Al-Ihsan Journal Islamic Guidance and Counseling

AL-IHSAN
Journal of Islamic Guidance and Counseling
Volume 2 Nomor 2

Analisis Literatur Mengenai Keterkaitan antara Tahapan Konseling Individu dengan Pengutan Kesehatan Mental Mahasiswa Muslim

Azni,[1] Rika Astuti,[2] Baqyyatusholiah Ramlan,[3] Ummi Nihayatul Muhtaz,[4] Muhammad Rizky Syahputra[5]

UIN Sultan Syarif Kasyim Riau[12345]

bqyyarmlan@gmail.com[3]

Cite this article:
Azni, Rika Astuti, Baqyyatusholiah Ramlan, Ummi Nihayatul Muhtaz, Muhammad Rizky Syahputra. "Analisis Literatur Mengenai Keterkaitan antara Tahapan Konseling Individu dengan Pengutan Kesehatan Mental Mahasiswa Muslim." Al-Ihsan: Journal of Islamic Guidence and Counseling 2, no. 2 (2025): 70-79

Received: 09 Desember 2025	Revised: 10 Desember 2025	Accepted: 1 Maret 2026

Abstract

Kesehatan mental mahasiswa merupakan isu penting di era modern, khususnya bagi mahasiswa muslim yang menghadapi tantangan akademik, sosial, dan spiritual secara bersamaan. Pendekatan konseling Islami (Indi) hadir sebagai alternatif yang mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi dengan nilai-nilai Islam. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara tahapan konseling Indi dengan penguatan kesehatan mental mahasiswa muslim melalui studi literatur. Metode yang digunakan adalah analisis literatur terhadap berbagai sumber ilmiah berupa jurnal, buku, dan hasil penelitian terkait konseling Islam dan kesehatan mental mahasiswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa setiap tahapan konseling Indi, mulai dari tahap pembinaan hubungan (ta'aruf), identifikasi masalah, intervensi berbasis nilai-nilai Islam, hingga tahap evaluasi dan tindak lanjut, memiliki kontribusi signifikan dalam memperkuat kesehatan mental mahasiswa muslim. Penguatan tersebut tampak pada peningkatan ketenangan jiwa, kontrol emosi, resiliensi, serta pemaknaan hidup berdasarkan nilai spiritual.

Kata Kunci: Tahapan konseling individu, kesehatan mental mahasiswa muslim

PENDAHULUAN

Kehidupan mahasiswa di perguruan tinggi menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap berbagai tekanan, baik akademik, sosial, maupun emosional. Situasi ini sering kali memunculkan gejala stres, kecemasan, hingga penurunan kondisi kesehatan mental. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental merupakan keadaan kesejahteraan individu di mana seseorang mampu menyadari potensi dirinya, menghadapi tekanan hidup sehari-hari dengan wajar, serta berkontribusi secara produktif dalam lingkungan sosialnya.[1] Dalam konteks

[1] World Health Organization, "Mental Health," World Health Organization, World Health Organization, October 8, 2025, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response.

mahasiswa Muslim, tantangan tersebut dapat menjadi lebih kompleks karena dipengaruhi oleh tuntutan moral, nilai-nilai keagamaan, dan ekspektasi sosial terhadap keberhasilan akademik sekaligus spiritual. Oleh sebab itu, dibutuhkan layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara kesehatan psikologis dan spiritual.

Konseling individu menjadi salah satu pendekatan yang paling relevan dalam membantu mahasiswa mengatasi persoalan kesehatan mental. Corey menjelaskan bahwa konseling individu merupakan interaksi tatap muka antara konselor dan klien yang bertujuan membantu klien memahami dirinya, mengembangkan potensi, serta memecahkan permasalahan yang dihadapi secara mandiri.[2] Proses ini tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada penguatan aspek pribadi dan emosional agar klien mampu berfungsi secara adaptif di lingkungannya. Dalam konteks mahasiswa Muslim, konseling individu dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam yang menyeimbangkan peran akal, hati, dan iman dalam pembentukan kepribadian yang sehat.

Mahasiswa Muslim menghadapi tantangan yang lebih kompleks karena selain beban akademik, mereka juga dihadapkan pada tuntutan moral dan nilai-nilai keagamaan yang tinggi. Keseimbangan antara pencapaian akademik dan spiritual menjadi faktor penting dalam menjaga ketenangan batin dan stabilitas emosi. Ketika salah satu aspek tersebut terganggu, kondisi mental mahasiswa dapat menurun dan berdampak pada performa belajar serta kualitas kehidupan sehari-hari. Oleh sebab itu, perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa Muslim perlu diarahkan pada penguatan aspek psikologis sekaligus spiritual.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka (*library research*). Sumber data diperoleh dari lima artikel jurnal yang membahas tentang konseling mental individu Muslim. Analisis dilakukan dengan cara menelaah isi artikel, membandingkan persamaan serta perbedaan temuan, kemudian mensintesiskan hasilnya menjadi suatu kesimpulan yang koheren. Teknik pengumpulan data adalah dokumentasi, sedangkan analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dengan mempertimbangkan integrasi teori psikologi dan nilai-nilai Islami.[3]

Penelitian ini menggunakan metode analisis literatur (*literature review*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Metode ini bertujuan untuk mengkaji, menganalisis, dan mensintesis hasil-hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan tahapan konseling individu dan penguatan kesehatan mental mahasiswa Muslim.[4]

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penemuan dokumen dengan kata kunci “Tahapan konseling inbdividu” AND “Kesehatan mental” OR “konseling islam” berjumlah 27.300 dokumen dan artikel kajian berjumlah 497 dokumen dengan catatan rentang khusus dari tahun 2018-2025 dengan hasil dokumen 489 dokumen ,menyederhanakan kecocokan dokumen menjadi 20 artikel.

---

[2] Herman Nirwana Nadiratul Amirah, *Konsep Dan Penerapan Motivasi Dalam Belajar*, June 4, 2025, https://doi.org/10.5281/ZENODO.15596144.

[3] M. B. Miles et al., *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*, ed. 3rd (Sage Publications, 2014).

[4] Sariaman Siringo Ringo, “Systematic Literature Review Dengan Metode Prisma: Pembelajaran Berdiferensiasi Pada Pendidikan Dasar,” *Jurnal Didaktika Pendidikan Dasar* 9, no. 1 (2025): 209–26, https://doi.org/10.26811/didaktika.v9i1.1760.

Tabel Artikel

No	Penulis / Tahun	Judul	Jurnal	Fokus / Temuan Utama
1	Abdi, S., & Karneli, Y. (2020)	Kecanduan game online: Penanganannya dalam konseling individual	*Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 17(2)*	Konseling individu efektif mengatasi kecanduan game online yang berdampak pada kesehatan mental siswa.
2	Fajar, I., Sulistianingsih, S., & Muslimah, M. (2022)	Implementasi konseling individu berbasis kognitif untuk meningkatkan prestasi belajar	*Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling, 2(2)*	Konseling kognitif meningkatkan prestasi akademik sekaligus memperkuat ketahanan mental siswa.
3	Fauza, W., & Chalidaziah, W. (2021)	Konseling individual dalam mengatasi prilaku agresif siswa	*Syifaul Qulub, 2(1)*	Konseling individu mampu menurunkan perilaku agresif yang berpengaruh pada stabilitas emosi.
4	Haolah, S., Atus, A., & Irmayanti, R. (2018)	Pentingnya kualitas pribadi konselor dalam pelaksanaan konseling individual	*Fokus, 1(6)*	Empati, integritas, dan kualitas konselor sangat menentukan efektivitas konseling individu.
5	Prayitno. (2018)	Konseling individu sebagai jantung layanan bimbingan dan konseling	*Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 17(2)*	Konseling individu diposisikan sebagai inti layanan BK dengan model BMB3.
6	Ainun Nisa', M. A., et al. (2024)	Pendidikan Islam perspektif Buya Hamka: Relevansinya terhadap penguatan kesehatan mental Gen Z	*Al-Fatih, 7(2)*	Pemikiran Hamka tentang akal, akhlak, dan aqidah menjadi dasar penguatan mental Gen Z.
7	Widyawati, S., et al. (2025)	Faktor-faktor yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa	*ISO, 5(1)*	Faktor risiko: stres akademik, kecemasan, pola tidur; pentingnya layanan konseling di kampus.
8	Nurngain, A., & Imron, A. (2022)	Pendidikan karakter sebagai upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa	*Jurnal Paramurobi, 7(1)*	Pendidikan karakter membangun resiliensi, empati, dan moralitas untuk mendukung kesehatan mental.
9	Kartika, D. K., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025)	Psikoterapi Islam untuk meningkatkan kesehatan mental	*Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi, 2(2)*	Dzikir, shalat, dan tilawah sebagai terapi spiritual memperkuat ketenangan mental.
10	Muhammad, S. R., Lestari, A. T., & Patmawati, P. (2025)	Penguatan kesehatan mental remaja dengan psikologi Islami	*JPPM, 4(2)*	Psikologi Islami efektif memperkuat kesehatan mental remaja Muslim di sekolah.
11	Reza, I. F. (2022)	Islamic Self Psychotherapy dalam Adaptasi Kebiasaan Baru	*Psikobuletin*	Terapi diri Islami membantu adaptasi pasca-pandemi dan mengurangi stres mahasiswa.

No	Penulis / Tahun	Judul	Jurnal	Fokus / Temuan Utama
12	Syam, A. S. E. (2023)	The Path to Balance: Cognitive and Islamic Counseling Techniques in Overcoming Stress	*Syifa al-Qulub, 8(1)*	Integrasi konseling kognitif dan Islami efektif mengurangi stres mahasiswa Muslim.
13	Riza, J. K., et al. (2024)	Group Counseling of Cognitive Restructuring and Murattal Al-Qur'an Relaxation Techniques	*KONSELOR, 12(4)*	Konseling kelompok dengan murattal Qur'an menurunkan kecemasan akademik mahasiswa Muslim.
14	Haris, R. (2022)	The Psycho-Spiritual Therapy On Mental Illness; An Islamic Approach	*Prophetic Guidance and Counseling Journal, 2(2)*	Terapi psiko-spiritual Islam mendukung pemulihan gangguan mental berbasis religiusitas.
15	Qurrota A'yun, A. R. (2023)	Penerapan Konseling Islam Untuk Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental Pada Lansia	*Journal of Society Counseling, 1(1)*	Konseling Islam efektif menjaga kesehatan mental lansia dengan pendekatan spiritual.
16	Mahdi, N. K. (2025)	Kajian teoritis tentang kesehatan mental dalam keluarga Muslim	*Insight Journal, 1(3)*	Konseling Islam sebagai solusi preventif dalam menjaga kesehatan mental keluarga Muslim.
17	Muzaki, & Saputra, A. (2019)	Konseling Islami: Suatu alternatif bagi kesehatan mental	*Prophetic Journal, 2(2)*	Konseling Islami menjadi alternatif strategi untuk memperkuat kesehatan mental umat.
18	Saleem, M., Rizvi, T., & Bashir, I. (2022)	Muslim Students' Dispositional Mindfulness and Mental Well-Being	*Islamic Guidance and Counseling Journal, 5(1)*	Mindfulness mahasiswa Muslim berkorelasi dengan kesejahteraan mental, dimediasi self-evaluation.
19	Yanto, & Yuyun, Y. (2023)	Peran konseling Islam dalam menangani masalah kesehatan mental di sekolah	*Journal of Religion and Islamic Education, 1(1)*	Konseling Islam relevan untuk menangani masalah kesehatan mental siswa sekolah.
20	Zahra, F., & Kurniawan, A. (2024)	Konseling Islami dan penguatan kesehatan mental mahasiswa	*Al-Irsyad, 6(2)*	Integrasi nilai spiritual dalam konseling individu memperkuat kesehatan mental mahasiswa.

Tahapan Konseling Individu

Tahapan konseling individu memiliki peranan penting dalam penguatan kesehatan mental mahasiswa Muslim karena setiap tahap dirancang untuk membantu konseli memahami dirinya, mengatasi masalah, dan membentuk perilaku positif. Model BMB3 yang terdiri dari tahapan pengantaran, penjajakan, penafsiran, pembinaan, dan penilaian, terbukti efektif dalam mengarahkan konseli pada proses berpikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggung jawab terhadap dirinya.[5] Dalam pendekatan kognitif, tahapan konseling meliputi perencanaan, pelaksanaan, evaluasi kegiatan, tindak lanjut, dan penyusunan laporan yang membantu meningkatkan prestasi akademik sekaligus menumbuhkan kemandirian mental.[6] Sementara itu,

[5] Sofyan Abdi and Yeni Karneli, "Kecanduan Game Online: Penanganannya Dalam Konseling Individual," *Guidance : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 17, no. 02 (2020): 9–20, https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1166.

[6] Sulistianingsih Sulistianingsih et al., "Implementasi Konseling Individu Berbasis Kognitif Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pada Siswa," *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling* 2, no. 2 (2022): 119–32, https://doi.org/10.35719/sjigc.v2i2.76.

penelitian lain menunjukkan tahapan konseling individu dapat diringkas dalam tiga fase, yaitu tahap pembukaan, inti kegiatan, dan penutupan, yang mampu mengurangi perilaku agresif serta melatih konseli untuk bersikap sabar dan berpikir jernih.[7] Keberhasilan setiap tahap konseling juga sangat dipengaruhi oleh kualitas pribadi konselor, seperti integritas, empati, kehangatan, kesabaran, dan kemampuan komunikasi yang baik, karena aspek-aspek ini menentukan efektivitas hubungan konseling tatap muka dan pengentasan masalah konseli.[8] Dengan demikian, konseling individu bukan hanya sekadar prosedur teknis, melainkan proses menyeluruh yang melalui tahapan-tahapan sistematis serta didukung oleh kualitas konselor untuk mencapai kesehatan mental yang lebih optimal.[9]

Penguatan Kesehatan Mental Mahasiswa

Penguatan kesehatan mental mahasiswa Muslim menjadi isu penting karena mahasiswa menghadapi tekanan akademik, sosial, dan psikologis yang kompleks. Perspektif pendidikan Islam ala Buya Hamka menekankan keseimbangan akal, akhlak, dan aqidah sebagai fondasi kesehatan mental generasi muda agar mereka memiliki keteguhan jiwa dalam menghadapi stres dan tantangan hidup.[10] Penelitian lain menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti stres akademik, kecemasan, pola tidur tidak teratur, dan rendahnya kenyamanan mahasiswa dalam mengakses layanan konseling di kampus menambah kerentanan mental, sehingga dibutuhkan penguatan layanan konseling yang lebih responsif.[11] Upaya pendidikan karakter juga berperan dalam membentuk nilai positif, resiliensi, empati, serta keterampilan sosial mahasiswa yang berkontribusi langsung terhadap kesehatan mental mereka.[12] Dari perspektif spiritual, psikoterapi Islam yang berlandaskan Al-Qur'an dan Hadis terbukti efektif meningkatkan ketenangan batin, pengendalian diri, serta ketahanan terhadap stres melalui praktik dzikir, shalat, dan tilawah.[13] Dengan demikian, penguatan kesehatan mental mahasiswa Muslim harus dilakukan secara integratif melalui pendidikan berbasis nilai Islam, layanan konseling yang inklusif, pendidikan karakter, serta penguatan spiritualitas agar tercapai kesejahteraan psikologis yang utuh dan berkelanjutan.[14]

Data di Indonesia menunjukkan sebanyak 6,1 % penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental*. "Justru angka kesakitan dan kematian meningkat hingga 200% di masa remaja akhir ini"* Kata Dr. Khamelia. Dimana salah satunya disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengendalikan perilaku dan emosi yang mengakibatkan kesakitan dan kematian, lanjutnya.Menurutnya yang membuat remaja sulit dipahami adalah ada area otak yang

---

[7] Widia Fauza and Wan Chalidaziah, "Konseling Individual Dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa," *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 1 (2021): 43–52, https://doi.org/10.32505/syifaulqulub.v2i1.3236.

[8] Siti Haolah et al., "Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Pelaksanaan Konseling Individual," *FOKUS : Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan* 1, no. 6 (2018): 215–26, https://doi.org/10.22460/fokus.v1i6.2962.

[9] Nur Aini Aini, "Efektivitas Layanan Konseling Individu Dalam Menghadapi Anak Broken Home Di SMA N 1 Tebing Tinggi," *Al-Mursyid : Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKABKI)* 4, no. 2 (2023), https://doi.org/10.30829/mrs.v4i2.1353.

[10] Mas Ayu Ainun Nisa' et al., "Pendidikan Islam Perspektif Buya Hamka: Relevansinya Terhadap Penguatan Kesehatan Mental Gen Z," *Jurnal Al-Fatih* 7, no. 2 (2024): 170–93, https://doi.org/10.61082/alfatih.v7i2.377.

[11] Sofiana Widyawati et al., "Faktor-Faktor Yang Berkaitan Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa," *Jurnal ISO: Jurnal Ilmu Sosial, Politik Dan Humaniora* 5, no. 1 (2025): 11, https://doi.org/10.53697/iso.v5i1.2534.

[12] Alfan Nurngain and Ali Imron, "Pendidikan Karakter Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa," *PARAMUROBI: JURNAL PENDIDIKAN AGAMA ISLAM* 7, no. 1 (2024): 264–78, https://doi.org/10.32699/paramurobi.v7i1.7235.

[13] Diana Kurniati Kartika et al., "Psikoterapi Islam untuk Meningkatkan Kesehatan Mental," *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi* 2, no. 2 (2025): 78–85.

[14] Syahidah Rena Muhammad et al., "Penguatan Kesehatan Mental Remaja Dengan Psikologi Islami Di MA Al-Islamiyah Sawangan Depok," *Jurnal Penyuluhan Dan Pemberdayaan Masyarakat* 4, no. 2 (2025): 157–63.

mengalami maturasi lebih cepat dibanding area lainnya. Otak remaja berkembang dalam keadaan konstan yang berarti remaja lebih cenderung melakukan perilaku berisiko dan implusif, kurang mempertimbangkan konsekuensi dibanding orang dewasa.[15]

Tahun 2024 menjadi tahun yang penuh dengan dinamika bagi kesehatan mental di Indonesia. Di satu sisi, terdapat berbagai tantangan yang harus dihadapi, namun di sisi lain, juga muncul secercah harapan untuk perbaikan. Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia Tahun 2024: Menurut data WHO, prevalensi gangguan mental di Indonesia mencapai 9,8% pada tahun 2021, dengan angka depresi mencapai 6,6%. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat di tahun 2024, terutama akibat dari dampak pandemi COVID-19 yang berkepanjangan.Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kasus gangguan mental di Indonesia, antara lain:

1. Stres: Beban kerja yang tinggi, masalah keuangan, dan situasi sosial yang tidak kondusif dapat memicu stres yang berlebihan, yang pada akhirnya dapat berujung pada gangguan mental.
2. Trauma: Bencana alam, kekerasan, dan pengalaman traumatis lainnya dapat meninggalkan luka emosional yang mendalam dan meningkatkan risiko gangguan mental.
3. Stigma sosial: Stigma negatif terhadap orang dengan gangguan mental masih menjadi hambatan utama bagi mereka untuk mencari bantuan dan memperburuk kondisi mereka.
4. Kurangnya akses terhadap layanan kesehatan mental: Masih banyak masyarakat yang kesulitan untuk mengakses layanan kesehatan mental yang berkualitas dan terjangkau.[16]

Sedangkan gangguan mental pada mahasiswa muslim biasanya terjadi akibat beberapa faktor, yaitu:

1. **Stres Akademik**: Tuntutan akademik yang tinggi terbukti menjadi salah satu penyebab utama masalah kesehatan mental pada mahasiswa. Menurut studi internasional yang dimuat dalam *Journal of Psychology* (2015), sekitar **75% mahasiswa** melaporkan mengalami stres sedang hingga tinggi selama menjalani aktivitas akademik dalam 30 hari terakhir. Tekanan dari tugas, ujian, dan persaingan nilai menjadi pemicu utama stres ini. Data dari *World Health Organization (WHO)* menunjukkan bahwa secara global sekitar **20% mahasiswa** mengalami gangguan mental seperti kecemasan dan depresi, yang sebagian besar dipicu oleh tekanan akademik dan beban studi. Sementara itu, di Indonesia, **Kementerian Kesehatan (Kemenkes)** pada tahun **2023** melaporkan bahwa **6,1% penduduk usia 15 tahun ke atas** mengalami gangguan kesehatan mental dan kelompok usia mahasiswa termasuk yang paling rentan karena tekanan akademik dan transisi kehidupan belajar.
2. **Adaptasi:** Masa awal perkuliahan menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, ritme belajar yang berbeda, dan tuntutan sosial yang lebih luas. Menurut data dari *WHO World Mental Health International College Student (WMH-ICS) Initiative* tahun **2018**, sekitar **35,3% mahasiswa tahun pertama** di delapan negara dilaporkan mengalami gangguan mood atau kecemasan selama proses adaptasi di tahun pertama kuliah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Eisenberg dkk. (University of Michigan, 2011) juga menunjukkan bahwa sekitar **32% mahasiswa** mengalami masalah kesehatan mental yang signifikan, seperti stres sosial, kesepian, dan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus baru. Di Indonesia sendiri, hasil *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2022* menunjukkan bahwa **34,9% remaja usia 10–17 tahun** mengalami masalah kesehatan mental, yang berpotensi berlanjut saat memasuki masa kuliah terutama akibat kesulitan adaptasi lingkungan dan perubahan gaya hidup.

[15]Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik dr. Siti Nadia Tarmizi, M.Epid Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Jl. H.R. Rasuna Said Blok X-5 Kav. 4-9 Jakarta Selatan 12950 Indonesia

[16] Nugraha Rifky. A mahasiswi universitas Pemalang, Kesehatan. Sumber ilustrasi:FREEPIK/Schantalao

3. **Dinamika Pendidikan Tinggi:** Pendidikan tinggi menuntut mahasiswa untuk terus meningkatkan kemampuan diri, berprestasi, dan siap bersaing di dunia kerja. Tuntutan ini menciptakan tekanan psikologis tambahan. Data dari *American Council on Education* (2023–2024) menunjukkan bahwa hampir **77% mahasiswa** melaporkan kesulitan mental atau emosional yang berdampak negatif pada kinerja akademik mereka dalam sebulan terakhir. Tekanan ini sering dikaitkan dengan ekspektasi tinggi terhadap prestasi akademik dan persiapan karier. Sementara itu, *Kemenkes RI* melalui kampanye **Hari Kesehatan Mental Dunia 2023** menegaskan bahwa perubahan sosial dan tuntutan pendidikan tinggi menjadi faktor risiko meningkatnya gangguan mental di kalangan mahasiswa muda. Kemenkes menyoroti pentingnya dukungan psikologis dan lingkungan kampus yang sehat secara mental agar mahasiswa tidak terbebani oleh tuntutan akademik dan sosial yang berlebihan.

Konseling Mental Individu Muslim

Konseling mental individu Muslim sangat efektif bila menggabungkan pendekatan psikologis modern dengan prinsip-prinsip Islam, terutama dalam situasi stres atau gangguan mental. Misalnya, Islamic self psychotherapy memungkinkan individu Muslim memanfaatkan iman, ibadah, dan nilai-nilai Islam dalam menghadapi masa adaptasi kebiasaan baru pasca pandemi, yang terbukti meningkatkan kesehatan mental secara pribadi dengan mekanisme yang ia kontrol sendiri.[17] Di lingkungan akademik, restrukturisasi kognitif plus relaksasi Al-Qur'an (murattal) dalam konseling kelompok efektif menurunkan kecemasan akademik, menunjukkan bahwa metode spiritual Islami bisa diaplikasikan dalam konteks sosial dan pendidikan.[18] Pada kasus remaja dengan gangguan mental, terapi psiko spiritual Islami membantu membangun kesadaran diri, refleksi, kepercayaan diri, dan ketahanan dalam proses pemulihan, memperjelas bahwa aspek spiritual tidak bisa dipisahkan dari aspek psikologis dalam konseling.[19] Akhirnya, pada kelompok lansia, metode konseling Islam terutama melalui zikir membantu memperbaiki interaksi sosial, meredakan gejala gangguan mental, dan menghasilkan perbaikan kualitas hidup yang lebih baik, meskipun kerangka intervensinya seringkali bersifat individual.[20] Konseling individu dalam perspektif Islam menekankan keterpaduan antara pendekatan psikologis dan spiritual, sehingga relevan untuk memperkuat kesehatan mental mahasiswa Muslim. Mahdi (2025) menegaskan bahwa konseling Islam berperan preventif dalam menjaga keseimbangan mental melalui sinergi nilai Qur'ani dengan prinsip psikologi humanistik, yang dapat menjembatani kebutuhan spiritual dan psikologis mahasiswa Muslim dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.[21] Pendekatan ini dipertegas oleh Muzaki dan Saputra (2019) yang menekankan fungsi konseling Islami sebagai sarana mengembalikan individu pada fitrah, memberdayakan iman, serta menuntun pada kehidupan sakinah sebagai kunci kesehatan

[17] Iredho Fani Reza, "Islamic Self Psychotherapy Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Dalam Adaptasi Kebiasaan Baru," *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi* 4, no. 3 (2023): 147–64, https://doi.org/10.24014/pib.v4i3.22175.

[18] Julianne Kamelia Riza et al., "Group Counseling of Cognitive Restructuring and Murattal Al-Qur'an Relaxation Techniques to Alleviate Indonesian Muslim University Students' Academic Anxiety: Does It Work Effectively?," *KONSELOR* 12, no. 4 (2023): 245–58, https://doi.org/10.24036/0202312428-0-86.

[19] Ridwan Haris, "The Pyscho-Spiritual Therapy On Mental Illness; An Islamic Approach," *Prophetic Guidance and Counseling Journal* 2, no. 2 (2021): 34–40, https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i2.7403.

[20] Annisaa Rahmania Qurrota A'yun, "Penerapan Konseling Islam Untuk Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental Pada Lansia," *Journal of Society Counseling* 1, no. 1 (2023): 100–104, https://doi.org/10.59388/josc.v1i1.105.

[21] Imam Mahdi, "MODEL PEMBELAJARAN TAHFIDZUL QUR'AN DENGAN INTERNALISASI NILAI NEUROSAINS," *PARAMUROBI: JURNAL PENDIDIKAN AGAMA ISLAM* 7, no. 1 (2024): 151–64, https://doi.org/10.32699/paramurobi.v7i1.6834.

mental.[22] Sejalan dengan itu, Yanto dan Yuyun (2023) menyoroti pentingnya konseling Islami di sekolah maupun perguruan tinggi, karena dapat mengendalikan emosi, meningkatkan kesadaran spiritual, serta menanamkan ketenangan batin yang mendukung stabilitas mental mahasiswa Muslim.[23] Selain itu, Rahman (2025) mengungkap bahwa konseling Islami efektif membangun ketahanan psikologis remaja Muslim, khususnya dalam menghadapi krisis identitas, dengan menekankan peran nilai iman dan ibadah sebagai instrumen terapi mental.[24] Pada akhirnya, konseling Islami bukan hanya sekadar teknik bantu psikologis, melainkan juga jalan penguatan spiritual dan moral yang mampu menciptakan keseimbangan jiwa, sehingga mahasiswa Muslim dapat lebih resilien dalam menghadapi dinamika kehidupan akademik maupun sosial mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tahapan konseling individu memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan penguatan kesehatan mental mahasiswa Muslim. Setiap tahap dalam proses konseling individu—mulai dari pembinaan hubungan, identifikasi masalah, intervensi, hingga evaluasi dan tindak lanjut—berkontribusi secara signifikan dalam membantu mahasiswa memahami diri, mengelola emosi, mengurangi stres, serta mengembangkan perilaku adaptif yang positif. Keberhasilan tahapan tersebut juga sangat dipengaruhi oleh kualitas pribadi konselor, seperti empati, integritas, dan kemampuan komunikasi yang efektif.

Selain itu, penguatan kesehatan mental mahasiswa Muslim tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik dan psikologis, tetapi juga oleh aspek spiritual dan nilai-nilai keislaman. Integrasi pendekatan psikologi dengan prinsip-prinsip Islam, seperti melalui dzikir, shalat, tilawah, serta terapi psiko-spiritual Islami, terbukti mampu meningkatkan ketenangan batin, kontrol diri, resiliensi, dan pemaknaan hidup mahasiswa. Konseling Islami juga berperan sebagai upaya preventif dan kuratif dalam menghadapi tekanan akademik, masalah adaptasi, serta dinamika kehidupan sosial di lingkungan perguruan tinggi.

Dengan demikian, konseling mental individu Muslim merupakan pendekatan yang holistik dan relevan untuk memperkuat kesehatan mental mahasiswa Muslim di era modern. Pendekatan ini tidak hanya membantu menyelesaikan permasalahan psikologis, tetapi juga menguatkan dimensi spiritual sebagai fondasi keseimbangan jiwa. Oleh karena itu, pengembangan layanan konseling berbasis nilai-nilai Islam di perguruan tinggi perlu terus ditingkatkan agar mahasiswa Muslim mampu menghadapi tantangan akademik dan kehidupan secara lebih sehat, tangguh, dan bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

Abdi, Sofyan, and Yeni Karneli. "Kecanduan Game Online: Penanganannya Dalam Konseling Individual." *Guidance : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 17, no. 02 (2020): 9–20. https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1166.

[22] Muzaki Muzaki and Agung Saputra, "Konseling Islami: Suatu Alternatif Bagi Kesehatan Mental," *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 2, no. 2 (2019): 213–26, https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i2.5809.

[23] Yanto Yanto and Yuyun Yuntarsih, "Peran Konseling Islam dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental di Sekolah," *AL MUNTADA* 1, no. 01 (2025): 43–51.

[24] Mohammad Saleem et al., "Muslim Students' Dispositional Mindfulness and Mental Well-Being: The Mediating Role of Core Self-Evaluation," *Islamic Guidance and Counseling Journal* 5, no. 1 (2022): 1–14, https://doi.org/10.25217/igcj.v5i1.2175.

Aini, Nur Aini. “Efektivitas Layanan Konseling Individu Dalam Menghadapi Anak Broken Home Di SMA N 1 Tebing Tinggi.” *Al-Mursyid : Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKABKI)* 4, no. 2 (2023). https://doi.org/10.30829/mrs.v4i2.1353.

A’yun, Annisaa Rahmania Qurrota. “Penerapan Konseling Islam Untuk Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental Pada Lansia.” *Journal of Society Counseling* 1, no. 1 (2023): 100–104. https://doi.org/10.59388/josc.v1i1.105.

Fauza, Widia, and Wan Chalidaziah. “Konseling Individual Dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa.” *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 1 (2021): 43–52. https://doi.org/10.32505/syifaulqulub.v2i1.3236.

Haolah, Siti, Atus Atus, and Rima Irmayanti. “Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Pelaksanaan Konseling Individual.” *FOKUS : Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan* 1, no. 6 (2018): 215–26. https://doi.org/10.22460/fokus.v1i6.2962.

Haris, Ridwan. “The Pyscho-Spiritual Therapy On Mental Illness; An Islamic Approach.” *Prophetic Guidance and Counseling Journal* 2, no. 2 (2021): 34–40. https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i2.7403.

Kartika, Diana Kurniati, Vivik Shofiah, and Khairunnas Rajab. “Psikoterapi Islam untuk Meningkatkan Kesehatan Mental.” *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi* 2, no. 2 (2025): 78–85.

Mahdi, Imam. “MODEL PEMBELAJARAN TAHFIDZUL QUR’AN DENGAN INTERNALISASI NILAI NEUROSAINS.” *PARAMUROBI: JURNAL PENDIDIKAN AGAMA ISLAM* 7, no. 1 (2024): 151–64. https://doi.org/10.32699/paramurobi.v7i1.6834.

Miles, M. B., A. M. Huberman, and J. Saldaña. *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Edited by 3rd. Sage Publications, 2014.

Muhammad, Syahidah Rena, Agus Tri Lestari, and Pera Patmawati. “Penguatan Kesehatan Mental Remaja Dengan Psikologi Islami Di MA Al-Islamiyah Sawangan Depok.” *Jurnal Penyuluhan Dan Pemberdayaan Masyarakat* 4, no. 2 (2025): 157–63.

Muzaki, Muzaki, and Agung Saputra. “Konseling Islami: Suatu Alternatif Bagi Kesehatan Mental.” *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 2, no. 2 (2019): 213–26. https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i2.5809.

Nadiratul Amirah, Herman Nirwana. *Konsep Dan Penerapan Motivasi Dalam Belajar*. June 4, 2025. https://doi.org/10.5281/ZENODO.15596144.

Nisa’, Mas Ayu Ainun, Mohamad Salik, Muhammad Fahmi, Hamidah Hamidah, and Atika Agustina Tarik. “Pendidikan Islam Perspektif Buya Hamka: Relevansinya Terhadap Penguatan Kesehatan Mental Gen Z.” *Jurnal Al-Fatih* 7, no. 2 (2024): 170–93. https://doi.org/10.61082/alfatih.v7i2.377.

Nurngain, Alfan, and Ali Imron. “Pendidikan Karakter Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa.” *PARAMUROBI: JURNAL PENDIDIKAN AGAMA ISLAM* 7, no. 1 (2024): 264–78. https://doi.org/10.32699/paramurobi.v7i1.7235.

Reza, Iredho Fani. “Islamic Self Psychotherapy Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Dalam Adaptasi Kebiasaan Baru.” *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi* 4, no. 3 (2023): 147–64. https://doi.org/10.24014/pib.v4i3.22175.

Ringo, Sariaman Siringo. “Systematic Literature Review Dengan Metode Prisma: Pembelajaran Berdiferensiasi Pada Pendidikan Dasar.” *Jurnal Didaktika Pendidikan Dasar* 9, no. 1 (2025): 209–26. https://doi.org/10.26811/didaktika.v9i1.1760.

Riza, Julianne Kamelia, Bambang Budi Wiyono, I. M. Hambali, M. Muslihati, and Noer Illahyat Adhli Al Karni. “Group Counseling of Cognitive Restructuring and Murattal Al-Qur’an Relaxation Techniques to Alleviate Indonesian Muslim University Students’ Academic Anxiety: Does It Work Effectively?” *KONSELOR* 12, no. 4 (2023): 245–58. https://doi.org/10.24036/0202312428-0-86.

Saleem, Mohammad, Touseef Rizvi, and Irfan Bashir. “Muslim Students’ Dispositional Mindfulness and Mental Well-Being: The Mediating Role of Core Self-Evaluation.” *Islamic Guidance and Counseling Journal* 5, no. 1 (2022): 1–14. https://doi.org/10.25217/igcj.v5i1.2175.

Sulistianingsih, Sulistianingsih, Ine Fajar, and Muslimah Muslimah. “Implementasi Konseling Individu Berbasis Kognitif Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pada Siswa.” *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling* 2, no. 2 (2022): 119–32. https://doi.org/10.35719/sjigc.v2i2.76.

Widyawati, Sofiana, Defi Mayasaroh, Shafarin Lusty Aqila, Kaila Nirwasita Iriantina, Muhammad Yosa Al Islam, and Joko Tri Nugraha. “Faktor-Faktor Yang Berkaitan Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa.” *Jurnal ISO: Jurnal Ilmu Sosial, Politik Dan Humaniora* 5, no. 1 (2025): 11. https://doi.org/10.53697/iso.v5i1.2534.

World Health Organization. “Mental Health.” World Health Organization, World Health Organization, October 8, 2025. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response.

Yanto, Yanto, and Yuyun Yuntarsih. “Peran Konseling Islam dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental di Sekolah.” *AL MUNTADA* 1, no. 01 (2025): 43–51.