mental Health, Students, Golden Generation 2045

Pendahuluan

Mewujudkan cita cita untuk menjadi generasi emas tahun 2045 adalah bentuk nyata negara untuk mensejahterakan bangsa Indonesia. Generasi emas dapat dilihat pada sumber daya manusia yang unggul. Agenda nasional Indonesia Emas 2045 merupakan visi strategis bangsa dalam menyongsong satu abad kemerdekaan Republik Indonesia. Keberhasilan agenda tersebut sangat ditentukan oleh kualitas sumber daya manusia yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan spiritual. Generasi yang saat ini berada di bangku sekolah akan menjadi aktor utama dalam menentukan arah pembangunan nasional pada tahun 2045. Oleh sebab itu, investasi terhadap kesehatan mental siswa menjadi bagian fundamental dari pembangunan jangka panjang bangsa.¹

Konseling bagi remaja mengharuskan para praktisi klinis untuk memahami secara mendalam fase-fase krusial dalam perkembangan emosional, sosial, dan kognitif, termasuk berbagai hambatan yang mungkin muncul pada periode tersebut. Individu yang terpapar pada pengalaman masa kecil yang traumatis atau *Adverse Childhood Experiences* (ACE) sebelum menginjak usia dewasa cenderung mengalami deviasi dalam perkembangan normalnya. Sejumlah riset menegaskan bahwa akumulasi lebih dari empat jenis ACE seperti tindakan kekerasan, penelantaran, atau disfungsi dalam keluarga berkontribusi signifikan terhadap risiko gangguan kesehatan kronis di masa depan. Selain itu, dampak ACE juga berkorelasi pada penurunan produktivitas kerja dan kapasitas belajar di masa dewasa. Oleh sebab itu, sangat penting bagi konselor untuk menggali akar permasalahan dari setiap tantangan yang dihadapi oleh klien muda mereka.²

Dalam konteks masyarakat Indonesia yang religius, pendekatan spiritual memiliki relevansi signifikan dalam menjaga stabilitas psikologis siswa. Islam menawarkan konsep keseimbangan jiwa melalui *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), *muhasabah* (introspeksi),

¹ Regina Ade Darman, "Mempersiapkan Generasi Emas Indonesia Tahun 2045 Melalui Pendidikan Berkualitas," *Jurnal Edik Informatika* 3, no. 2 (2017): 73–87.

² Kaprea F Johnson et al., "Social Determinants of Mental Health Considerations for Counseling Children and Adolescents," *Journal of Child and Adolescent Counseling* 9, no. 1 (2023): 21–33, <https://doi.org/10.1080/23727810.2023.2169223>.

muraqabah (kesadaran spiritual), serta internalisasi nilai sabar, tawakal, dan syukur. Konsep-konsep tersebut tidak hanya bersifat normatif-teologis, tetapi juga memiliki implikasi psikologis dalam membangun resiliensi dan regulasi emosi.³ Akan tetapi, perubahan kondisi rakyat tersebut sering berhadapan dengan meningkatnya situasi yang tidak kondusif, khususnya di lingkungan pendidikan. Ketidakkondusifan tersebut seperti meningkatnya kasus perundungan, kemudian kecanduan teknologi, serta degradasi moral. Situasi ini menunjukkan adanya celah kosong dalam sistem pembinaan siswa yang belum tersentuh oleh sistem yang ada.⁴

Hal ini terjadi karena sistem pendekatan dalam pendidikan terlalu berorientasi pada unggulnya nilai akademik sehingga dan sering mengabaikan kesejahteraan sipiritual dan psikologis siswa. Kondisi yang demikian dapat menyebabkan mental siswa terasa hampa dan kehilangan arah sehingga sulit mencari jati diri ditengah tekanan kehidupan yang semakin tinggi. Ditambah lagi dengan buruknya manajemen penggunaan smartphone siswa. Dimana pada tahun 2023 Indonesia menempati negara paling tinggi penggunaan smartphone individu dengan rata rata 6,05 jam setiap hari.⁵

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konselor memiliki peran penting dalam pembentukan karakter dan penguatan kesehatan mental siswa. Faisal Anwar menegaskan bahwa integrasi psikologi positif efektif dalam meminimalisir perundungan dan kenakalan remaja. Penelitian tersebut menjelaskan mengenai resiliensi berbasis nilai agama juga menunjukkan adanya korelasi antara kedalaman spiritual dengan stabilitas emosional.⁶ Selain itu, konseling Islam menawarkan konsep dengan menempatkan Tuhan sebagai penyembuhan jiwa secara terpusat. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah dengan memahami konsep tazkiyatun nafs atau disebut juga dengan penyucian jiwa. Pendekatan ini mengajak siswa untuk mengenal jati diri secara lebih jauh. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan menghilangkan gangguan mental saja, tetapi juga diharapkan mampu mencapai ketenangan jiwa yang substansial. Mengingat bahwa stress berkepanjangan dan tidak mendapatkan penanganan akan mempengaruhi kesejahteraan mental siswa.⁷

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Monika dan Alfiyanah mengkaji peran konselor dalam pembentukan karakter siswa, seperti pengembangan bakat, peningkatan prestasi belajar bakat dan minat.⁸ Alya Mahyani mengkaji penanganan konseling dalam

³ Ramses Simanjuntak, "Pentingnya Penerapan Kurikulum Berbasis Penguatan Pendidikan Karakter Bagi Terciptanya Generasi Emas Indonesia Tahun 2045," *Jurnal Teruna Bhakti* 1, no. 2 (2019): 87–100.

⁴ Tiyas Pramudita, Rohmatul Kholifah, and Setya Adi Sancaya, "Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Siswa," *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)* 3 (2024): 349–55.

⁵ Riska Yulia and Helmia Tasti Adri, "Analisis Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas V SDN Cicohag," *Didaktik Global: Jurnal Ilmu Kependidikan* 2, no. 3 (2025): 301–18.

⁶ Faisal Anwar and Putry Julia, "Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama Di Aceh Besar Pada Masa Pandemi," *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling* 7, no. 1 (2021): 64–83.

⁷ Giva Raudatul Jannah and Netrawati, "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Pada Remaja," *Sibakti Journal* 4, no. 9 (2025): 2821–32.

⁸ Ika Monika and Livna Alfiyanah, "Peran Konselor Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Menuju Indonesia Emas 2045," *Annual International Conference on Islamic Education and Language (AICIEL)*, 2024, 553–70.

meminimalisir tingkat perundungan di sekolah⁹ Sementara Apriyanti mengkaji internalisasi ajaran Al-Quran dan keteladanan As-Sunnah sebagai bimbingan konseling dalam budi pekerti yang mulia sebagai cerminan iman dalam kehidupan sosial.¹⁰ Penelitian-penelitian tersebut umumnya masih bersifat parsial dan belum secara komprehensif merumuskan integrasi konseling Islam sebagai strategi preventif dalam mendukung agenda pembangunan nasional menuju Indonesia Emas 2045. Selain itu, belum banyak kajian yang memosisikan konseling Islam sebagai model sistemik dalam penguatan ketahanan mental siswa berbasis nilai spiritual dalam kerangka pembangunan sumber daya manusia jangka panjang. Integrasi konseling islam dalam satuan pendidikan menjadi upaya preventif untuk dapat mendeteksi kesehatan mental dan mampu membantu mengembangkan peningkatan kesehatan kognitif siswa.

Berdasarkan celah penelitian tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada penyusunan kerangka integratif antara konseling Islam, kesehatan mental siswa, dan visi Indonesia Emas 2045 dalam satu konstruksi konseptual yang sistematis. Penelitian ini menekankan fungsi preventif dan penguatan resiliensi spiritual melalui pendekatan *tazkiyatun nafs* sebagai fondasi pembentukan generasi emas, sekaligus mereposisi konseling Islam sebagai strategi pembangunan sumber daya manusia berbasis nilai spiritual dalam sistem pendidikan nasional. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis urgensi kesehatan mental siswa sebagai fondasi pembangunan Generasi Emas 2045, mengkaji konsep konseling Islam dalam perspektif kesehatan mental, serta merumuskan strategi implementasi konseling Islam dalam memperkuat resiliensi dan stabilitas psikologis siswa di lingkungan pendidikan. Tujuan tersebut selaras dengan pembahasan penelitian yang menitikberatkan pada kesehatan mental siswa, konsep konseling Islam, strategi implementasi di sekolah, serta penguatan resiliensi menuju Generasi Emas 2045. Hal ini menggambarkan bahwa membentuk siswa yang berkulitas dan resilien memang tidak terlepas dari lingkungan pendidikan untuk mengembangkan karakter positif, pengasahan keterampilan, dan kemampuan beradaptasi.

Metode Penelitian

Dalam mengupas tuntas permasalahan ini, peneliti menerapkan pendekatan kualitatif melalui desain studi kepustakaan (*library research*). Pemilihan metode ini didasari atas kebutuhan untuk membedah secara mendalam bagaimana Konseling Islam bersinggungan dengan isu kesehatan mental siswa, terutama dalam menyongsong visi Generasi Emas 2045. Dengan bersandar pada literatur yang tersedia, proses penelitian tidak berhenti pada pengumpulan data semata, peneliti berusaha menyintesis, memberikan interpretasi, hingga melakukan kritik terhadap berbagai teori guna mendapatkan kesimpulan yang lebih komprehensif. Ciri khusus model penelitian ini adalah peneliti sudah dihadapkan pada sumber kepustakaan dan datanya sudah siap untuk di olah.

⁹ Alya Mahyani and Ali Daud Hasibuan, "Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Dampak Bullying Terhadap Siswa Di Sekolah Menengah Pertama," *Didaktika: Jurnal Kependidikan* 13, no. 1 (2024): 237–48.

¹⁰ Apriyanti, Edi Wahyudi, and Ifnaldi, "Analisis Bimbingan Konseling Dalam Pendidikan Islam," *Jurnal Al-Hasani* 1, no. 2 (2024): 100–106.

Data yang diolah dalam penelitian ini sepenuhnya bersifat sekunder, yang dihimpun melalui penelusuran literatur ilmiah dan dokumen resmi. Peneliti mengklasifikasikan data tersebut ke dalam dua pilar utama. Pertama, data primer yang mencakup karya-karya fundamental di bidang Bimbingan dan Konseling Islam, diskursus kesehatan mental remaja dalam Islam, serta dokumen strategis seperti RPJP Indonesia Emas 2045. Kedua, sebagai pendukung, data sekunder diambil dari artikel jurnal bereputasi, tesis, hingga laporan penelitian terbaru. Untuk menjaga akurasi, informasi juga diserap dari portal resmi kementerian seperti Kemenkes, Kemenag, dan Kemendikbudristek. Dalam menghimpun data, peneliti menerapkan teknik dokumentasi serta pencatatan pustaka yang dilakukan secara mendalam. Informasi yang dikumpulkan tidak hanya berupa teori dan konsep mengenai Konseling Islam, tetapi juga mencakup data statistik serta temuan riset terdahulu yang berkaitan dengan kesehatan mental siswa menuju visi 2045. Proses ini diawali dengan mengklasifikasikan literatur berdasarkan bobot kredibilitasnya, yang kemudian dilanjutkan dengan tahap abstraksi untuk menyarikan esensi dari setiap referensi. Terakhir, dilakukan verifikasi ketat terhadap setiap sumber guna menjamin bahwa informasi yang digunakan benar-benar valid dan orisinal. Studi ini mengumpulkan informasi dan data seperti dokumen, buku dan sumber terpercaya lainnya.

Tahap akhir dari riset ini adalah merumuskan simpulan melalui sintesis mendalam atas berbagai temuan literatur yang telah dikaji. Agar hasilnya tetap objektif dan valid, peneliti melakukan proses verifikasi dengan mencocokkan kembali setiap poin simpulan dengan data aslinya, guna menjamin koherensi terhadap landasan teoretis. Dengan pendekatan studi pustaka yang terukur ini, besar harapan peneliti agar penelitian ini dapat menyuguhkan perspektif tajam mengenai efektivitas Konseling Islam dalam menjawab problematika mental siswa. Lebih jauh lagi, semoga gagasan ini menjadi sumbangsih konkret bagi pencapaian visi Indonesia Emas 2045. Konselor memiliki peran krusial dalam pembentukan karakter siswa untuk mewujudkan kesehatan mental menuju visi tersebut.

Hasil Dan Pembahasan

Kesehatan Mental Siswa sebagai Fondasi Generasi Emas 2045

Kesejahteraan psikis remaja di tanah air kini sedang menghadapi tantangan hebat yang menuntut respons cepat dari dunia pendidikan. Merujuk pada temuan *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) yang dipublikasikan melalui laman Universitas Gadjah Mada, terungkap realitas yang mengkhawatirkan: sepertiga dari populasi anak muda kita di rentang usia 10-17 tahun bergulat dengan persoalan mental. Bahkan, sekitar 5% di antaranya telah didiagnosis menderita gangguan mental dalam setahun terakhir. Jika dikalkulasi, terdapat sekitar 15,5 juta jiwa yang masa depannya terancam. Tanpa intervensi yang tepat, fenomena ini akan menjadi batu sandungan besar bagi ambisi kita membangun generasi unggul di tahun 2045. Fase remaja sering disebut sebagai *golden age* kedua, sebuah periode krusial dalam pembentukan generasi mendatang. Masa ini merupakan jembatan transisi antara masa kecil dan kedewasaan yang diawali

dengan fenomena pubertas. Meski waktu dimulainya pubertas berbeda-beda pada setiap individu, proses ini tetap mengikuti tahapan perkembangan yang konsisten.¹¹

Tekanan yang membebani kondisi psikologis siswa sering bersumber dari lingkaran terdekat mereka, yakni sekolah dan keluarga. Dalam menghadapi realitas ini, konseling Islam memposisikan konselor sebagai jembatan strategis yang menyelaraskan doktrin agama dengan problematika sosial yang dihadapi pelajar. Sejalan dengan itu, dokumen resmi dari Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kemenag menunjukkan pergeseran paradigma kebijakan, di mana penguatan aspek religius kini dipandang sebagai pilar utama dalam menjaga stabilitas mental siswa di sekolah.¹² Kepatuhan terhadap syariat yang tertuang dalam Al-Qur'an dan hadits merupakan kunci bagi seorang mukmin untuk meraih rida Allah berupa surga. Sebaliknya, pengabaian terhadap tuntunan tersebut membawa risiko konsekuensi ukhrawi di neraka. Agar tidak kehilangan arah dalam menjalani kehidupan, seseorang perlu membentengi diri dengan ketakwaan yang kokoh serta keimanan yang terus dipupuk, sehingga ia tetap teguh di jalan yang benar.

Lebih lanjut, gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) menjadi momok utama bagi para pelajar dengan tingkat prevalensi yang menyentuh angka 26,7%. Laporan terbaru dari Rumah Sakit Jiwa Aceh tahun 2024 juga menyoroti peningkatan kasus ADHD, depresi, hingga gangguan perilaku yang signifikan di kalangan siswa. Kondisi ini dipicu oleh akumulasi beban akademik, aksi perundungan di dunia maya, serta pengaruh negatif media sosial yang secara perlahan merusak ketahanan psikis mereka. Di tengah situasi ini, pendekatan spiritual sangat mendesak untuk dihadirkan sebagai penawar sekaligus penyeimbang kesehatan mental siswa. Kesehatan spiritual sering kali diupayakan melalui berbagai praktik keagamaan, salah satunya adalah dengan berdzikir. Kegiatan ini melibatkan proses mengingat Sang Pencipta, baik yang diwujudkan melalui lisan maupun melalui perenungan mendalam atas asma-asma-Nya.¹³

Pendekatan Spiritual dalam Kesehatan Mental Siswa Konseling Islami hadir sebagai jawaban komprehensif yang mensinergikan perbaikan aspek perilaku dengan penguatan aspek batiniah. Studi menunjukkan bahwa metode tazkiyatun nafs atau pembersihan jiwa memiliki pengaruh signifikan dalam mereduksi tekanan mental dan kegelisahan pada pelajar. Konteks ini, bimbingan yang berlandaskan pada dalil Al-Qur'an dan Sunnah membantu siswa menentukan tujuan hidup yang lebih bermakna di atas kepentingan duniawi semata, sehingga tercipta ketenangan emosional yang konsisten. Selama periode ini, individu muda melewati fase transformasi yang cukup kompleks. Hal ini tidak hanya

¹¹ Nurfadhilah, "Analisis Pendidikan Karakter Dalam Mempersiapkan Pubertas Menuju Generasi Emas Indonesia 2045," 2019.

¹² Supiyah Surya Ayuning Setya, Nauval Awalludin, and Salsa Mulyana Sari, "Bimbingan Konseling Islam Sebagai Solusi Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 22, no. 1 (2025): 18–36, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2025.221-02>.

¹³ Esa Nur Wahyuni and Khairul Bariyyah, "Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa?," *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, no. 1 (2019): 46, <https://doi.org/10.29210/120192334>.

menyentuh dimensi fisik atau biologis saja, melainkan juga memengaruhi pola pikir, dinamika interaksi sosial, hingga stabilitas emosional mereka.¹⁴

Fase remaja sebagai periode transisi biologis, kognitif, dan sosial memperbesar kerentanan terhadap kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku. Ketika tekanan akademik, ekspektasi keluarga, serta paparan media sosial berakumulasi tanpa mekanisme coping yang memadai, maka gangguan mental bukan lagi fenomena individual, melainkan gejala struktural dalam sistem pendidikan dan sosial kita. Dalam kerangka Generasi Emas 2045, kondisi ini mengindikasikan bahwa pembangunan manusia tidak cukup berorientasi pada capaian akademik dan kompetensi teknis. Diperlukan rekonstruksi paradigma pendidikan yang menempatkan kesehatan mental sebagai variabel inti, bukan pelengkap. Pendekatan spiritual seperti konseling Islami dapat dianalisis sebagai strategi preventif berbasis nilai yang memperkuat regulasi emosi dan makna hidup siswa. Namun efektivitasnya sangat bergantung pada integrasi dengan pendekatan psikologis profesional, sehingga penguatan religiusitas tidak berhenti pada normativitas, tetapi benar-benar berfungsi sebagai instrumen ketahanan mental yang terukur dan sistematis.

Urgensi Konseling Islami dalam Mewujudkan Generasi Emas 2045

Mengacu pada data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), terjadi lonjakan gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas, yakni dari angka 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% pada 2018. Tanpa adanya pendekatan spiritual yang terstruktur, tren ini diprediksi akan menjadi beban ekonomi yang berat bagi negara di tahun 2045 akibat merosotnya produktivitas pemuda. Dalam konteks ini, konseling Islami hadir sebagai solusi preventif yang efisien dengan memanfaatkan nilai-nilai ketuhanan yang sudah mengakar kuat dalam budaya kita untuk memperkuat imunitas psikis siswa. Kesehatan mental sejatinya mencakup keadaan sejahtera yang utuh, di mana seseorang mampu menjalin hubungan sosial yang konstruktif serta tangguh dalam menghadapi dinamika kehidupan. Penting untuk dipahami bahwa kesehatan mental melampaui sekadar absennya gangguan kejiwaan. Lebih dari itu, hal ini berkaitan erat dengan kapasitas seseorang untuk tetap adaptif dan menjalankan fungsinya secara optimal dalam keseharian.¹⁵

Konseling Islami berperan krusial dalam mencetak sumber daya manusia yang memiliki ketangguhan mental untuk bersaing di level internasional. Melalui teknik *muhasabah*, para siswa didorong untuk mengenali perannya sebagai *khalifah fil ard*. Kesadaran ini memicu motivasi internal yang tangguh, membuat mereka tidak mudah menyerah saat menghadapi kendala dan tetap fokus berkontribusi bagi negara. Antara pendidikan dan aktivitas belajar terdapat keterkaitan yang sangat erat dan tidak mungkin dipisahkan. Belajar sesungguhnya adalah elemen inti dari pendidikan itu sendiri. Dalam

¹⁴ Desti Azania and Naan Naan, "Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Di Tengah Pandemi Covid-19," *HUMANISTIKA: Jurnal Keislaman* 7, no. 1 (2021): 26–45, <https://doi.org/10.55210/humanistika.v7i1.384>.

¹⁵ Moesarofah, "Identifikasi Peran Konselor Sekolah Dalam Layanan Kesehatan Mental Berbasis Sekolah" 4, no. 2 (2023): 337–44.

ranah instruksional, proses belajar menempati posisi sentral sebagai kegiatan paling mendasar yang menentukan keberhasilan pendidikan.¹⁶

Pada lingkup program psikologi konseling, upaya dekolonisasi menuntut adanya penataan ulang yang kritis terhadap metode pengajaran dan praktik klinis agar selaras dengan realitas global maupun lokal. Langkah ini bukan sekadar tambahan, melainkan sebuah tantangan langsung terhadap supremasi teori-teori eurosentris yang selama ini mendominasi. Kurikulum perlu dirombak guna mengintegrasikan berbagai kerangka psikologis yang lebih luas, sembari membedah keterkaitan mendalam antara isu ras, dampak kolonialitas, dan kesejahteraan mental. Lebih jauh lagi, transformasi ini menuntut perubahan institusional yang nyata, bukan hanya sekadar keterwakilan simbolis dalam dokumen formal.¹⁷

Selanjutnya mental yang stabil pada siswa terbukti mampu menekan angka kenakalan remaja. Data Global School-Based Health Survey 2023 dari BRIN menyatakan bahwa internalisasi nilai agama di sekolah sangat efektif mencegah bahaya narkoba, judi daring, serta pergaulan bebas.¹⁸ Selain itu, perspektif Islam membantu remaja mengatasi krisis jati diri di tengah arus globalisasi. Dengan konsep diri yang kuat, mereka tidak akan terjebak pada standar kesuksesan semu di media sosial atau fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) yang memicu kecemasan. Fakta di lapangan mengindikasikan bahwa implementasi bimbingan dan konseling masih jauh dari sasaran idealnya. Sejauh ini, fokus layanan cenderung bersifat reaktif hanya terbatas pada penegakan kedisiplinan, penanganan pelanggaran aturan, serta upaya mendongkrak nilai akademik yang anjlok. Kondisi ini menyebabkan upaya pengembangan potensi diri siswa secara menyeluruh menjadi sulit terealisasi. Fenomena ini dipicu oleh beberapa faktor krusial, antara lain rendahnya kompetensi konselor, kebijakan manajerial sekolah yang kurang tepat, minimnya sinergi dengan guru mata pelajaran, hingga persepsi negatif siswa terhadap kehadiran layanan BK itu sendiri.¹⁹

Langkah pemerintah dalam mengintegrasikan nilai lokal dan agama ke dalam kebijakan bimbingan konseling menjadi poin krusial. Saat ini, orientasi guru BK diarahkan menjadi mitra kesehatan mental yang empatik, bukan lagi dipandang sebagai penegak disiplin sekolah. Inisiatif ini selaras dengan program Kementerian Kesehatan RI untuk membangun ekosistem mental yang sehat dan menyeluruh bagi masyarakat Indonesia menuju perayaan satu abad kemerdekaan. Dilihat sebagai sebuah proses, pendidikan menyatukan berbagai elemen penting guna membimbing individu menuju kehidupan yang lebih berarti. Oleh sebab itu, tindakan mendidik sejatinya merupakan sebuah keputusan

¹⁶ Siti Aminatus Sholihah and Khoiriyah Khoiriyah, "Literasi Keagamaan Sebagai Pondasi Pengembangan Karakter Religius Siswa," *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam* 7, no. 2 (2024): 19, <https://doi.org/10.30659/jspi.7.2.19-39>.

¹⁷ Ohemaa Nkansa-dwamena et al., "Decolonizing a UK Counseling Psychology Training Program: The Journey so Far Decolonizing a UK Counseling Psychology Training Program: The Journey so Far ABSTRACT," *Counselling Psychology Quarterly* 00, no. 00 (2025): 1–20, <https://doi.org/10.1080/09515070.2025.2521823>.

¹⁸ <https://www.brin.go.id/news/123607/brin-ungkap-perilaku-berisiko-remaja-indonesia-hasil-global-school-based-health-survey-2023>

¹⁹ Ulfah and Opan Arifudin, "Peran Konselor Dalam Mengembangkan Potensi Peserta Didik," *Jurnal Tahsinia: Jurnal Karya Umum Dan Ilmiah* 1, no. 1 (2019): 92–100.

moral yang mendalam, bukan sekadar urusan teknis administrative. Oleh sebab itu, Indonesia seharusnya menyiapkan sumber daya manusia untuk menghadapi berbagai tantangan stabilitas global, perubahan iklim global yang semakin hari semakin dinamis.²⁰

Pendidikan sendiri mengemban tiga misi utama: pertama, fungsi pengembangan yang berfokus pada optimalisasi bakat serta keunikan personal. Kedua, fungsi diferensiasi yang mengarahkan individu agar memilih jalur perkembangan yang relevan dengan potensinya. Ketiga, fungsi integratif yang menyatukan seluruh keberagaman potensi tersebut menuju satu tujuan mulia, yaitu pembentukan pribadi yang utuh atau *kaffah*.²¹ Melalui kolaborasi tersebut, kendala yang dihadapi siswa dapat diidentifikasi dan dianalisis secara komprehensif. Hasil interpretasi tersebut kemudian menjadi landasan kuat untuk menyusun strategi atau langkah konkret yang paling efektif bagi pertumbuhan siswa.²²

Konsep Konseling Islam dan Kesehatan Mental Siswa

Konsep konseling Islam memiliki keunggulan untuk memberikan makna dari sebuah permasalahan mental. Dari sudut pandang psikologi Islam, kesehatan mental dapat tercapai dengan adanya harmonisasi antara fungsi biologis, psikologis, sosial, dan religious. Ketika siswa mampu mengelola keseluruhan fungsi tersebut dengan tepat, maka siswa akan mencapai ketenangan jiwa dan mampu menghadapi berbagai masalah yang ada.²³ Menanggapi fenomena tersebut, kini muncul dorongan kuat untuk menempatkan pengalaman nyata individu sebagai prioritas dalam diskursus mengenai *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI). Dengan meningkatkan wawasan kesehatan mental sebagai komponen esensial dari stabilitas lingkungan dan dapat berkontribusi kepada masyarakat.

Dengan mendengarkan langsung penuturan mereka yang mengalaminya, peneliti dapat membedah fungsi serta makna di balik perilaku melukai diri sendiri, baik dari sisi personal maupun konteks sosial. Perspektif ini tidak hanya memperkaya teori, tetapi juga memberikan landasan praktis bagi penanganan klinis. Hal ini terlihat dari berkembangnya studi terbaru yang memfokuskan diri pada proses pemulihan NSSI. Secara kolektif, riset-riset tersebut menegaskan pentingnya kerangka kerja yang berpusat pada orang (*person-centered*), guna menangkap kerumitan serta keunikan pengalaman hidup setiap individu.²⁴

Label generasi stroberi mencerminkan lemahnya ketahanan mental pemuda masa kini dalam menghadapi tekanan. Melalui Konseling Islam, kelemahan ini diubah menjadi

²⁰ Tuti Haryati, Widia Winata, and Ahmad Suryadi, "Pengembangan Program Pembelajaran Individual Bagi Siswa Slow Learner Di SD Lab School UMJ," *Jurnal Instruksional* 04, no. 01 (2022): 34–61.

²¹ Mokh Iman Firmansyah, "Pendidikan Agama Islam: Pengertian Tujuan Dasar Dan Fungsi," *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 17, no. 2 (2019): 79–90.

²² Camila Fatah Suroyyah and Nehru Millat Ahmad, "Strategi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Berbasis Multiple Intelligences Sebagai Upaya Pemecahan Masalah Belajar," *Istifkar: Media Transformasi Pendidikan* 2, no. 2 (2022): 108–28, <https://doi.org/https://doi.org/10.62509/ji.v2i2.67>.

²³ Muzaki and Agung Saputra, "Konseling Islami : Suatu Alternatif Bagi Kesehatan Mental," *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 2, no. 2 (2019): 213–26.

²⁴ Penelope Hasking et al., "A Person-Centred Conceptualisation of Non- Suicidal Self-Injury Recovery : A Practical Guide Recovery : A Practical Guide," *Counselling Psychology Quarterly* 37, no. 3 (2024): 376–97, <https://doi.org/10.1080/09515070.2023.2225045>.

kekuatan mental baja dengan cara memperkuat kesadaran diri di hadapan Sang Pencipta.²⁵ Dengan pijakan spiritual yang jelas, siswa mampu menjaga keseimbangan batin: mereka tidak akan merasa kerdil di hadapan tantangan dan tidak akan sombong atas pencapaiannya. Mereka tumbuh menjadi individu yang tangguh, rendah hati, dan tetap unggul. Dalam ranah pendidikan, kondisi psikologis pelajar bukan lagi sekadar isu sampingan, melainkan fondasi utama. Kesejahteraan mental memegang peranan krusial dalam menentukan seberapa baik capaian akademik seseorang nantinya. Ada korelasi nyata di mana siswa yang menunjukkan perkembangan kesehatan mental yang positif cenderung mengalami lonjakan prestasi belajar. Hal ini berbanding terbalik dengan mereka yang kondisi emosionalnya jalan di tempat atau justru menurun, yang biasanya berimbas pada terhambatnya potensi akademik mereka.²⁶

Sementara itu, kondisi lapangan menunjukkan terdapat lembaga pendidikan yang belum memiliki tenaga konselor yang mampu mengintegrasikan nilai Islam dalam layanan bimbingan konseling Islam.²⁷ Kebutuhan akan layanan kesehatan mental menjadi kebutuhan fundamental ditengah berbagai permasalahan di masyarakat. Adanya kesenjangan antara layanan yang dibutuhkan dengan ketersediaan tenaga konselor di lapangan. Tugas konselor untuk memberikan bimbingan kepada siswa, agar siswa mampu menghadapi permasalahan mental yang dihadapi.²⁸

Kesehatan mental yang baik, akan berdampak pada kehidupan yang positif serta mempengaruhi produktivitas siswa. Siswa dengan kesehatan mental yang baik, cenderung memiliki motivasi intrinsik untuk berkontribusi pada lingkungan sekitar. Kemudian inti dari layanan konseling Islam yaitu internalisasi penjiwaan nilai agama ke dalam kepribadian siswa. Hal ini akan berdampak pada sikap perkembangan perasaan keagamaan siswa. Dengan kondisi ini, sikap konselor akan berpengaruh terhadap kejiwaan siswa. Konselor perlu memahamai bahwa siswa yang memiliki gangguan kesehatan mental jauh lebih peka terhadap situasi yang terjadi.²⁹

Kemudian secara fenomenologis, intervensi layanan konseling Islam juga memiliki peran untuk memitigasi dampak negative dari pengaruh globalisasi yang dapat mempengaruhi identitas nasional. Dengan penguatan spiritual yang maksimal siswa tidak akan terombang ambing oleh arus budaya asing yang dapat mengikis nilai leluhur bangsa.

²⁵ Andany Danty Susanto and Ketu Yuliantika, "INTEGRASI KONSELING ISLAM DALAM PENGUATAN SELF- AWARENESS UNTUK MEWUJUDKAN KEHARMONISAN KELUARGA," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 22, no. 2 (2025): 161–75, <https://doi.org/10.14421/his>.

²⁶ Astuti Dian Lestari and Supra Wimbarti, "Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi Game Online Dan Kesehatan Mental Siswa Dengan Kualitas Pertemanan Sebagai Variabel Moderator," *Jurnal Psikologi Insight* 5, no. 1 (2021): 46–62.

²⁷ Budi Johan et al., "Penanganan Sekularisasi Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Melalui Integrasi Kurikulum Berbasis Nilai Islam," *Al 'Ulum: Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2025): 298–311.

²⁸ Asriyanti Rosmalina and Nasrudin Abdul Matin, "Bimbingan Konseling Islam Sebagai Peran Progresif Pada Kesehatan Mental," *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 3, no. 1 (2020): 63–72.

²⁹ Berasa Muslimah and Nefi Darmayanti, "Efektifitas Bimbingan Konseling Islam Dalam Mengatasi Permasalahan Siswa Di MAN Dairi Sidikalang," *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI* 11, no. 4 (2024): 359–72.

Siswa akan tumbuh dan berkembang menjadi pribadi dengan berpemikiran moderan dan tetap memegang teguh nilai Islam dan prinsip moral serta memiliki etika paripurna. Konseling Islam dapat meningkatkan motivasi belajar siswa serta perbaikan stabilitas emosional. Konselor berfungsi sebagai fasilitator pembimbing spiritual dengan penuh tanggung jawab dan ketulusan. Selain itu, konselor juga perlu membangun hubungan dengan wali siswa untuk bersama mendukung potensi yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling Islam ternyata tidak hanya berlaku bagi siswa yang bermasalah, tetapi juga berlaku bagi siswa yang ingin mengembangkan potensi diri.³⁰

Konseling Islam dan Penguatan Resiliensi Siswa

Membangun kendali internal melalui *muraqabah* merupakan salah satu inti dari praktik konseling Islam, yang berfungsi sebagai kontrol diri internal bagi Siswa. Siswa yang menginternalisasi nilai ini cenderung memiliki integritas akademik yang tinggi dan menjauhi perilaku perundungan (*bullying*). Sebagaimana dilaporkan oleh Republika, penguatan spiritual terbukti jauh lebih ampuh dalam mendisiplinkan diri di tengah arus digital dibandingkan sekadar pengawasan fisik. Belakangan ini, isu mengenai kesehatan mental menjadi sorotan utama di tengah masyarakat. Hal ini tidak terlepas dari fenomena krisis kejiwaan yang grafiknya menunjukkan tren mengkhawatirkan. Tampaknya, beban hidup yang semakin pelik di era modern memicu lonjakan gangguan psikologis, mulai dari tingkat stres yang tinggi, kecemasan yang berlebih, hingga depresi berat.³¹

Tekanan mental akibat penggunaan teknologi atau digital burnout kini menjadi tantangan serius bagi pelajar. Data Kemenkominfo mengungkapkan bahwa durasi aktivitas daring remaja Indonesia mencapai 7 hingga 8 jam per hari, yang sering kali memicu kecemburuan sosial. Konseling Islami menawarkan konsep *qana'ah* (merasa cukup) sebagai penawar klinis untuk membentengi diri dari rasa iri dan depresi yang kerap muncul akibat paparan media sosial. Di tengah dinamika kehidupan modern, isu kesehatan mental dan stabilitas emosional kini menempati urutan prioritas yang mendesak. Pusaran tekanan dari aspek sosial, tuntutan ekonomi, hingga pergeseran budaya sering kali menjadi pemicu utama munculnya gangguan psikologis, seperti depresi, kecemasan sistemik, dan stres berat. Fenomena inilah yang memosisikan layanan konseling sebagai instrumen krusial; ia hadir bukan sekadar sebagai bantuan medis, melainkan sebagai pendukung bagi individu untuk memulihkan diri sekaligus meningkatkan taraf hidup mereka secara keseluruhan.³²

Resiliensi dan pemulihan psikologis berbasis spiritual konseling ini juga tercermin dari meningkatnya ketangguhan (resiliensi) siswa. Dewa Gede menyebutkan bahwa sikap *ridha* atau penerimaan tulus terhadap takdir sangat membantu pelajar dalam melewati masa sulit, baik kegagalan akademik maupun konflik keluarga. Ketangkasan untuk bangkit inilah yang menjadi modal utama Generasi Emas 2045 dalam menghadapi dinamika global yang kompetitif. Kondisi psikologis seseorang sangat dipengaruhi oleh dinamika

³⁰ Amel Aulia and Arsan Shanie, "Implementasi Konseling Islam Dalam Mengatasi Masalah Psikologis Siswa Madrasah Ibtidaiyah," *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi* 3, no. 3 (2025): 77–82.

³¹ Edy Cahya Saputra, "Kontribusi Konseling Terhadap Kesehatan Mental: Systematic Literature Review," *Nuansa Akademik: Jurnal Pembangunan Masyarakat* 10, no. 1 (2025): 233–46.

³² Astya Dwi Yoja et al., "Peran Konselor Dalam Memfasilitasi Kunjungan Dan Pengembangan Anggota Kelompok Dalam Terapi Klinis," *At-Tazakki: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Islam Dan Humaniora* 7, no. 2 (2023): 1–9.

lingkungan di sekitarnya, sehingga setiap individu memiliki tantangan kesehatan mental yang berbeda-beda. Pemicunya bisa sangat beragam, mulai dari ketidakharmonisan atau tekanan di dalam keluarga hingga beban pekerjaan dan tugas sekolah yang menumpuk tanpa solusi. Selain faktor-faktor tersebut, masih banyak variabel lain dalam kehidupan sehari-hari yang berpotensi mengganggu stabilitas emosional seseorang.³³

Pendekatan holistik dan rasa aman siswa dukungan dari himpunan psikologi Indonesia (HIMPSI) turut memvalidasi bahwa metode holistik yang menyentuh aspek religius dapat mempercepat pemulihan remaja dari gangguan kecemasan. Observasi di berbagai pesantren menunjukkan bahwa kolaborasi antara psikologi kontemporer dan metode thibbun nabawi memberikan rasa nyaman yang mendalam bagi siswa.³⁴ Kondisi psikis yang stabil dan aman inilah yang menjadi prasyarat bagi munculnya ide-ide kreatif serta inovasi di lingkungan pendidikan. Mengingat bahwa di Indonesia isu kesehatan mental pembahasan di masyarakat khususnya adalah kesehatan mental generasi muda. Dengan adanya perawatan kesehatan mental, maka siswa dapat mengoptimalkan semua fungsi dalam kehidupannya.

Selain itu, bimbingan konseling berbasis nilai Islam berperan sebagai penyaring terhadap pengaruh ideologi radikal dan pola pikir destruktif yang mengancam stabilitas sosial.³⁵ Melalui internalisasi ajaran *wasathiyah* (moderat), para konselor mengarahkan siswa untuk mencapai keseimbangan mental, baik secara personal maupun komunal. Generasi yang memiliki kesehatan mental sosial ini dicirikan oleh empati yang dalam, kemampuan kolaborasi yang solid, serta semangat nasionalisme yang dipandang sebagai manifestasi dari keimanan. Resiliensi dapat dipahami sebagai kapasitas psikologis individu untuk bangkit dan pulih dari berbagai impitan hidup. Alih-alih sekadar bertahan, kemampuan ini mendorong seseorang untuk menyerap nilai-nilai positif dari sekelilingnya sebagai modal adaptasi di segala situasi, bahkan di bawah tekanan internal maupun eksternal yang hebat. Lebih jauh lagi, resiliensi bermakna sebagai kekuatan untuk membalas balik (*bounce back*) dari trauma atau peristiwa negatif, yang disertai dengan fleksibilitas tinggi dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dipicu oleh pengalaman penuh stres.³⁶

Terdapat kaitan erat antara kematangan spiritual (SQ) dengan konsistensi capaian akademik. Pelajar yang memiliki kedekatan dengan Sang Pencipta umumnya memiliki manajemen stres yang lebih mumpuni, terutama saat menghadapi tekanan ujian atau seleksi pendidikan tinggi. Studi di Universitas Islam Indonesia mengungkapkan bahwa praktik dzikir dan meditasi Islami dalam sesi konseling mampu menstabilkan gelombang otak dan ritme jantung, yang secara langsung memperkuat fokus serta memori jangka panjang dalam

³³ Dewa Gede Firstia Wirabrata et al., "Pengaruh Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat ' Kolok ' Bengkulu," *Journal of Psychology and Instruction* 8, no. 3 (2024): 109–15.

³⁴ Emi Fahrudi et al., "Konseling Islam Berbasis Tarekat Qodiriyah- Naqsyabandiyah: Studi Dinamika Di Pesantren Suryalaya Dan Implikasinya Terhadap Pengembangan Konseling Islam," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 9, no. 2 (2025): 50–68.

³⁵ Hasna Azzahiyah Suherman et al., "STRATEGI GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENCEGAH RADIKALISME SEBAGAI AKAR TERORISME DI LINGKUNGAN PENDIDIKAN," *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 10, no. 2 (2025): 2881–89.

³⁶ Yoga Irama and Mukhammad Zamzami, "Telaah Atas Formula Pengarusutamaan Moderasi Beragama Kementerian Agama Tahun 2019-2020," *Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin* 11, no. 1 (2021): 65–89, <https://doi.org/https://doi.org/10.36781/kaca.v11i1.3244>.

proses belajar. Praktik zikir, baik yang terucap melalui lisan maupun yang terbetik dalam sanubari, merupakan fase awal dalam membangun pembiasaan agar seseorang mampu mengingat Sang Pencipta dalam setiap tarikan napas. Bagi seorang pejalan spiritual (*salik*), zikir adalah pintu masuk menuju gerbang cinta ilahi. Hal ini logis adanya; sebagaimana seseorang yang sedang jatuh cinta akan selalu rindu untuk menyebut dan mengenang sosok yang dicintainya, begitu pula seorang hamba yang mencintai Allah. Ketika cinta tersebut telah menghujam kuat di dalam hati, maka secara otomatis lisan dan batinnya tidak akan pernah berhenti mengagungkan nama-Nya.³⁷

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa dengan memiliki resiliensi dalam bentuk karakter sesuai ajaran Islam, dapat menjadi model dasar siswa untuk mampu berdiri tegak ditengah persaingan global yang semakin ketat. Dengan memiliki resiliensi mental yang stabil, siswa akan jauh lebih fokus menyerap pembelajaran dan pengetahuan serta mampu mengasah keterampilan secara makasimal. Hal ini sejalan dengan hasil Melani Kartika yang menunjukkan kesehatan mental merupakan aspek penting yang mendukung keseluruhan aspek kehidupan manusia. Sejalan dengan hal tersebut, sudut pandang psikologis terus berkembang dan melahirkan berbagai definisi serta kerangka konsep mengenai dimensi keterlibatan. Nilai tambah utama dari sudut pandang ini, yang membedakannya dari pendekatan perilaku dan pemahaman bahwa keterlibatan siswa merupakan sebuah konsep multidimensi. Dalam ranah psikologi, keterlibatan siswa dipahami sebagai struktur yang terdiri dari dua hingga empat dimensi yang saling berkaitan.³⁸

Simpulan

Intisari dari seluruh kajian ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis pelajar merupakan fundamen bagi kedaulatan negara. Tanpa ketangguhan mental, potensi bonus demografi yang kita miliki justru berisiko menjadi beban sosial yang rentan. Data mengindikasikan bahwa kepintaran kognitif yang tidak dibarengi dengan kematangan emosi serta kedalaman spiritual hanya akan mencetak pribadi yang unggul secara teknis namun hampa secara makna, sehingga mudah menyerah pada tekanan zaman yang kompleks. Revolusi Spiritual Melalui Konseling Islam Konseling Islam muncul sebagai solusi fundamental atas problematika tersebut. Pendekatan ini bukan sekadar tambahan bagi bimbingan konvensional, melainkan sebuah paradigma baru yang menyatukan aspek spiritualitas dan realitas dalam memulihkan jiwa. Temuan penelitian ini menyoroti bahwa metode tazkiyatun nafs, penguatan konsep tawakal, serta praktik muhasabah secara empiris efektif meningkatkan daya tahan siswa terhadap gangguan mental seperti depresi dan kecemasan kronis. Dengan menjadikan nilai ketuhanan sebagai poros utama pemulihan,

³⁷ Maidatus Sholihah, Muhammad Anas Maarif, and Moh. Syahru Romadhan, "KONSELING ISLAM DENGAN DZIKIR TAREKAT QADIRIYAH NAQSABANDIYAH: MENGATASI KEGELISAHAN JIWA DAN BATHIN," *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies* 4, no. 2 (2021): 299–317.

³⁸ Jenny Marcionetti, Andrea Zammiti, and Jenny Marcionetti, "Italian Higher Education Student Engagement Scale (I-HESES): Initial Validation and Psychometric Evidences Italian Higher Education Student Engagement Scale (I-HESES): Initial Validation and Psychometric Evidences," *Counselling Psychology Quarterly* 37, no. 3 (2024): 470–94, <https://doi.org/10.1080/09515070.2023.2241031>.

konseling ini menawarkan sesuatu yang tidak bisa digantikan oleh algoritma digital apa pun, yakni kejelasan tujuan hidup.

Daftar Pustaka

- Anwar, Faisal, and Putry Julia. "Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama Di Aceh Besar Pada Masa Pandemi." *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling* 7, no. 1 (2021): 64–83.
- Apriyanti, Edi Wahyudi, and Ifnaldi. "Analisis Bimbingan Konseling Dalam Pendidikan Islam." *Jurnal Al-Hasani* 1, no. 2 (2024): 100–106.
- Aulia, Amel, and Arsan Shanie. "Implementasi Konseling Islam Dalam Mengatasi Masalah Psikologis Siswa Madrasah Ibtidaiyah." *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi* 3, no. 3 (2025): 77–82.
- Darman, Regina Ade. "Mempersiapkan Generasi Emas Indonesia Tahun 2045 Melalui Pendidikan Berkualitas." *Jurnal Edik Informatika* 3, no. 2 (2017): 73–87.
- Desti Azania, and Naan Naan. "Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Di Tengah Pandemi Covid-19." *HUMANISTIKA: Jurnal Keislaman* 7, no. 1 (2021): 26–45. <https://doi.org/10.55210/humanistika.v7i1.384>.
- Fahrudi, Emi, Irfan, Ahmad Asron Mundofi, Auliya Urokhim, and Moh. Asror Yusuf. "Konseling Islam Berbasis Tarekat Qodiriyah- Naqsyabandiyah: Studi Dinamika Di Pesantren Suryalaya Dan Implikasinya Terhadap Pengembangan Konseling Islam." *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 9, no. 2 (2025): 50–68.
- Firmansyah, Mokh Iman. "Pendidikan Agama Islam: Pengertian Tujuan Dasar Dan Fungsi." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 17, no. 2 (2019): 79–90.
- Haryati, Tuti, Widia Winata, and Ahmad Suryadi. "Pengembangan Program Pembelajaran Individual Bagi Siswa Slow Learner Di SD Lab School UMJ." *Jurnal Instruksional* 04, no. 01 (2022): 34–61.
- Hasking, Penelope, Stephen P Lewis, Kate Tonta, and Penelope Hasking. "A Person-Centred Conceptualisation of Non- Suicidal Self-Injury Recovery : A Practical Guide Recovery : A Practical Guide." *Counselling Psychology Quarterly* 37, no. 3 (2024): 376–97. <https://doi.org/10.1080/09515070.2023.2225045>.
- Irama, Yoga, and Mukhammad Zamzami. "Telaah Atas Formula Pengarusutamaan Moderasi Beragama Kementerian Agama Tahun 2019-2020." *Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin* 11, no. 1 (2021): 65–89. <https://doi.org/https://doi.org/10.36781/kaca.v11i1.3244>.
- Jannah, Giva Raudatul, and Netrawati. "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Pada Remaja." *Sibakti Journal* 4, no. 9 (2025): 2821–32.
- Johan, Budi, Muhammad Yusrofil, Faiz Maghfiraldi, Farhan Ariiq, and Muhammad Kemal Nurfauzan Athoillah. "Penanganan Sekularisasi Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Melalui Integrasi Kurikulum Berbasis Nilai Islam." *Al 'Ulum: Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2025): 298–311.
- Johnson, Kaprea F, Patrick D Cunningham, Camila Tirado, Oswaldo Moreno, Nancy N Gillespie, Bisola Duyile, Dequindre C Hughes, et al. "Social Determinants of Mental Health Considerations for Counseling Children and Adolescents." *Journal of Child and Adolescent Counseling* 9, no. 1 (2023): 21–33. <https://doi.org/10.1080/23727810.2023.2169223>.
- Lestari, Astuti Dian, and Supra Wimbarti. "Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi Game Online Dan Kesehatan Mental Siswa Dengan Kualitas Pertemanan Sebagai Variabel Moderator." *Jurnal Psikologi Insight* 5, no. 1 (2021): 46–62.
- Mahyani, Alya, and Ali Daud Hasibuan. "Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam

- Mengatasi Dampak Bullying Terhadap Siswa Di Sekolah Menengah Pertama.” *Didaktika: Jurnal Kependidikan* 13, no. 1 (2024): 237–48.
- Marcionetti, Jenny, Andrea Zammitti, and Jenny Marcionetti. “Italian Higher Education Student Engagement Scale (I-HESES): Initial Validation and Psychometric Evidences Italian Higher Education Student Engagement Scale (I-HESES): Initial Validation and Psychometric Evidences.” *Counselling Psychology Quarterly* 37, no. 3 (2024): 470–94. <https://doi.org/10.1080/09515070.2023.2241031>.
- Moesarofah. “Identifikasi Peran Konselor Sekolah Dalam Layanan Kesehatan Mental Berbasis Sekolah” 4, no. 2 (2023): 337–44.
- Monika, Ika, and Livna Alfianah. “Peran Konselor Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Menuju Indonesia Emas 2045.” *Annual International Conference on Islamic Education and Language (AICIEL)*, 2024, 553–70.
- Muslimah, Berasa, and Nefi Darmayanti. “Efektifitas Bimbingan Konseling Islam Dalam Mengatasi Permasalahan Siswa Di MAN Dairi Sidikalang.” *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI* 11, no. 4 (2024): 359–72.
- Muzaki, and Agung Saputra. “Konseling Islami : Suatu Alternatif Bagi Kesehatan Mental.” *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 2, no. 2 (2019): 213–26.
- Nkansa-dwamena, Ohemaa, Jeeda Alhakim, Julianna Challenor, Alice Haddon, and Holly Kahya. “Decolonizing a UK Counseling Psychology Training Program : The Journey so Far Decolonizing a UK Counseling Psychology Training Program : The Journey so Far ABSTRACT.” *Counselling Psychology Quarterly* 00, no. 00 (2025): 1–20. <https://doi.org/10.1080/09515070.2025.2521823>.
- Nurfadhilah. “ANALISIS PENDIDIKAN KARAKTER DALAM MEMPERSIAPKAN PUBERTAS MENUJU GENERASI EMAS INDONESIA 2045,” 2019.
- Pramudita, Tiyas, Rohmatul Kholifah, and Setya Adi Sancaya. “Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Siswa.” *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)* 3 (2024): 349–55.
- Rosmalina, Asriyanti, and Nasrudin Abdul Matin. “Bimbingan Konseling Islam Sebagai Peran Progresif Pada Kesehatan Mental.” *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 3, no. 1 (2020): 63–72.
- Saputra, Edy Cahya. “Kontribusi Konseling Terhadap Kesehatan Mental : Systematic Literature Review.” *Nuansa Akademik: Jurnal Pembangunan Masyarakat* 10, no. 1 (2025): 233–46.
- Setya, Supiyah Surya Ayuning, Nauval Awalludin, and Salsa Mulyana Sari. “Bimbingan Konseling Islam Sebagai Solusi Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja.” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 22, no. 1 (2025): 18–36. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2025.221-02>.
- Sholihah, Maidatus, Muhammad Anas Maarif, and Moh. Syahru Romadhan. “KONSELING ISLAM DENGAN DZIKIR TAREKAT QADIRIYAH NAQSABANDIYAH: MENGATASI KEGELISAHAN JIWA DAN BATHIN.” *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies* 4, no. 2 (2021): 299–317.
- Sholihah, Siti Aminatus, and Khoiriyah Khoiriyah. “Literasi Keagamaan Sebagai Pondasi Pengembangan Karakter Religius Siswa.” *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam* 7, no. 2 (2024): 19. <https://doi.org/10.30659/jspi.7.2.19-39>.
- Simanjuntak, Ramses. “Pentingnya Penerapan Kurikulum Berbasis Penguatan Pendidikan Karakter Bagi Terciptanya Generasi Emas Indonesia Tahun 2045.” *Jurnal Teruna Bhakti* 1, no. 2 (2019): 87–100.
- Suherman, Hasna Azzahiyah, Wafa Nurul Fauziah, Windy Lameria Simanullang, Mamat Supriatna, and Rina Nurhudi Ramdhani. “STRATEGI GURU BIMBINGAN DAN

- KONSELING DALAM MENCEGAH RADIKALISME SEBAGAI AKAR TERORISME DI LINGKUNGAN PENDIDIKAN.” *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 10, no. 2 (2025): 2881–89.
- Suroyyah, Camila Fatah, and Nehru Millat Ahmad. “Strategi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Berbasis Multiple Intelligences Sebagai Upaya Pemecahan Masalah Belajar.” *Istifkar: Media Transformasi Pendidikan* 2, no. 2 (2022): 108–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.62509/ji.v2i2.67>.
- Susanto, Andany Danty, and Ketu Yuliantika. “INTEGRASI KONSELING ISLAM DALAM PENGUATAN SELF- AWARENESS UNTUK MEWUJUDKAN KEHARMONISAN KELUARGA.” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 22, no. 2 (2025): 161–75. <https://doi.org/10.14421/his>.
- Ulfah, and Opan Arifudin. “Peran Konselor Dalam Mengembangkan Potensi Peserta Didik.” *Jurnal Tahsinia: Jurnal Karya Umum Dan Ilmiah* 1, no. 1 (2019): 92–100.
- Wahyuni, Esa Nur, and Khairul Bariyyah. “Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa?” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 5, no. 1 (2019): 46. <https://doi.org/10.29210/120192334>.
- Wirabrata, Dewa Gede Firstia, Putu Nanci Riastini, Putu Ari Dharmayanti, Putu Pasek Suryawan, Anak Agung Istri Dewi Adhi Utami, and Ni Made Rai Wisudariani. “Pengaruh Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat ‘ Kolok ’ Bengkulu.” *Journal of Psychology and Instruction* 8, no. 3 (2024): 109–15.
- Yoja, Astya Dwi, Uli Makmun Hasibuan, Wulan Sari, and Deva Yuni Agustia. “Peran Konselor Dalam Memfasilitasi Kunjungan Dan Pengembangan Anggota Kelompok Dalam Terapi Klinis.” *At-Tazakki: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Islam Dan Humaniora* 7, no. 2 (2023): 1–9.
- Yulia, Riska, and Helmia Tasti Adri. “Analisis Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas V SDN Cicohag.” *Didaktik Global: Jurnal Ilmu Kependidikan* 2, no. 3 (2025): 301–18.