

## Peran Guru sebagai Konselor Islami dalam Mengatasi Problem Psikologis Siswa

Cut Wima Umiana <sup>1\*</sup>, Mu'alimin <sup>2</sup>, Mukaffan <sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Indonesia

Email : [cutwimau@gmail.com](mailto:cutwimau@gmail.com)

\*Penulis Korespondensi: [cutwimau@gmail.com](mailto:cutwimau@gmail.com)

**Abstract.** *This study examines the role of teachers as Islamic counselors in addressing various psychological problems experienced by students, such as learning anxiety, academic stress, low self-confidence, difficulty controlling emotions, and social problems such as bullying. Teachers serve not only as instructors, but also as murabbi, mursyid, and moral role models in guiding students' spiritual and emotional development. The study used a qualitative method with a library study approach, where data were obtained through relevant literature related to Islamic counseling, Islamic education, and student psychology. The results of the study indicate that the implementation of Islamic counseling through strategies such as mau'izhah hasanah, tazkiyah an-nafs, prayer and dhikr, empathy development, and collaboration with guidance and counseling teachers and parents has been proven to reduce students' anxiety and stress levels, increase learning motivation, strengthen morals and character, and provide spiritual peace. Thus, teachers play a strategic role in creating a holistic educational environment and supporting students' psychological well-being. In addition, the implementation of Islamic counseling also plays a role in building students' mental resilience in facing academic and social pressures. In the long term, this will strengthen the Islamic values applied in students, while creating a more resilient and noble generation.*

**Keywords:** *Guidance, Islamic Counselors, Mental Health, Students' Psychological Problems, The Role Of Teachers.*

**Abstrak.** Penelitian ini membahas peran guru sebagai konselor Islami dalam mengatasi berbagai problem psikologis yang dialami siswa, seperti kecemasan belajar, stres akademik, rendahnya kepercayaan diri, kesulitan pengendalian emosi, dan masalah sosial seperti bullying. Guru tidak hanya bertugas sebagai pengajar, tetapi juga sebagai murabbi, mursyid, dan teladan akhlak dalam membimbing perkembangan spiritual dan emosional siswa. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan, di mana data diperoleh melalui literatur yang relevan terkait konseling Islami, pendidikan Islam, dan psikologi siswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan konseling Islami melalui strategi seperti mau'izhah hasanah, tazkiyah an-nafs, doa dan dzikir, pembinaan empati, serta kolaborasi dengan guru BK dan orang tua terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan dan stres siswa, meningkatkan motivasi belajar, memperkuat akhlak dan karakter, serta memberikan ketenangan spiritual. Dengan demikian, guru berperan strategis dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang holistik dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Selain itu, implementasi konseling Islami ini juga berperan dalam membangun ketahanan mental siswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Dalam jangka panjang, hal ini akan memperkuat nilai-nilai keislaman yang diterapkan di dalam diri siswa, sekaligus menciptakan generasi yang lebih resilient dan berakhlak mulia.

**Kata Kunci:** Bimbingan, Kesehatan Mental, Konselor Islami, Peran Guru, Problem Psikologis Siswa.

### 1. LATAR BELAKANG

Stres kini menjadi isu global yang mengancam stabilitas psikologis manusia. Menurut WHO pada tahun 2023 melaporkan bahwa terdapat lebih dari 970 juta penduduk dunia yang mengalami gangguan mental, dengan depresi serta kecemasan sebagai kondisi yang paling banyak terjadi (Cuijpers et al., 2023). Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas Kementerian Kesehatan RI tahun 2023, sekitar 9,8% masyarakat mengalami gangguan mental emosional, di

mana stres menjadi faktor pemicu awal yang sering tidak disadari. Beratnya tuntutan hidup, kondisi ekonomi yang tidak menentu, serta trauma akibat pandemi COVID-19 dan seringnya bencana alam semakin memperburuk kondisi tersebut secara nyata (Defri et al., 2025). Dalam konteks akademik dan juga pekerja profesional, tekanan terhadap kinerja, target, serta ketidakstabilan sosial emosional juga mendorong kasus stres. Oleh karena itu, diperlukan intervensi psikologis yang bukan hanya bersifat medis, akan tetapi juga spiritual dan kontekstual dengan nilai-nilai budaya dan agama. Pendekatan konseling Islami muncul sebagai solusi alternatif yang komprehensif dan kontekstual untuk masyarakat Muslim yang mengalami stres kronis dan berkepanjangan (Abdullah et al., 2023).

Konseling Islami merupakan layanan bimbingan yang mendasarkan intervensinya pada prinsip-prinsip ajaran Islam (Riza et al., 2025). Seorang konselor Islami dalam membantu klien menghadapi permasalahan hidup harus mengedepankan nilai serta moralitas Islam. Terlebih karena yang ditangani berkaitan dengan persoalan kehidupan klien, konselor seharusnya mampu menjadi teladan yang baik sehingga konseli merasa terdorong atau termotivasi untuk berupaya menyelesaikan permasalahannya (Dirara, 2020). Dengan demikian, sebagai figur teladan, konselor menjadi sosok yang dijadikan acuan oleh klien dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Perilaku dan kepribadian konselor menjadi ukuran bagi klien dalam bersikap (Kharisma & Anidar, 2022). Oleh karena itu, konselor Islam mempunyai tanggung jawab yaitu, menjadi sahabat, pembimbing, fasilitator dalam memberi bantuan terhadap individu ataupun kelompok dalam menghadapi tantangan emosional, psikologis, dan spiritual (Dalih Prayogi, Muhammad Ali, 2025).

Konseling Islami juga dapat diartikan sebagai suatu upaya pemberian bimbingan kepada individu (klien) untuk membantu mereka mengembangkan potensi akal, pikiran, jiwa, serta memperkuat iman dan keyakinannya, sehingga mampu menghadapi berbagai persoalan hidup secara mandiri berdasarkan ajaran Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad (Adinda Sinta Ismail et al., 2023). Terdapat beberapa pendapat para ahli mengenai bimbingan konseling Islami, menurut Achmad Mubarak konseling agama adalah bantuan mental-spiritual untuk memperkuat iman agar seseorang mampu mengatasi masalahnya sendiri. Konseling Islami (*Al-Irsyad Al-Nafs*) dipahami sebagai bimbingan kejiwaan yang juga menekankan pembentukan akhlak mulia. Terdapat juga pengertian menurut Toharu Musnamawar, yang menyatakan konseling Islami adalah proses membantu individu menyadari kembali jati dirinya sebagai hamba Allah agar hidup sesuai tuntunan-Nya dan meraih kebahagiaan dunia serta akhirat. Sedangkan menurut Az-Zahrani Dalam Islam, konseling merupakan tugas penting untuk membina manusia agar menjadi pribadi yang ideal. Amanah ini diberikan Allah kepada para

Rasul dan Nabi sehingga mereka menjadi pembimbing yang membawa manfaat bagi manusia dalam urusan agama, dunia, dan pemecahan berbagai persoalan kehidupan (Tarmizi, 2018).

Maka dapat disimpulkan, para ahli sepakat bahwa konseling Islami merupakan upaya pendampingan yang berlandaskan iman dan nilai-nilai Islam untuk membantu individu menyelesaikan masalahnya, membentuk akhlak mulia, serta menyadari peran dirinya sebagai hamba Allah. Konseling Islami tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga spiritual dan moral, sehingga bertujuan mengantarkan manusia menuju kebahagiaan dunia dan akhirat serta menjadi pribadi yang lebih baik sesuai tuntunan ajaran Islam.

Pendidikan adalah usaha sadar untuk menciptakan proses belajar yang membantu siswa mengembangkan potensi agama, akhlak, kecerdasan, pengendalian diri, dan keterampilan yang berguna bagi diri dan masyarakat (Lestari & Mahrus, 2025). Dalam pendidikan Guru merupakan tenaga profesional yang memiliki peran utama dalam mendidik, mengajar, membina, mengarahkan, melatih, serta mengevaluasi siswa (Bakti et al., 2025). Guru memiliki peranan yang krusial dalam pendidikan, seperti menjadi fasilitator, pemberi motivasi, teladan, penilai, konselor, pengelola kelas, sekaligus perancang pembelajaran (Sulistiani et al., 2023). Peran Guru Pendidikan Agama Islam sebagai konselor di sekolah diwujudkan melalui layanan bimbingan yang membantu siswa dalam meningkatkan keimanan dan ketakwaan, mengembangkan kehidupan pribadi dan sosial, mendukung proses belajar, serta membentuk moral dan akhlak yang mulia (Insani et al., 2021).

Dunia pendidikan sekarang sedang marak terjadi kasus-kasus bullying yang menjadi salah satu penyebab terjadinya problem psikologis siswa, dapat dilihat dari kasus bullying yang dialami oleh Timoty Anugerah Saputra pada tanggal 15 Oktober 2025, Timoty merupakan mahasiswa Universitas Udayana yang ditemukan meninggal dan diduga aksi bunuh diri tersebut berkaitan dengan kasus perundungan yang dilakukan oleh mahasiswa lain (Putra et al., 2025). Kemudian terdapat juga insiden pengeboman yang terjadi di SMAN 72 (Kelapa Gading), Jakarta Utara pada 7 November 2025, dan polisi mendalami dugaan bahwa pelaku (seorang remaja 17 tahun) bertindak karena merasa menjadi korban perundungan (bullying). Polisi juga menemukan bahan peledak rakitan, tulisan ekstrem/indikasi pengaruh dari luar, serta bukti pembelian bahan lewat daring.

Data dari FSGI mengungkapkan bahwa tindakan perundungan telah marak terjadi di berbagai jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Temuan tersebut sejalan dengan hasil survei PISA yang dilakukan di 78 negara, yang menunjukkan bahwa angka bullying di Indonesia tergolong tinggi. Indonesia bahkan berada dalam lima besar negara dengan kasus perundungan terbanyak, di mana sekitar 42% siswa berusia 15 tahun

mengalami bullying setidaknya sekali dalam sebulan (Purba et al., 2025). Menurut data dari DORS SOPS Polri tahun 2024, sebanyak 142 kasus atau sekitar 16,72 persen dari total kasus bunuh diri di Indonesia disebabkan oleh tindakan bullying yang termasuk motif permasalahan sosial. Dari data itu, bunuh diri akibat bullying menduduki posisi di tiga besar penyebab bunuh diri (Maskur, Kirana Putri Kristiawan, 2025).

Dapat disimpulkan dari kasus-kasus yang terjadi, bahwasanya siswa mengalami krisis akhlak dan moral, korban yang mendapatkan perundungan juga mengalami masalah mental dan psikologis korban sudah pasti terganggu sehingga dari banyak kasus yang terjadi, siswa lebih memilih untuk mengakhiri hidupnya sendiri. Maka dibutuhkan konseling Islami yang dapat menjadi tempat korban untuk mengobati trauma yang dialami. Konseling Islami ini menawarkan pendekatan holistik, di mana bukan hanya memperbaiki hubungan sosial di lingkungan sekolah, tetapi juga membantu membangun ketahanan mental/spiritual, empati, dan kesadaran moral, hal yang mungkin menjadi tameng bagi siswa dari tekanan psikologis yang dialami.

Berbagai literatur telah membahas mengenai pentingnya konseling Islami dalam membantu individu menghadapi persoalan psikologis dan spiritual. Konseling Islami menjadi sarana pendampingan berbasis nilai iman, akhlak, serta penguatan jati diri sebagai hamba Allah dalam mengatasi gangguan mental dan emosional. Namun, masih terdapat kesenjangan penelitian terkait bagaimana penerapan peran guru sebagai konselor Islami secara sistematis dalam konteks pendidikan formal, khususnya dalam menangani problem psikologis siswa.

Selama ini, peran guru lebih banyak difokuskan pada aspek pengajaran dan bimbingan akademik, sedangkan tugas konseling yang berbasis nilai spiritual Islam belum sepenuhnya diintegrasikan dalam layanan sekolah. Selain itu, masih minim penelitian yang menggali model dan strategi pendampingan psikologis oleh guru agama untuk meningkatkan ketahanan mental, pengendalian diri, dan perkembangan akhlak siswa secara komprehensif.

Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji lebih mendalam peran guru sebagai konselor Islami dalam memberikan intervensi psikologis yang holistik, serta relevansinya dalam mengembangkan pribadi dan spiritualitas siswa di lingkungan pendidikan.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (library research). Seperti yang dikemukakan oleh Miqzaqon T dan Purwoko bahwa penelitian kepustakaan merupakan suatu studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data

dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah dan sebagainya (Sari & Asmendri, 2020). Seluruh data yang digunakan merupakan data sekunder yang diperoleh dari sumber literatur kredibel dan mutakhir.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode dokumentasi, yakni dengan menyeleksi literatur yang sesuai dengan fokus penelitian, mencatat informasi penting, serta mengorganisir isi data sesuai dengan variabel dan rumusan masalah. Kata kunci tertentu seperti “konseling Islami”, “peran guru”, “problem psikologis siswa”, dan “problem psikologis siswa” digunakan untuk memudahkan penelusuran data. Selanjutnya, analisis data dilakukan dengan teknik analisis isi (content analysis), yaitu dengan melakukan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Tahap reduksi data dilakukan untuk menyaring informasi yang benar-benar relevan, kemudian data yang telah terpilih dikelompokkan ke dalam tema-tema seperti bentuk-bentuk problem psikologis siswa, peran guru sebagai konselor islami, strategi konseling islami dalam mengatasi problem psikologis siswa, serta dampak peran guru sebagai konselor islami. Setelah itu peneliti melakukan interpretasi mendalam untuk menarik kesimpulan yang objektif mengenai hasil kajian.

Keabsahan data dalam penelitian ini diperoleh melalui teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan informasi dari beragam literatur agar temuan yang diperoleh lebih valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai pentingnya peran guru sebagai konselor Islami dalam membantu siswa mengatasi problem psikologis sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental dan perkembangan akhlak siswa di lingkungan sekolah.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Bentuk-Bentuk Problem Psikologi Siswa**

Siswa di lingkungan sekolah menghadapi berbagai problem psikologis yang mempengaruhi proses belajar dan perkembangan kepribadian. Masalah yang paling dominan meliputi:

##### **1. Kecemasan Belajar (academic anxiety)**

Kecemasan belajar muncul sebagai respons emosional terhadap tuntutan akademik (ujian, presentasi, penilaian) dan berkaitan erat dengan penurunan perhatian, performa ujian, serta peningkatan gejala somatik (misalnya: jantung berdebar, mual). Banyak studi menunjukkan kecemasan akademik meningkat sejak pandemi dan tetap menjadi masalah

penting di populasi pelajar/mahasiswa, serta memoderasi hubungan antara tekanan akademik dan hasil belajar (Barbayannis et al., 2022).

## **2. Stres Akademik**

Stres akademik akibat beban tugas, deadline, persaingan, dan ekspektasi keluarga dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan mental, gangguan tidur, dan penurunan motivasi belajar. Tinjauan sistematis dan penelitian empiris terbaru melaporkan korelasi kuat antara tingkat stres akademik yang tinggi dengan hasil akademik yang buruk serta peningkatan gejala depresi dan kecemasan pada siswa/mahasiswa. Intervensi terarah (Misalnya: psychoeducation, teknik manajemen stres, mindfulness) menunjukkan efektivitas moderat dalam menurunkan stres ini (Iqra, 2024).

## **3. Rendahnya Kepercayaan Diri**

Ragu untuk berpartisipasi, ketakutan gagal, dan kecenderungan prokrastinasi. Penelitian kontemporer menunjukkan self-esteem berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dan performa akademik; siswa dengan self-esteem rendah lebih besar risikonya mengalami depresi, kecemasan, dan penurunan keterlibatan sekolah. Kajian kuantitatif di konteks mahasiswa/tingkat sekolah menegaskan pentingnya intervensi yang memperkuat self-acceptance dan kompetensi sosial (Eriyani & Rahayuwati, 2025).

## **4. Kesulitan Pengendalian Emosi**

Kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengatur emosi (Misalnya: impulsivitas, ledakan kemarahan, kesulitan menenangkan diri) berkaitan dengan risiko lebih tinggi untuk masalah internalizing (depresi, kecemasan) dan externalizing (agresi, perilaku risiko). Alat ukur singkat untuk menilai kesulitan regulasi emosi (Misalnya: DERS-16) telah divalidasi pada remaja dan menunjukkan hubungan prediktif terhadap gejala psikopatologi menegaskan perlunya deteksi dini dan pelatihan regulasi emosi di sekolah (Larsson et al., 2025).

## **5. Masalah Sosial**

Masalah sosial di sekolah khususnya perundungan (fisik, verbal, sosial, dan cyberbullying) tetap prevalen dan berdampak luas: penurunan keterlibatan akademik, gangguan kesehatan mental (cemas, depresi), dan bahkan risiko bunuh diri pada kasus berat. Data survei internasional dan studi nasional (termasuk temuan PISA dan laporan UNICEF/NCES) menunjukkan kisaran prevalensi yang signifikan (umumnya dua digit persen), sehingga bullying merupakan faktor risiko penting yang memperparah problem psikologis siswa (Han et al., 2025).

Literatur menunjukkan bahwa masalah tersebut dapat mengganggu kesehatan mental dan prestasi belajar jika tidak ditangani secara tepat. Oleh karena itu, guru sebagai figur terdekat dengan siswa di sekolah memiliki posisi strategis untuk memberikan bantuan psikologis.

### **Peran Guru Sebagai Konselor Islami**

Guru dalam perspektif pendidikan Islam tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai murabbi, mursyid, dan musyāwir, yang berkewajiban memberikan bimbingan menyeluruh pada aspek spiritual, akhlak, dan psikologis siswa.

#### **1. Guru sebagai Murabbi (Pendidik Karakter)**

Dalam perspektif pendidikan Islam kontemporer, istilah *murabbi* menekankan peran guru sebagai pendidik yang membina aspek moral, spiritual, dan emosional siswa bukan sekadar penyampai materi akademik. Kajian empiris dan kajian literatur menunjukkan bahwa pendekatan murabbi (yang mengintegrasikan teladan, penguatan nilai, dan pembiasaan religius) efektif dalam membentuk disiplin internal, kontrol emosi, dan motivasi intrinsik siswa. Model pembelajaran yang menekankan habituasi nilai (mis. rutin ibadah, muhasabah, penguatan akhlak) dilaporkan meningkatkan kedewasaan emosional dan penurunan perilaku problematik pada siswa (Andriya et al., 2025). Untuk mewujudkan fungsi murabbi, guru perlu mengintegrasikan kegiatan karakter-building ke dalam kurikulum sehari-hari (contoh: refleksi harian, tugas pelayanan sosial, serta penilaian sikap), serta menunjukkan konsistensi antara ajaran lisan dan perilaku nyata (Harahap, 2025).

#### **2. Guru sebagai Mursyid (Pembimbing Spiritual)**

Peran *mursyid* menekankan pembimbingan spiritual: guru memberi arahan spiritual, menyarankan praktik-praktik ibadah yang menenangkan (dzikir, doa, muhasabah) dan membantu siswa mengembangkan makna terhadap pengalaman hidup. Studi-studi terkini tentang konseling Islami melaporkan bahwa intervensi spiritual yang disesuaikan ketika disampaikan dengan etika profesional dapat menurunkan gejala kecemasan dan meningkatkan rasa sakīnah (ketenangan batin) pada remaja/mahasiswa. Selain itu, peran mursyid efektif bila dipadukan dengan teknik konseling psikologis (misalnya: listening skills, cognitive reframing) sehingga intervensi menjadi holistik menggabungkan aspek iman dan keterampilan coping. Guru-mursyid harus dibekali kompetensi dasar konseling Islami (etika, batasan peran, teknik pendampingan spiritual) dan tahu kapan merujuk kasus yang memerlukan tenaga profesional (psikolog/psikiater) (Arif & Cahyani, 2025).

### 3. Guru sebagai Konselor Empatik

Literatur kontemporer menegaskan pentingnya empati guru dalam fungsi konseling: sikap mendengar aktif, non-judgmental, dan respons yang menguatkan membuat siswa merasa dihargai dan lebih terbuka membahas masalah. Penelitian lapangan pada konteks sekolah Islam menunjukkan hubungan positif antara empati guru dan penurunan tingkat stres/tekanan emosional siswa, serta peningkatan keterikatan sekolah (school engagement). Selain itu, konselor/guru yang menggabungkan pendekatan empatik dengan referensi nilai Islami (mis. penguatan hikmah, kesabaran) melaporkan hasil perbaikan kesejahteraan emosional siswa. Pelatihan keterampilan komunikasi empatik, supervisi rutin, dan mekanisme rujukan harus menjadi bagian dari pengembangan profesional guru agar peran konselor empatik berjalan efektif dan aman.

### 4. Guru sebagai Teladan Akhlak (Uswah Hasanah)

Konsep *uswah hasanah* (teladan baik) menempatkan perilaku guru kesabaran, kejujuran, adab, dan kelembutan sebagai sarana pembelajaran moral yang paling kuat. Kajian-kajian terbaru (termasuk studi kuantitatif dan kualitatif pada sekolah-sekolah Islam) menemukan bahwa keteladanan guru berkorelasi dengan respons emosional siswa saat menghadapi masalah (misalnya: kecenderungan sabar vs. reaktif), pembentukan norma sosial kelas, dan internalisasi nilai-nilai religius. Ketika guru menjalankan nilai secara konsisten, siswa lebih mungkin mencontoh perilaku adaptif dan mengembangkan kapasitas regulasi emosi berdasarkan prinsip-prinsip Islam (Rosyid & Wijaya, 2025). Menguatkan budaya sekolah yang menghargai *uswah hasanah* memerlukan kebijakan kelembagaan misalnya kode etik guru, program pembinaan karakter guru, serta monitoring kompetensi akhlak sebagai bagian dari penilaian kinerja profesional.

Literatur menunjukkan bahwa teladan perilaku guru seperti kesabaran, kejujuran, dan kelembutan berpengaruh besar dalam membentuk respon emosional siswa ketika menghadapi masalah. Keteladanan tersebut menjadi model nyata bagi siswa dalam mengelola emosi sesuai nilai Islam.

## Strategi Konseling Islami dalam Mengatasi Problem Psikologis Siswa

Beberapa strategi konseling Islami yang efektif adalah:

### 1. Pendekatan *Mau'izhah Hasanah* (Nasihat yang Baik)

Pendekatan *mau'izhah hasanah* memanfaatkan nasihat berpijak pada ayat-ayat Al-Qur'an, hadis, dan kisah teladan untuk menyentuh hati siswa serta menanamkan makna moral yang kontekstual. Dalam praktik sekolah, *mau'izhah* disampaikan dengan bahasa yang lembut, contoh konkret, dan pengaitan nilai agama pada pengalaman sehari-hari



siswa sehingga pesan mudah diinternalisasi. Studi-studi kajian dan praktik bimbingan konseling Islam terbaru melaporkan bahwa intervensi mau'izhah ketika disampaikan secara rutin dan beretika mampu menurunkan kecemasan situasional dan memperkuat makna (meaning-making) terhadap masalah hidup siswa. Guru perlu memformalkan alur mau'izhah (misalnya: pendahuluan nasihat singkat contoh kisah aplikasi praktis) dan menghindari pendekatan moralistik yang menghakimi; pelatihan komunikasi dakwah pedagogis direkomendasikan (Suci Ayu Andini, Kusnadi, 2024).

## **2. Teknik Tazkiyah an-Nafs**

*Tazkiyah an-nafs* adalah rangkaian praktik spiritual dan reflektif (introspeksi, muhasabah, penguatan ibadah, pembiasaan akhlak) yang bertujuan membersihkan sifat negatif dan memperkuat karakter. Penelitian kontemporer menunjukkan penerapan program tazkiyah di kalangan remaja/mahasiswa berkaitan dengan penurunan gejala stres dan kecemasan serta perbaikan hubungan interpersonal khususnya jika tazkiyah digabungkan dengan kegiatan praktis (jurnal refleksi, mentoring, rutinitas spiritual). Intervensi tazkiyah juga dilaporkan memperkuat coping religius yang adaptif, sehingga siswa mampu memaknai kegagalan dan rintangan sebagai bagian dari proses pembelajaran hidup. Rancangan program tazkiyah untuk sekolah sebaiknya bersifat terstruktur (misalnya: modul muhasabah mingguan, pembimbingan kelompok kecil, catatan praktik ibadah) dan dilaksanakan bersinergi dengan pelatihan literasi emosional (Calvin & Hidayat, 2025).

## **3. Doa dan Dzikir sebagai Terapi Spiritual**

Sejumlah studi eksperimental dan kajian lapangan terbaru menemukan efek tenang (calming) dari praktik dzikir/doa pada populasi Muslim: pengurangan kecemasan, peningkatan mood, dan perbaikan kualitas tidur/ketenangan batin. Mekanisme yang diusulkan meliputi regulasi napas, fokus perhatian (mindfulness-like effect), serta pengaktifan rasa keterhubungan religius yang memberi makna dan pengharapan. Khusus pada konteks akademik, program dzikir singkat (sebelum ujian, saat cemas) dilaporkan menurunkan somatic anxiety dan meningkatkan self-efficacy. Namun penting diingat bahwa dzikir sebaiknya digunakan sebagai bagian dari paket intervensi bukan pengganti penanganan profesional untuk kasus klinis. Ajarkan teknik dzikir yang singkat dan mudah (disertai penjelasan fungsi psikologisnya), jadwalkan momen penguatan spiritual, dan kombinasikan dengan teknik relaksasi napas agar efeknya optimal dan inklusif. Aktivitas spiritual juga dapat menurunkan stres, memperbaiki kondisi mental, dan meningkatkan kemampuan siswa mengatur diri.

#### **4. Komunikasi Empatik dan Keterbukaan**

Keterampilan komunikasi empatik (listening skills, refleksi perasaan, pertanyaan terbuka, non-judgmental stance) merupakan pondasi efektivitas semua intervensi Islami di sekolah. Bukti kuantitatif terbaru menunjukkan hubungan langsung antara empati guru dan penurunan gejala kecemasan/depresi siswa serta peningkatan keterikatan akademik efek ini semakin kuat bila empati dipadukan dengan pembimbingan spiritual yang sesuai konteks. Dalam praktik, empati memfasilitasi disclosure siswa sehingga masalah terdeteksi lebih cepat dan rencana intervensi dapat dipersonalisasi. Program pengembangan profesional guru harus memasukkan modul empati klinis/pedagogis, role-play, dan supervisi kasus; guru perlu dilatih kapan melanjutkan pendampingan sendiri dan kapan merujuk ke BK/psikolog (Stan et al., 2025).

#### **5. Kolaborasi dengan Guru BK dan Orang Tua**

Konseling Islami di sekolah paling efektif bila beroperasi dalam jaringan dukungan: guru kelas, guru PAI, konselor BK, serta orang tua. Literatur menunjukkan bahwa intervensi yang melibatkan pihak keluarga dan konselor profesional meningkatkan konsistensi penanganan (di rumah dan sekolah), meminimalkan stigma, dan mempercepat pemulihan psikososial siswa. Kolaborasi ini mencakup perencanaan bersama, pertukaran informasi (dengan persetujuan siswa), dan pelibatan orang tua dalam strategi tazkiyah/ruang aman. Studi implementasi menyarankan adanya SOP rujukan dan jalur komunikasi formal agar peran guru Islami tetap dalam batas kompetensi profesional. bangun protokol rujukan terintegrasi (guru → BK → pihak kesehatan mental), agenda pertemuan rutin dengan orang tua yang berfokus pada penguatan spiritual-emosional, dan dokumentasi kemajuan siswa untuk evaluasi bersama (Tazkia, 2024).

Konseling Islami tidak berdiri sendiri; guru bekerja sama dengan konselor sekolah dan keluarga untuk memberikan pendekatan holistik.

#### **Dampak Peran Guru sebagai Konselor Islami**

Sintesis literatur menunjukkan bahwa peran guru sebagai konselor Islami memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kondisi psikologis siswa, di antaranya:

##### **1. Penurunan kecemasan dan stres akademik**

Intervensi berbasis agama/spiritualitas yang diterapkan guru misalnya: pelatihan religious coping, dzikir terkontrol, dan pendekatan konseling Islami dilaporkan menurunkan tingkat stres akademik dan kecemasan situasional pada pelajar/mahasiswa. Studi kuantitatif pra-pasca dan program sekolah berbasis teknik relaksasi + coping religius menunjukkan pengurangan skor stres/ansietas setelah intervensi. Selain itu,

intervensi guru yang mengubah gaya pengajaran (teacher interventions) dapat menurunkan kecemasan belajar melalui peningkatan sense of safety dan kejelasan tugas (Cholili et al., 2024).

## **2. Peningkatan motivasi belajar**

Peran guru sebagai pembimbing penuh empati dan motivator yang menggabungkan penguatan nilai-nilai Islami, teladan akhlak, dan umpan balik positif berkorelasi dengan peningkatan motivasi intrinsik siswa dan partisipasi kelas. Penelitian terbaru tentang “teachers’ motivating style” dan studi-studi layanan bimbingan/kelompok menengah menunjukkan guru yang mampu memotivasi secara suportif meningkatkan keterlibatan akademik dan komitmen belajar siswa (Xu et al., 2025).

## **3. Penguatan akhlak dan karakter**

Praktik murabbi/mursyid (pembiasaan nilai, mau'izhah, tazkiyah) yang konsisten di sekolah membantu internalisasi nilai moral dan pembentukan kebiasaan positif yang pada gilirannya mendukung stabilitas emosi. Literatur pendidikan Islam mendokumentasikan bahwa program pembinaan karakter yang dipimpin guru (dengan teladan/uswah hasanah) menurunkan perilaku problematik dan memperbaiki regulasi emosional siswa (Rosa et al., 2025).

## **4. Peningkatan self-esteem**

Pendampingan yang empatik, dukungan konseling kelas, dan penguatan spiritual memberi siswa pengalaman dihargai dan kompeten faktor yang meningkatkan self-esteem. Evaluasi program bimbingan/konseling menunjukkan bahwa intervensi guru yang fokus pada empowerment dan umpan balik positif berdampak pada kenaikan rasa percaya diri siswa serta motivasi akademik. Studi implementasi di sekolah menegaskan hubungan antara dukungan guru/konselor dan perbaikan self-confidence (Ali & Tamam, 2025).

## **5. Ketenangan spiritual**

Praktik ibadah terarah (dzikir, doa, muhasabah) yang diajarkan atau dipandu guru dapat menciptakan rasa sakīnah (ketenangan batin) dan makna hidup yang menurunkan reaktivitas emosional. Beberapa penelitian eksperimental dan kajian lapangan pada populasi mahasiswa/remaja melaporkan efek calming dari dzikir/ritual spiritual termasuk perbaikan mood dan kualitas tidur ketika dikombinasikan dengan teknik psikologis sederhana (misalnya: napas, relaksasi). Namun literatur juga menekankan bahwa intervensi spiritual lebih efektif bila menjadi bagian dari paket holistik dan saat kasus klinis dirujuk ke profesional kesehatan mental (Fadheela, 2024).

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Guru memiliki posisi penting dalam mengatasi problem psikologis siswa melalui pendekatan konseling Islami yang menyentuh aspek mental, emosional, dan spiritual. Masalah psikologis seperti kecemasan, stres akademik, rendahnya kepercayaan diri, hingga dampak bullying dapat memberikan pengaruh negatif terhadap proses belajar dan perkembangan karakter siswa. Oleh karena itu, guru tidak hanya berperan sebagai pendidik akademik, tetapi juga sebagai konselor empatik, pembimbing spiritual, teladan akhlak, serta motivator yang mampu menuntun siswa menuju perilaku positif. Strategi konseling Islami yang diterapkan di sekolah memberikan dampak signifikan berupa penurunan tekanan psikologis, peningkatan semangat belajar, serta penguatan iman dan akhlak siswa. Dengan adanya sinergi antara guru PAI, guru BK, serta orang tua, peran konseling Islami di sekolah semakin efektif sehingga terbentuk lingkungan pendidikan yang holistik, adaptif, dan berlandaskan nilai Islam

#### DAFTAR REFERENSI

- Abdullah, S., Kastriafuddin, T., Tengku, S., Mahamood, A. F., Hussin, N. S., & Mahmad, M. A. (2023). *THE RELATIONSHIP BETWEEN ISLAMIC MENTAL HEALTH PERSONALITY AND RELIGIOUS COPING AMONG HOSPITAL CANSELOR TUANKU MUHRIZ (HCTM) PATIENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC*. Journal of Pharmaceutical Negative Results, 14(2), 2444–2451. <https://doi.org/10.47750/pnr.2023.14.02.301>
- Adinda Sinta Ismail, Akhir Pardamean Harahap, Hamdi Halomoan Hasibuan, N. N. S. (2023). *Shalat Tahajjud Sebagai Penguatan Karakter Etika Konselor Islami*. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 9(1), 9–14. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7504991>
- Ali, K., & Tamam, B. (2025). *THE ROLE OF GUIDANCE AND COUNSELING TEACHERS IN OVERCOMING PESSIMISTIC ATTITUDES AND BUILDING STUDENT CONFIDENCE*. Jurnal Konseling Pendidikan Islam, 6(1), 10–17. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v6i1.144>  
<https://doi.org/10.32806/jkpi.v6i1.144>
- Andriya, M., Yudistira, S., & Afandi, M. (2025). *Peran Guru Sebagai Murabbi Dalam Perspektif Islam*. Jurnal Kajian Pendidikan Islam Dan Keagamaan, 9(1), 108–121. <https://doi.org/10.47006/er.v9i1.22528>
- Arif, R., & Cahyani, R. (2025). *Islamic Counselor in Education*. Journal of Islamic Teaching and Learning, 1(1), 38–46. <https://e-journal.stai-ydi.ac.id/index.php/mursyid/article/view/222>
- Bakti, S., Akbar, M. D., & Nurhasanah, S. (2025). *Guru dan Tupoksinya*. Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 5(2), 1262–1269. <https://doi.org/10.56832/edu.v5i2.1499>

- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., & Baquerizo, H. (2022). *Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and*. *Frontiers in Psychology*, 13(May), 1–10.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Calvin, M., & Hidayat, F. (2025). *Menenangkan Hati Remaja dengan Tazkiyatun Nafs: Terapi Spiritual untuk Membersihkan dan Menenangkan Hati Remaja Desa*. *Jurnal Ilmu-Ilmu Budaya*, 25(1), 126–134.  
<https://doi.org/10.24843/PJIIB.2025.v25.i01.p18>  
<https://doi.org/10.24843/PJIIB.2025.v25.i01.p18>
- Cholili, A. H., Ayu, L., Dewi, T., Prastowo, A. C., Kamilahi, W., Rahmania, I. A., & Mahbubi, M. (2024). *The Effectiveness of Religious Coping Training in Reducing Academic Stress in New Students*. *Journal of the Social Sciences*, 23(2), 237–248.  
<https://fenomena.uinkhas.ac.id/fenomena/article/view/607>  
<https://doi.org/10.35719/fenomena.v23i2.607>
- Cuijpers, P., Javed, A., & Bhui, K. (2023). *The WHO World Mental Health Report: a call for action*. *The British Journal of Psychiatry*, 06, 227–229.  
<https://doi.org/10.1192/bjp.2023.9>  
<https://doi.org/10.1192/bjp.2023.9>
- Dalih Prayogi, Muhammad Ali, N. (2025). *Konsepsi Konselor Islami: Tugas dan Kompetensi*. *Jurnal Pustaka Media Kajian Dan Pemikiran Islam*, 15(1), 11–22.  
<https://doi.org/10.35897/ps.v15i1.1667>  
<https://doi.org/10.35897/ps.v15i1.1667>
- Defri, P., Zaini, H., & Netri, S. (2025). *PENDEKATAN KONSELING ISLAMI BERBASIS*. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(2), 71–78.  
<https://e-journal.uin-al-azhaar.ac.id/index.php/muhafadhah/article/view/889>
- Dirara, L. W. (2020). *PERAN GURU SEBAGAI KONSELOR ISLAMI DALAM PELAKSANAAN BIMBINGAN THE SELF SISWA DI SMP MUHAMMADIYAH SATU TELUK KUANTAN*. (pp. 91–102).  
<https://ejournal.uniks.ac.id/index.php/JOM/article/view/1037>
- Eriyani, T., & Rahayuwati, L. (2025). *Quality of Life, Self-Esteem, and Stress among First-Semester Student Nurses in Indonesia: A Cross-Sectional Study*. *National Library of Medicine*.  
<https://doi.org/10.1177/23779608251317805>  
<https://doi.org/10.1177/23779608251317805>
- Fadheela, A. (2024). *The Effectiveness of Controlled Dhikr-Based Islamic Counseling in Reducing Students' Academic Anxiety*. *Journal of Islamic Studies*, 1(3), 178–187.  
<https://doi.org/10.35335/qyth1f48>  
<https://doi.org/10.35335/qyth1f48>
- Han, Z., Ye, Z., & Zhong, B. (2025). *School bullying and mental health among adolescents: a narrative review*. *Transl Pediatr*, 14(3), 463–472.

<https://doi.org/10.21037/tp-2024-512>

<https://doi.org/10.21037/tp-2024-512>

Harahap, D. R. (2025). *The Role of Teachers in Effective and Humanistic Islamic Religious Education Learning Strategies*. *Educationist Journal*, 3(1), 45–59.  
<https://jurnal.uinsyahada.ac.id/index.php/Educationist/article/view/15407>

Insani, N., Aulia, P., Araniri, N., & Wardany, D. K. (2021). *PERAN GURU PENDIDIKAN AGAMA ISLAM SEBAGAI KONSELOR DALAM MENINGKATKAN MINAT BELAJAR SISWA*. *Jurnal Al-Mau'izhoh*, 3(1), 9–22.  
<https://doi.org/10.31949/AM.V3I1.3194>  
<https://doi.org/10.31949/am.v3i1.3194>

Iqra. (2024). *Methods in Psychology A systematic - Review of academic stress intended to improve the educational journey of learners*. *Methods in Psychology*, 11(September).  
<https://doi.org/10.1016/j.metip.2024.100163>  
<https://doi.org/10.1016/j.metip.2024.100163>

Kharisma, R. F., & Anidar, J. (2022). *Kepribadian Konselor Islami dalam Al-Qur'an Surat An-Nahl Ayat 125–128*. *Jurnal Al-Taujih*, 8(1), 1–6.  
<https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/download/2351/3133>

Larsson, K. H., Aspeqvist, E., Falkenström, F., Andersson, G., Svedin, C. G., & Zetterqvist, M. (2025). *Assessing emotion regulation difficulties in adolescents: validation and clinical utility of the difficulties in emotion regulation scale, 16-item*. Larsson et Al. *BMC Psychology*.  
<https://doi.org/10.1186/s40359-025-02540-3>  
<https://doi.org/10.1186/s40359-025-02540-3>

Lestari, P., & Mahrus, M. (2025). *Peran Guru dalam Pendidikan Karakter untuk Membentuk Tanggung Jawab dan Disiplin Siswa Sekolah Dasar*. *Journal of Nusantara Education*, 4(2), 32–45.  
<https://doi.org/10.57176/jn.v4i2.137>  
<https://doi.org/10.57176/jn.v4i2.137>

Maskur, Kirana Putri Kristiawan, M. A. (2025). *Kebijakan Kriminal Terhadap Kasus Bullying Verbal yang Mengakibatkan Kematian Korban*. *Jurnal Hukum Lex Generalis*, 6(7), 1–15.  
<https://doi.org/10.56370/jhlg.v6i7.1274>  
<https://doi.org/10.56370/jhlg.v6i7.1274>

Purba, D. W., Al, L., Sitepu, M., & Salsabila, U. (2025). *DAMPAK BULLYING SEBAGAI FAKTOR RISIKO GANGGUAN KESEHATAN MENTAL DAN PENURUNAN PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA*. *Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, 2(5), 8007–8014.  
<https://jicnusanantara.com/index.php/jicn/article/view/5161>

Putra, A., Fitria, Y., & Abil, M. (2025). *Bullying di Kalangan Mahasiswa Pada Perguruan Tinggi di Indonesia: Bimbingan dan Konseling sebagai Solusi*. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 5(1), 2–11.  
<https://doi.org/10.32923/6qfgpc58>

- Riza, S., Sari M, S. T., Azwari, Y. S., & Arlina, S. (2025). *Peran Bimbingan Konseling Islami Dalam Pembentukan Karakter Siswa Tingkat SMA*. Jurnal Multidisiplin Ilmu, 1(1), 22–35.  
<https://www.jurnal.insan.ac.id/index.php/jpai/article/view/862>
- Rosa, S., Annisa, J., Oktavia, D., & Harahap, Z. R. (2025). *Peran Bimbingan Konseling Islam Dalam Menanggulangi Bullying di MTs Aisyatus Sholihah*. Jurnal Multidisiplin Ilmu, 1(1), 1–10.  
<https://www.jurnal.insan.ac.id/index.php/jpai/article/view/847>
- Rosyid, A. S., & Wijaya, A. (2025). *The Exemplary Implementation of Islamic Religious Education Teachers in Optimizing Student Moral Development*. International Journal on Advanced Science, 8(1).  
<https://doi.org/10.33648/ijoaser.v8i1.747>
- Sari, M., & Asmendri, A. (2020). *Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. Natural Science*, 6(1), 41–53.  
<https://doi.org/10.15548/nsc.v6i1.1555>  
<https://doi.org/10.15548/nsc.v6i1.1555>
- Stan, M. M., Ampofo, J., & Bentum-micah, G. (2025). *Exploring the role of teacher empathy in student mental health outcomes: a comparative SEM approach to understanding the complexities of emotional support in educational settings*. Frontiers in Psychology, March.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1503258>  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1503258>
- Suci Ayu Andini, Kusnadi, S. A. (2024). *Bimbingan Konseling Islam Melalui Dakwah Mau'izah Hasanah Dalam Memperbaiki Perilaku Negatif Pada Santriwati Pondok Pesantren Daarul Hikmah*. Social Science and Contemporary Issues Journal, 2(1), 81–88.  
<https://doi.org/10.59388/sscij.v2i1.435>  
<https://doi.org/10.59388/sscij.v2i1.435>
- Sulistiani, I., Nugraheni, N., Guru, P., Dasar, S., & Semarang, U. N. (2023). *MAKNA GURU SEBAGAI PERANAN PENTING DALAM DUNIA*. Jurnal Citra Pendidikan (JCP), 3(3), 1261–1268.  
<https://doi.org/10.38048/jcp.v3i4.2222>  
<https://doi.org/10.38048/jcp.v3i4.2222>
- Tarmizi. (2018). *Bimbingan Konseling Islami* (A. Siregar (ed.)). Perdana Publishing.
- Tazkia, R. (2024). *An Islamic Counseling Approach to Helping Victims of Digital Violence (Cyberbullying) Among*. Journal on Islamic Studies, 1(3), 145–154.  
<https://doi.org/10.35335/p32mxs05>  
<https://doi.org/10.35335/p32mxs05>
- Xu, F., Wang, L., & Xu, J. (2025). *The impact of teachers' motivating style and student-teacher relationships on adolescents' class participation: The indirect role of learning motivation*. Acta Psychologica, 257(May).

<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105105>

<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105105>