



TADARUS: Jurnal Pendidikan Islam

ISSN: 2089-9076 (Print)

ISSN: 2549-0036 (Online)

Website: <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/Tadarus>

TADARUS: Jurnal Pendidikan Islam/Vol 15, No 1 (2026) (1-13)

Model Intervensi Konseling Islami bagi Kesehatan Mental Peserta Didik pada Sekolah Islam dan Pesantren

Risabella Nuriyanah Burhani¹, Zainal Arifin²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Surabaya, Indonesia

Email: [1bellaburhani.va@gmail.com](mailto:bellaburhani.va@gmail.com), [2zainalarifin@um-surabaya.ac.id](mailto:zainalarifin@um-surabaya.ac.id)

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 12/05/2026

Revised: 29/05/2026

Accepted: 04/06/2026

Published: 30/06/2026

*Corresponding Author:

Name: Risabella Nuriyanah Burhani

Email:

bellaburhani.va@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental peserta didik di sekolah Islam dan pesantren semakin menjadi perhatian penting seiring meningkatnya tekanan akademik, tuntutan sosial, dan kebutuhan spiritual yang harus dijalani secara bersamaan. Berbagai penelitian menunjukkan peningkatan gejala stres, kecemasan, serta ketidakstabilan emosi, sementara layanan konseling Islami di banyak lembaga pendidikan masih bersifat intuitif dan belum memiliki model intervensi yang terstruktur. Artikel ini bertujuan memetakan pola intervensi konseling Islami yang digunakan dalam konteks pendidikan Islam serta merumuskan kerangka teoritis baru yang lebih komprehensif. Menggunakan metode narrative review, artikel ini menelaah literatur lima tahun terakhir melalui Google Scholar, DOAJ, SINTA, dan Scopus untuk mengidentifikasi praktik konseling Islami yang diterapkan di sekolah Islam dan pesantren. Temuan sintesis menunjukkan bahwa intervensi yang ada umumnya menekankan aspek spiritual-afektif seperti terapi Qur'ani, konseling profetik, pendekatan sufi, dan model hibrida CBT-Islami, namun sebagian besar belum distandardisasi dan kurang terintegrasi dengan teori regulasi emosi modern. Artikel ini menawarkan TAUHID-CARE Framework sebagai kontribusi teoretis: sebuah model konseling Islami yang memadukan tazkiyah awareness, adaptive cognition, unity of self, heart-centred emotion regulation, Islamic behavioural activation, divine connection, serta peran konselor sebagai companion, advisor, regulator, dan educator. Kerangka ini berpotensi memperkuat konseling Islami berbasis nilai tauhid sekaligus relevan dengan kebutuhan psikologis peserta didik. Artikel ini menegaskan perlunya pengembangan model yang lebih sistematis dan teruji untuk memperkuat layanan konseling Islami di lembaga pendidikan.

Kata Kunci

Konseling Islami, Kesehatan Mental, Pesantren, TAUHID-CARE Framework

ABSTRACT

Mental health challenges among students in Islamic schools and pesantren have become increasingly significant due to the combined pressures of academic demands, social expectations, and spiritual obligations. Existing literature indicates a rise in stress, anxiety, and emotional instability, yet counselling practices in many Islamic educational settings remain intuitive, unstandardized, and insufficiently aligned with contemporary psychological frameworks. This article aims to map current Islamic counselling interventions implemented within educational institutions and to develop an integrative theoretical model that responds to the psychological-spiritual needs of learners. Utilizing a narrative review approach, this study synthesizes research published in the past five years across Google Scholar, DOAJ, SINTA, and Scopus, focusing on interventions grounded in Islamic principles and applied within schools, madrasahs, and pesantren. Findings show that existing approaches such as Qur'anic therapy, Prophetic counselling, Sufi-based methods, and Islamic-CBT hybrids largely emphasize spiritual-affective dimensions but lack methodological coherence and structured evaluation. The article proposes the TAUHID-CARE Framework as its core theoretical contribution, integrating tazkiyah awareness, adaptive cognition, unity of self, heart-centred emotion regulation, Islamic behavioural activation, divine connection, and counsellor roles oriented toward accompaniment, advisement, regulation, and education. This framework represents the study's novelty, offering a tauhid-based and pedagogically relevant model. The review concludes the need for more systematic, evidence-informed approaches to strengthen Islamic counselling in educational contexts.

Keywords: Islamic Counselling, Mental Health, Pesantren, TAUHID-CARE Framework

PENDAHULUAN

Kesehatan mental peserta didik semakin mendapat perhatian serius dalam ekosistem pendidikan Islam, terutama di sekolah Islam dan pesantren yang memiliki dinamika pembelajaran, pembinaan spiritual, dan relasi sosial yang lebih intens dibandingkan sekolah umum. Pada lingkungan tersebut, peserta didik berhadapan dengan beban akademik yang tinggi, aturan kedisiplinan yang ketat, serta internalisasi nilai-nilai spiritual yang berlangsung setiap hari. Kombinasi tuntutan tersebut menciptakan ekosistem pendidikan yang unik, namun sekaligus menantang dari sisi psikologis. Berbagai penelitian menunjukkan meningkatnya kasus kecemasan, tekanan emosional, disorientasi identitas, dan kelelahan mental pada remaja di lembaga pendidikan Islam dalam beberapa tahun terakhir, mengindikasikan perlunya pendekatan pendampingan yang lebih sistematis dan responsif terhadap kebutuhan perkembangan mereka (Akib et al., 2025).

Walaupun tradisi pendidikan Islam secara historis memiliki kekayaan praktik pembinaan ruhani, bimbingan akhlak, dan kedekatan emosional antara murid dan guru, sebagaimana peran sentral kiai dalam membentuk karakter spiritual masyarakat pedesaan (Arifin et al., 2025), implementasinya dalam bentuk konseling terstruktur belum sepenuhnya berkembang. Banyak sekolah Islam dan pesantren masih mengandalkan pendekatan intuitif, berupa nasihat moral atau pembinaan spiritual umum yang belum dirancang sebagai intervensi psikologis. Di sisi lain, kebutuhan peserta didik hari ini menuntut adanya model konseling yang tidak hanya religius secara normatif, tetapi juga berbasis teori psikologi modern yang mampu mengelola emosi, kognisi, relasi sosial, serta kesejahteraan mental secara berkelanjutan.

Kajian awal terkait konseling Islami di lembaga pendidikan menunjukkan keragaman praktik. Umar et al. (2024) menegaskan pentingnya transformasi pendidikan karakter moderat di lembaga Islam, termasuk kebutuhan akan pendekatan pendampingan yang lebih humanis dan reflektif. Makhmudah dan Arifin (2025) menjelaskan bahwa konseling Islami terus mengalami perkembangan menuju bentuk yang lebih profesional dan teoritis, meskipun implementasinya di lapangan masih sering bergantung pada kapasitas personal konselor atau guru BK. Tanjung (2021) juga mencatat bahwa konseling di pesantren masih banyak berorientasi pada bimbingan moral dan pembiasaan, bukan pada prosedur intervensi psikologis yang memiliki pedoman teknis dan evaluasi.

Penelitian kontemporer menunjukkan bahwa integrasi pendekatan psikologi dan spiritualitas Islam semakin relevan. Akib et al. (2025), melalui tinjauan sistematis, menemukan bahwa psikoterapi Islami memberikan dampak positif pada perkembangan spiritual remaja, termasuk peningkatan ketenangan batin, ketahanan spiritual, dan keseimbangan emosional. Rassool (2021) menekankan perlunya membangun anatomi konseling Islami yang lebih jelas, meliputi landasan epistemologis, teknik intervensi, serta peran profesional konselor Muslim. Temuan ini diperkuat oleh Ab Rahman et

al. (2021) yang menunjukkan bahwa praktik konseling Islami saat ini sangat bergantung pada preferensi personal konselor, sehingga menghasilkan variasi implementasi yang cukup lebar. Berbagai hasil penelitian ini menegaskan pentingnya kerangka intervensi yang lebih sistematis, terstruktur, serta relevan dengan kebutuhan lembaga pendidikan Islam kontemporer.

Meskipun terdapat perkembangan teori dan praktik, terdapat beberapa kesenjangan penting yang memerlukan perhatian lebih lanjut. *Pertama*, peningkatan masalah kesehatan mental peserta didik belum diikuti dengan penyediaan model konseling Islami yang berbasis bukti (*evidence-based*). Banyak intervensi yang berfokus pada aspek spiritual-afektif seperti terapi Qur'ani, bimbingan profetik, atau pendekatan sufistik, namun belum sepenuhnya mengintegrasikan teori regulasi emosi atau teknik kognitif-perilaku yang dibutuhkan remaja untuk mengelola dinamika psikologis mereka. *Kedua*, kurangnya standardisasi dan pedoman praktis menyebabkan guru dan konselor kesulitan menerjemahkan konsep konseling Islami ke dalam langkah-langkah teknis yang dapat diterapkan secara konsisten. *Ketiga*, belum tersedia model hibrida yang secara integratif menggabungkan nilai-nilai tauhid dengan teori psikologi modern sehingga dapat menjawab tantangan kesehatan mental peserta didik dengan pendekatan yang utuh dan kontekstual.

Kesenjangan-kesenjangan tersebut menggarisbawahi perlunya pembaruan paradigma konseling Islami yang tidak hanya bersandar pada tradisi, tetapi juga memanfaatkan temuan ilmiah mutakhir dalam psikologi pendidikan. Urgensi pengembangan pendekatan baru semakin kuat mengingat lembaga pendidikan Islam memiliki mandat moral untuk memastikan kesejahteraan spiritual sekaligus emosional peserta didik. Pendekatan *hybrid* seperti *CBT-Islamic*, *Qur'anic Therapy*, *Prophetic Counselling*, atau *Sufi Counselling* telah menunjukkan potensi menjanjikan, namun belum dirumuskan dalam model yang komprehensif, adaptif, dan dapat digunakan oleh konselor sekolah maupun pesantren secara praktis.

Artikel ini menawarkan kontribusi konseptual melalui pengembangan TAUHID-CARE Framework yaitu sebuah model integratif yang menyusun berbagai elemen konseling Islami yang selama ini berkembang secara parsial ke dalam satu alur intervensi yang sistematis dan operasional. Framework ini memang mengadopsi sejumlah komponen yang telah dikenal dalam literatur, seperti dimensi *tazkiyah awareness*, *adaptive cognition*, *unity of self*, *heart-centered emotion regulation*, *Islamic behavioral activation*, dan *divine connection*, serta penguatan peran konselor sebagai *companion*, *advisor*, *regulator*, dan *educator*. Namun, kebaruan TAUHID-CARE tidak terletak pada penciptaan komponen-komponen tersebut secara terpisah, melainkan pada cara komponen tersebut diorganisasikan dalam suatu kerangka yang berpusat pada tauhid sebagai prinsip integratif utama.

Berbeda dari penelitian terdahulu yang cenderung menyoroti satu pendekatan tertentu, model ini memadukan aspek kognitif, emosional, spiritual, dan perilaku dalam satu konstruksi teoretis yang

dapat dioperasionalkan dalam konteks pendidikan Islam. Kebaruan ini terletak pada integrasinya dengan teori regulasi emosi modern, sekaligus tetap berpijak pada nilai tauhid sebagai fondasi etik dan episteme konseling Islami.

Melalui pendekatan tersebut, artikel ini bertujuan melakukan tiga langkah utama: memetakan intervensi konseling Islami yang telah digunakan di sekolah Islam dan pesantren; menyintesis pola, kelemahan, dan peluang pengembangan dari penelitian-penelitian sebelumnya; serta menawarkan kerangka teoritis baru yang dapat memperkuat praktik konseling Islami secara lebih ilmiah dan aplikatif. Manfaat ilmiah yang diharapkan adalah tersedianya landasan konseptual yang dapat menjadi rujukan bagi peneliti, praktisi pendidikan, maupun konselor dalam mengembangkan layanan konseling yang holistik, berbasis nilai, dan adaptif terhadap kebutuhan peserta didik masa kini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *narrative review* untuk menyintesis perkembangan intervensi konseling Islami yang diterapkan dalam sekolah Islam dan pesantren. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan analisis tematik yang fleksibel terhadap literatur yang metodologinya beragam, sebagaimana dijelaskan oleh Theile dan Beall (2024). Metode *narrative review* juga sesuai untuk bidang yang masih berkembang dan memerlukan pemetaan konseptual yang luas (Ridley, 2012).

Proses pencarian literatur dilakukan melalui empat basis data utama: Google Scholar, DOAJ, SINTA, dan Scopus, dengan fokus pada publikasi tiga tahun terakhir agar memperoleh temuan yang mutakhir. Kata kunci yang digunakan mencakup “Islamic counselling”, “Islamic schools”, “pesantren”, “mental health”, “Islamic psychotherapy”, dan “Islamic-CBT”. Strategi pencarian bilingual (Inggris–Indonesia) diterapkan agar literatur internasional dan nasional sama-sama terakomodasi.

Kriteria inklusi meliputi: (1) penelitian peer-reviewed, (2) intervensi konseling berbasis nilai Islam, dan (3) konteks implementasi pada sekolah Islam, madrasah, atau pesantren. Kriteria eksklusi terdiri atas penelitian klinis yang tidak berbasis lembaga pendidikan dan artikel non-ilmiah. Penerapan kriteria ini selaras dengan prinsip *narrative review* yang menekankan relevansi konteks dan kesesuaian tematik (Carey & Langhorne-Peter, 2022).

Setelah penelusuran awal menghasilkan puluhan artikel, proses penyaringan melalui pembacaan judul, abstrak, dan kemudian full-text menghasilkan 22 artikel yang memenuhi kriteria. Literatur tersebut dianalisis dengan teknik sintesis tematik, yaitu membaca secara berulang untuk mengidentifikasi pola intervensi, landasan teoretis, teknik konseling, serta hasil psikologis-spiritual yang dilaporkan. Prosedur analitis ini mengikuti panduan naratif sebagaimana digunakan dalam penelitian Suhertina (2025) dan Akib et al. (2025) pada kajian psikoterapi Islami.

Validitas dijaga melalui transparansi kriteria seleksi, penggunaan basis data bereputasi, serta penyandingan temuan antar studi. Melalui pendekatan ini, *narrative review* mampu memberikan gambaran komprehensif tentang praktik konseling Islami di lembaga pendidikan sekaligus dasar konseptual bagi pengembangan model integratif yang lebih sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peta Intervensi Konseling Islam di Sekolah dan Pesantren

Lanskap intervensi konseling Islam di sekolah dan pesantren menunjukkan keragaman pendekatan yang berpijak pada tradisi spiritual Islam, sekaligus mulai bergerak ke arah integrasi dengan metodologi psikologi modern. Literatur mutakhir memperlihatkan bahwa pola bimbingan yang berkembang di dua jenis lembaga pendidikan ini umumnya bermula dari tradisi pembinaan karakter dan penguatan spiritual yang telah lama menjadi ciri khas pendidikan Islam. Namun, seiring meningkatnya persoalan kesehatan mental di kalangan pelajar, intervensi yang sebelumnya bersifat intuitif kini bertransformasi menjadi pendekatan yang lebih sistematis.

Salah satu bentuk intervensi yang banyak ditemukan adalah konseling profetik, yakni pendampingan berbasis keteladanan dan prinsip-prinsip komunikasi kenabian. Pendampingan jenis ini menekankan empati, kasih sayang, dan penyampaian nasihat dengan cara yang menyentuh aspek afektif peserta didik. Marzuki dan Fuad (2025) menunjukkan bahwa pendekatan profetik memberikan penguatan signifikan terhadap stabilitas emosional dan pembentukan akhlak relasional. Studi Umar et al. (2024) pada lembaga pendidikan Islam juga menguatkan bahwa model pembinaan yang meneladani metode Nabi dapat mengurangi kecenderungan perilaku agresif serta meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola konflik. Meskipun demikian, pendekatan ini masih sangat mengandalkan kapasitas personal guru atau ustadz sehingga implementasinya tidak seragam antar lembaga.

Selain pendekatan profetik, terapi Qur'ani menjadi salah satu bentuk intervensi yang paling luas diterapkan di sekolah dan pesantren. Praktik seperti tilawah, tadabbur, muroja'ah, dan tazkiyah al-nafs dipandang mampu memberikan efek penenangan dan meningkatkan ketahanan emosional. Arifin et al. (2025) menemukan bahwa internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an berperan penting dalam stabilisasi emosional dan penguatan karakter masyarakat, dan pola yang sama terlihat dalam penelitian Utami dan Widiasmara (2023) terhadap pelajar usia remaja. Terapi Qur'ani memberi keuntungan berupa kedekatan spiritual dan kemudahan implementasi, namun hingga kini belum tersedia instrumen baku untuk menilai efektivitas psikologisnya secara terukur, yang membuatnya sulit dikembangkan menjadi model intervensi formal.

Sementara itu, integrasi antara dan prinsip-prinsip keislaman, sering disebut sebagai CBT-Islamic hybrid, menjadi salah satu temuan paling menonjol dalam literatur intervensi Islam

kontemporer. CBT memberikan kerangka restrukturisasi kognitif yang kuat, sedangkan ajaran Islam memberikan nilai-nilai seperti tawakkal, syukur, husnuzan, dan muhasabah untuk memperkuat pembentukan pola pikir adaptif. Cucchi (2022) menegaskan bahwa integrasi tersebut meningkatkan efektivitas proses perubahan kognitif dibanding model CBT murni. Akib et al. (2025) juga menemukan bahwa Islamic psychotherapy efektif meningkatkan spiritual well-being remaja, terutama ketika nilai-nilai Qur'ani digunakan sebagai dasar penataan kognisi. Studi Abdoljabbari et al. (2022) bahkan menunjukkan bahwa intervensi CBT-Islamic secara signifikan lebih unggul dibanding CBT konvensional pada pasien Muslim dengan depresi, menegaskan potensi besar model ini untuk diadaptasi ke lingkungan sekolah dan pesantren.

Intervensi berbasis tradisi Sufi juga banyak ditemukan, terutama pada lembaga yang mengedepankan pendekatan sufistik dalam pembinaan karakter. Konseling Sufi memusatkan perhatian pada proses penyucian hati (*tazkiyat al-nafs*), peningkatan *mindfulness* melalui *muraqabah*, serta latihan kontemplatif mendalam sebagai sarana mengelola stres dan kegelisahan. Rassool (2021) mencatat bahwa tradisi sufistik mengandung kekayaan simbolik dan spiritual yang relevan dengan terapi modern, terutama dalam hal regulasi emosi dan peningkatan kesadaran diri. Namun, karena rujukan sufistik sangat beragam dan metode implementasinya tidak baku, pendekatan ini belum banyak dimasukkan ke dalam program konseling sekolah secara formal.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa praktik ibadah tertentu memiliki dampak terapeutik yang kuat. Pendekatan *tahajjud-based self-regulation* menjadi salah satu temuan penting, karena ibadah malam diyakini meningkatkan ketenangan psikis, kejernihan pikiran, dan spiritual resilience. Rothman dan Coyle (2023) menggambarkan bahwa ibadah yang dilakukan secara konsisten berperan sebagai penyangga emosional yang kuat. Demikian pula, latihan pernapasan berbasis dzikir mulai mendapatkan perhatian sebagai bentuk intervensi sederhana namun efektif. Teknik ini menggabungkan pengaturan napas dengan lafaz dzikir tertentu, menghasilkan respons fisiologis yang menurunkan ketegangan saraf. Studi Azme (2024) serta Javaid et al. (2024) mengonfirmasi bahwa dzikir dapat berfungsi sebagai mekanisme coping spiritual yang secara signifikan menurunkan kecemasan dan memperkuat ketenangan batin. Keduanya sangat potensial untuk dikembangkan dalam konteks sekolah karena mudah diterapkan dan diterima oleh budaya religius peserta didik.

Meskipun berbagai pendekatan tersebut menunjukkan hasil yang positif, terdapat pola problematik yang konsisten muncul dalam literatur. Salah satu temuan utama adalah dominasi pendekatan afektif-spiritual tanpa dukungan metodologi kognitif atau perilaku yang terstruktur. Guru atau ustadz lebih sering membimbing melalui nasihat, penguatan iman, atau keteladanan akhlak, dibanding menggunakan teknik konseling terstandarisasi. Hal ini dapat dipahami karena pendidikan

Islam secara historis mengutamakan pembinaan karakter melalui internalisasi nilai, bukan melalui instrumen psikologi modern. Namun, pola ini menyisakan kesenjangan ketika dihadapkan pada kompleksitas persoalan kesehatan mental pelajar masa kini, seperti kecemasan akademik, krisis identitas, dan emosi yang tidak terkelola.

Temuan penting lainnya adalah adanya efek positif yang konsisten terhadap ketenangan batin, peningkatan *self-control*, serta penguatan akhlak relasional. Untuk siswa sekolah dan santri pesantren, intervensi berbasis nilai Islam terbukti membantu mengembangkan sikap sabar, empati, kesadaran diri, serta kedisiplinan ibadah. Hasil-hasil ini ditegaskan dalam kajian Akib et al. (2025) dan Rahmat et al. (2022) yang menunjukkan bahwa pendekatan psikospiritual memberikan dampak signifikan bagi kesejahteraan mental generasi muda Muslim.

Namun, seluruh intervensi yang ada masih menghadapi tantangan serius terkait standarisasi. Belum terdapat modul baku yang menjelaskan langkah-langkah intervensi, belum tersedia instrumen psikologis yang dapat digunakan secara seragam, dan mayoritas program masih bergantung pada otoritas individual guru BK atau pembimbing spiritual. Hal serupa juga dicatat oleh Ab Rahman et al. (2021), yang menemukan bahwa sebagian besar konselor Muslim tidak memperoleh pelatihan konseling berbasis *evidence* sehingga praktik mereka lebih mengandalkan intuisi keagamaan daripada metodologi psikoterapi.

Tantangan Empiris dan Kesenjangan Praktik Konseling Islam di Sekolah dan Pesantren

Keterbatasan metodologis dalam praktik konseling Islam di sekolah dan pesantren menjadi isu yang dominan dibahas dalam literatur. Meskipun berbagai intervensi menunjukkan dampak positif terhadap ketenangan spiritual maupun emosional, sebagian besar program belum disertai pedoman operasional yang jelas. Ketidakhadiran modul baku menyebabkan proses konseling sangat bergantung pada preferensi personal konselor, pengalaman guru BK, atau otoritas ustadz dan kiai. Ketergantungan ini berdampak pada ketidakkonsistenan kualitas layanan, sehingga efektivitas intervensi sulit dievaluasi secara objektif. Rassool (2021) mencatat bahwa banyak pendekatan psikoterapi Islam tidak memiliki mekanisme penilaian terstruktur, terutama pada konteks pendidikan.

Literatur mutakhir juga menunjukkan minimnya penelitian yang mengevaluasi keberlanjutan dampak intervensi. Walaupun beberapa studi melaporkan peningkatan ketenangan emosi dan perilaku positif setelah intervensi, hanya sedikit yang mengobservasi daya tahannya dalam jangka waktu yang panjang. Akib et al. (2025) menegaskan bahwa sebagian besar studi hanya melakukan penilaian segera setelah program selesai, sehingga sulit untuk mengetahui perubahan jangka panjang. Padahal, kesehatan mental siswa bersifat fluktuatif dan dipengaruhi lingkungan sekolah maupun pesantren, sehingga memerlukan pendekatan evaluasi longitudinal.

Integrasi antara nilai-nilai Islam dan prinsip psikologi modern pun masih sangat terbatas. Padahal, banyak kajian menegaskan bahwa pendekatan integratif dapat meningkatkan efektivitas intervensi, khususnya bagi remaja yang menghadapi tekanan akademik dan sosial. Rothman dan Coyle (2023) menunjukkan bahwa psikoterapi Islam idealnya merupakan perpaduan epistemologi Islam dan pendekatan psikologi, bukan sekadar memberi label religius pada metode konseling tradisional. Tantangan besar lainnya ialah keterbatasan pelatihan profesional bagi guru BK atau pembimbing spiritual. Temuan Ab Rahman et al. (2021) menunjukkan bahwa banyak konselor Muslim belum memiliki kompetensi psikologis memadai untuk menerapkan pendekatan integratif secara terstruktur.

Kekurangan kompetensi konselor berdampak pada praktik konseling yang lebih menyerupai nasihat moral dibanding proses terapeutik. Makhmudah dan Arifin (2025) menegaskan bahwa konseling Islam memerlukan landasan teoretis dan prosedural yang kuat agar tidak sekadar bergantung pada intuisi religius. Di pesantren tradisional, proses konseling sering bergantung pada wibawa individu kiai sehingga sulit direplikasi dengan hasil serupa di institusi lain.

Peluang Penguatan Intervensi dan Kontribusi Integratif Framework TAUHID-CARE

Di tengah berbagai keterbatasan tersebut, terdapat peluang besar untuk mengembangkan konseling Islam yang lebih sistematis dan berbasis bukti (*evidence-based*). Peluang tersebut terlihat terutama pada integrasi nilai tauhid dengan teori regulasi emosi serta restrukturisasi kognitif modern. Nilai tauhid dapat mengarahkan intervensi menuju pemahaman spiritual yang selaras dengan kebutuhan psikologis siswa. Dalam konteks ini, pendekatan Qur'ani dan metode profetik berfungsi sebagai sumber makna dan fondasi etis sekaligus memperkuat efektivitas teknik psikologis yang digunakan.

Model hybrid seperti CBT–Islamic semakin menunjukkan efektivitasnya pada remaja. Studi Cucchi (2022) dan Abdoljabbari et al. (2022) menegaskan bahwa integrasi antara restrukturisasi kognitif dan pemaknaan Qur'ani mampu memperkuat perubahan pola pikir dan ketahanan mental. Di sekolah dan pesantren, di mana religiusitas menjadi bagian utama pembentukan karakter, pendekatan hybrid ini kompatibel dengan nilai-nilai yang sudah ditanamkan pada siswa.

Peluang lain terletak pada pengembangan standar kompetensi konselor. Sekolah dan pesantren mulai terbuka terhadap pelatihan regulasi emosi, *trauma-informed practice*, dan teknik konseling berbasis nilai Islam. Studi Al-Dousari dan Prior (2020) menunjukkan bahwa pemahaman mendalam terhadap nilai agama dapat meningkatkan kenyamanan klien Muslim dalam proses konseling. Jika guru BK dan ustadz memperoleh pelatihan psikoterapi modern, lembaga pendidikan Islam berpeluang menjadi pusat pendampingan mental yang lebih ilmiah dan komprehensif.

Pada titik inilah, TAUHID-CARE Framework menawarkan sumbangan teoritis yang signifikan. Kerangka ini memberikan pendekatan integratif yang menggabungkan nilai spiritual dengan prinsip regulasi emosi dan intervensi kognitif. Tahapan *Tazkiyah Awareness* membekali siswa dengan kesadaran spiritual awal, memandang emosi sebagai amanah yang harus dikelola. Pendekatan ini sejalan dengan temuan Rahmat et al. (2022) yang menyebutkan bahwa *spiritual awareness* menjadi prediktor utama *well-being*.

Tahap *Adaptive Cognition* membantu restrukturisasi pikiran negatif melalui tafakkur dan makna Qur'ani, selaras dengan bukti empiris dari pendekatan CBT-Islamic. Sementara itu, *Unity of Self* berfungsi mengintegrasikan identitas spiritual, emosional, dan sosial siswa, sebagaimana disarankan Rothman (2021) dalam literatur terapi Islam kontemporer.

Tahap *Heart-Centred Emotion Regulation* menggabungkan latihan seperti dzikir napas, *muraqabah mindfulness*, dan jurnal muhasabah. Temuan Javaid et al. (2024) serta Azme (2024) menunjukkan bahwa teknik-teknik ini efektif dalam menurunkan tekanan emosi dan menstabilkan sistem saraf.

Pada bagian *Islamic Behavioural Activation*, perubahan perilaku diarahkan melalui penguatan amal saleh dan adab sosial. Aktivasi perilaku berbasis ibadah tidak hanya menghasilkan perubahan perilaku, tetapi juga meningkatkan harga diri siswa melalui rasa pencapaian spiritual. Akhirnya, *Divine Connection* memperkuat ketahanan mental melalui reliance spiritual kepada Allah, sebuah faktor protektif yang dibuktikan dalam penelitian Rothman & Coyle (2023).

Kerangka CARE melengkapi dimensi TAUHID dengan mendefinisikan empat peran inti konselor: pendamping spiritual, pembimbing akhlak, fasilitator regulasi emosi, dan edukator nilai tauhid. Peran-peran ini menjembatani kesenjangan antara pembinaan moral tradisional dan konseling modern, sehingga memberikan fondasi lebih sistematis bagi praktik konseling Islam di sekolah dan pesantren.

Kontribusi Sintesis dan Arah Pengembangan Model Konseling Islam Berbasis Nilai Tauhid

Sintesis dari berbagai bentuk intervensi konseling Islam menunjukkan bahwa kebutuhan utama sekolah dan pesantren saat ini terletak pada kejelasan kerangka kerja yang dapat memandu proses konseling secara konsisten. Berbagai pendekatan seperti *prophetic counselling*, *Qur'anic therapy*, *Sufi counselling*, hingga model hibrida antara prinsip Islami dan teknik psikologi modern terbukti memberi manfaat dalam meningkatkan ketenangan batin, pengendalian diri, serta kualitas hubungan sosial siswa. Namun, sebagian besar program masih bersifat intuitif, tidak terdokumentasi dengan baik, dan sangat bergantung pada kapasitas personal guru BK, ustadz, atau musyrif pesantren. Hal ini menyebabkan capaian yang dihasilkan sering kali tidak berkelanjutan dan sulit direplikasi di lembaga lain.

Di tengah keterbatasan tersebut, TAUHID-CARE Framework menawarkan kontribusi teoretis yang signifikan. Kerangka ini memadukan kekayaan tradisi spiritual Islam dengan prinsip-prinsip regulasi emosi dan perubahan perilaku yang dikenal dalam psikologi modern. Dengan menempatkan penyucian hati, pembentukan pola pikir adaptif, pengintegrasian identitas diri, serta penguatan perilaku dan koneksi spiritual sebagai fondasi utama, framework ini menyediakan arah intervensi yang lebih sistematis. Dimensi CARE yang merinci peran konselor sebagai pendamping, penasihat, regulator emosi, dan edukator nilai tauhid menjadi elemen penguat agar proses konseling tidak lagi bersifat sporadis, tetapi benar-benar berorientasi pada kompetensi profesional.

Kerangka ini berpotensi menjadi pijakan baru bagi pengembangan kurikulum konseling Islam di sekolah dan pesantren. Selain itu, framework ini dapat diterapkan sebagai dasar pelatihan konselor serta sebagai acuan dalam merancang instrumen asesmen yang mengukur perkembangan spiritual, emosional, dan perilaku siswa secara terpadu. Dengan demikian, kontribusi sintesis ini tidak hanya memperluas kajian teoretis mengenai konseling Islam, tetapi juga membuka jalan bagi praktik yang lebih terstandar, adaptif, dan relevan dengan kebutuhan peserta didik masa kini.

KESIMPULAN

Kajian ini menunjukkan bahwa penguatan praktik konseling Islam di sekolah dan pesantren menuntut adanya kerangka teoritik yang lebih mapan, terstandar, dan berorientasi pada integrasi ilmu psikologi kontemporer dengan khazanah spiritual Islam. Meskipun lembaga pendidikan Islam telah lama mengembangkan tradisi pembinaan ruhani, dinamika kesehatan mental peserta didik yang semakin kompleks memerlukan pendekatan yang terdokumentasi, dapat direplikasi, dan memiliki landasan epistemologis yang kuat. Keterbatasan modul intervensi, variasi kualitas pelaksana, dan absennya mekanisme evaluasi jangka panjang menandai perlunya reposisi konseling Islam sebagai sebuah disiplin ilmiah yang memiliki struktur metodologis yang jelas.

Kontribusi substantif artikel ini diwujudkan melalui perumusan TAUHID-CARE Framework, yaitu model integratif yang secara konseptual mengaitkan prinsip ketauhidan, penyucian hati, dan penguatan identitas spiritual dengan teori regulasi emosi, pembentukan perilaku adaptif, dan pendampingan pedagogis. Kerangka ini menawarkan perspektif baru mengenai bagaimana dimensi kognitif, afektif, moral, dan spiritual dapat diharmonisasikan dalam praktik konseling yang sensitif budaya, relevan secara religius, dan akuntabel secara ilmiah. Penekanan pada peran konselor sebagai *companion*, *advisor*, *regulator*, dan *educator* memperjelas struktur profesional yang sebelumnya tidak terdokumentasi secara sistematis dalam literatur pendidikan Islam.

Secara teoritik, model ini menegaskan pentingnya melampaui pola konseling tradisional yang bersifat intuitif menuju pendekatan yang berbasis bukti, terukur, dan kompatibel dengan kebutuhan peserta didik masa kini. Pada saat yang sama, ia membuka ruang bagi pengembangan instrumen

asesmen, pedoman praktik, serta program pelatihan konselor yang lebih komprehensif bagi lembaga pendidikan Islam. Kajian mendatang diharapkan dapat menguji efektivitas framework ini melalui penelitian empiris di berbagai konteks sekolah dan pesantren, sehingga menghasilkan model konseling Islam yang semakin robust, evidence-based, dan kontributif terhadap penguatan kesehatan mental dan karakter spiritual generasi muda.

REFERENSI

- Ab Rahman, M. A., Mustapha, R., Lizan, S., & Suparman, H. H. (2021). Islamic Counselling Practices Among Muslim Counsellors. *Journal of Contemporary Social Science and Education Studies (JOCSSSES)*, 1(1), 28–38. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10316969>
- Abdoljabbari, M., Dastani, M., Jamshidi, M. A., Farhoush, M., & Farhoush, M. (2022). The effectiveness of Islamic cognitive-behavioral therapy compared with conventional cognitive-behavioral therapy in reducing depression and increasing life satisfaction and spiritual health in patients with depression. *Health, Spirituality & Medical Ethics Journal*, 9(4). <http://jhsme.muq.ac.ir/article-1-518-en.html>
- Akib, M. M. M., Ishak, H., Zabidi, A. F. M., Sa'ari, C. Z., Muhsin, S. B. S., & Yahya, N. S. M. (2025). Systematic literature review of the impact of Islamic psychotherapy on adolescent spiritual well-being. *Journal of Religion and Health*, 1–41. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02304-8>
- Aldahadha, B., & AlDwakat, M. (2025). Cognitive Behavioral Therapy in the Qur'an and the Sunnah: An Integrative Model for Treating Suicidal Cases. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 43(1). <https://doi.org/10.1007/s10942-024-00573-y>
- Alli, K. N. (2025). *Staying on the Fitrah: Constructing a Model of How Muslim Therapists Use an Islamically Integrative Approach With Young Muslim Children* (Doctoral dissertation, University of Manchester). <https://research.manchester.ac.uk/en/studentTheses/staying-on-the-fitrah-constructing-a-model-of-how-muslim-therapis/>
- Al-Dousari, M., & Prior, S. (2020). Islamic faith as a facilitator for accessing counselling: The experience of three Kuwaiti clients. *British Journal of Guidance & Counselling*, 48(6), 757–767. <https://doi.org/10.1080/03069885.2019.1651823>
- Arifin, Z., Huda, S., Bisyrri, M. H., & Budiman, M. (2025). The strategic role of kiai in embedding Qur'anic educational values within rural communities. *Edukasia Islamika*, 10(1), 17–34. <https://doi.org/10.28918/jei.v10i1.10759>
- Ariff, Z., & Syed, S. N. (2025). Integrating cognitive behavioral therapy with Islamic principles to foster psychological and spiritual well-being. *Jurnal Psikologi*, 52(2). <https://doi.org/10.22146/jpsi.102133>

- Awaad, R., Quadri, Y., Suleiman, K., Husain, A., Hosseini, Z., Rehman, O., Elzamzamy, K., Abdelrehim, A., Rushdi, R., Hill, T., & Koenig, H. (2023). Islam and suicide: An interdisciplinary scoping review. *Spirituality in Clinical Practice*, 10(1), 32–51. <https://doi.org/10.1037/scp0000311>
- Azme, N. (2024). Religiosity as a coping mechanism to survive hardships among medical students in Malaysia: A review study. In *Business Sustainability with Artificial Intelligence (AI): Challenges and Opportunities (Vol. 1, pp. 567–578)*. https://doi.org/10.1007/978-3-031-71526-6_49
- Carey, R. D., & Langhorne-Peter, L. (2022). *Making Literature Reviews Work: A Multidisciplinary Guide to Systematic Approaches*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-90025-0>
- Çınaroğlu, M. (2025). Comparing the effectiveness of trauma-focused CBT and Islamic trauma-focused CBT in reducing PTSD symptoms among Muslim earthquake survivors. *Spirituality in Clinical Practice*. <https://doi.org/10.1037/scp0000401>
- Cucchi, A. (2022). Integrating cognitive behavioural and Islamic principles in psychology and psychotherapy: A narrative review. *Journal of Religion and Health*, 61(6), 4849–4870. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01576-8>
- Dehkordi, A. H., Mazaheri, E., Ibrahim, H. ., Dalvand, S., & Gheshlagh, R. G. (2021). How to write a systematic review: A narrative review. *International Journal of Preventive Medicine*, 12(1), 27. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_60_20
- Ibrahim, A., & Whitley, R. (2021). Religion and mental health: A narrative review with a focus on Muslims in English-speaking countries. *BJPsych Bulletin*, 45(3), 170–174. <https://doi.org/10.1192/bjb.2020.34>
- Javaid, Z. K., Naeem, S., Haroon, S. S., Mobeen, S., & Ajmal, N. (2024). Religious coping and mental well-being: A systematic review on Muslim university students. *International Journal of Islamic Studies and Culture*, 4(2), 363–376. <http://ijisc.com.pk/index.php/IJISC/issue/view/192>
- Makhmudah, S., & Arifin, D. D. C. (2025). Islamic counselling: An introduction to theory and practice. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 1–4. <https://doi.org/10.1080/19349637.2025.2477031>
- Marzuki, Z. M., & Fuad, N. A. (2025). Prophetic model of Islamic spiritual care from muslim professional practitioners' perspectives: A systematic review within the Ṭibb Nabawī genre. *Intellectual Discourse*, 33(3). <https://doi.org/10.31436/id.v33i3.2230>

- Rahmat, H. K., Basri, A. S. H., Putra, R. M., Mulkiyan, M., Wahyuni, S. W., & Casmini, C. (2022). The influenced factors of spiritual well-being: A systematic review. *The Influenced Factors of Spiritual Well-Being*, 2(1), 43–58. <https://doi.org/10.35719/sjigc.v2i1.23>
- Rassool, G. H. (2021). Re-examining the anatomy of Islamic psychotherapy and counselling: Envisioned and enacted practices. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(2), 133–143. <https://doi.org/10.25217/igcj.v4i2.1840>
- Rassool, G. H. (2024). *Islāmic Counselling and Psychotherapy: An Introduction to Theory and Practice*. Routledge.
- Ridley, D. (2012). *The Literature Review: A Step-by-Step Guide for Students* (2nd ed.). SAGE.
- Rothman, A. (2021). *Developing a Model of Islamic Psychology and Psychotherapy*. Routledge.
- Rothman, A., & Coyle, A. (2020). Conceptualizing an Islamic psychotherapy: A grounded theory study. *Spirituality in Clinical Practice*, 7(3), 197. <https://doi.org/10.1037/scp0000282>
- Sabki, Z. A., Sa'ari, C. Z., Muhsin, S. B. S., Kheng, G. L., Sulaiman, A. H., & Koenig, H. G. (2019). Islamic integrated cognitive behavior therapy: A shari'ah-compliant intervention for Muslims with depression. *The Malaysian Journal of Psychiatry*, 28(1), 29–38. https://journals.lww.com/mjp/abstract/2019/28010/islamic_integrated_cognitive_behavior_therapy__a.4.aspx
- Sujan, N. W., Hamjah, S. H., & Juli, S. B. (2025). Systematic literature review on the use of the concept of tawakkal in Islamic counseling to address anxiety and depression. *Al-Hikmah*, 17(1), 130–154. <https://doi.org/10.17576/alhikmah.2025.1701/566>
- Suhertina, S. (2025). Islamic-based counseling approaches for student mental well-being: A systematic literature review. *Madania*, 15(2), 94–103. <http://dx.doi.org/10.24014/jiik.v15i2.37785>
- Sukhera, J. (2022). Narrative reviews: Flexible, rigorous, and practical. *Journal of Graduate Medical Education*, 14(4), 414–417. <https://doi.org/10.4300/JGME-D-22-00480.1>
- Tanjung, S. (2021). *Bimbingan Konseling Islami di Pesantren*. UMSU Press.
- Theile, C. M., & Beall, A. L. (2024). Narrative reviews of the literature: An overview. *Journal of Dental Hygiene*, 98(1). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38346895/>
- Utami, P. H., & Widiastara, N. (2023). Islamic psychotherapy in overcoming students' mental health problems: A literature review. *Proceedings of the International Conference on Islamic Social Sciences and Humanities*. <http://hdl.handle.net/123456789/53481>
- Umar, M., Ismail, F., Rahmi, S., & Arifin, Z. (2024). Transforming moderate character education in Islamic educational institutions. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(1), 171–188. <https://doi.org/10.31538/nzh.v7i1.4168>