

## Kajian Sistematis Tentang Teknik Konseling Individu: Wawancara, Refrleksi, Dan Bibliotherapy Dalam Konteks Bimbingan Konsling Islam

Naifah Azalia<sup>1</sup>, Bintusy Fitri Assyati<sup>2</sup>, Dzulkhairi Rasyid<sup>3</sup>

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau<sup>1 2 3</sup>

[dzlkhairirasyid@gmail.com](mailto:dzlkhairirasyid@gmail.com)<sup>3</sup>

---

### Cite this article:

Naifah Azalia, Bintusy Fitri Assyati', Dzulkhairi Rasyid. "Kajian Sistematis Tentang Teknik Konseling Individu: Wawancara, Refrleksi, Dan Bibliotherapy Dalam Konteks Bimbingan Konsling Islam." *Al-Ihsan: Journal of Islamic Guidance and Counseling* 2, no. 2 (2025): 80-100

Received: 18 Desember 2025

Revised: 30 Desember 2025

Published: 01 Maret 2026

---

### Abstract

Kesehatan mental peserta didik menjadi isu penting yang memerlukan layanan bimbingan dan konseling yang efektif serta berlandaskan nilai spiritual. Konseling individu merupakan salah satu layanan utama dalam bimbingan dan konseling Islam yang bertujuan membantu individu memahami permasalahan, mengelola emosi, dan mengembangkan potensi diri secara seimbang. Penelitian ini bertujuan mengkaji secara sistematis penerapan teknik wawancara, refleksi, dan biblioterapi dalam konseling individu pada konteks bimbingan dan konseling Islam. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) terhadap 20 artikel jurnal yang diterbitkan pada periode 2015–2025 dan diperoleh melalui Google Scholar. Hasil kajian menunjukkan bahwa teknik wawancara efektif dalam menggali permasalahan dan membangun hubungan terapeutik, refleksi berperan meningkatkan kesadaran diri melalui proses muhasabah, serta biblioterapi mampu memperkuat kesehatan mental dan spiritual konseli melalui bahan bacaan yang bermakna. Integrasi ketiga teknik tersebut memberikan pendekatan konseling individu yang komprehensif dan selaras dengan nilai-nilai Islam. Temuan ini diharapkan menjadi rujukan bagi konselor dalam mengembangkan praktik konseling individu yang efektif dan bernilai religius.

**Keyword :** Biblioterapi; Bimbingan dan Konseling Islam; Konseling Individu Refleksi; Wawancara Konseling;

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental siswa di Indonesia menunjukkan tantangan signifikan, dimana data Kementerian Kesehatan (2024) mencatat peningkatan kasus stres dan kecemasan di kalangan pelajar. Kondisi ini menuntut intervensi bimbingan dan konseling yang efektif untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan spiritual.<sup>1</sup> Konseling individu menjadi layanan utama yang membantu individu memahami diri, mengatasi masalah, serta mengembangkan potensi positif sesuai nilai dan norma yang dianut. Dalam konteks bimbingan dan konseling Islam, fokus tidak hanya pada penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga membimbing keseimbangan aspek jasmani, akal, dan rohani guna membentuk pribadi yang beriman, berilmu, dan berakhlak mulia.

Teknik konseling individu mencakup berbagai pendekatan dan metode yang digunakan oleh konselor untuk memahami kondisi konseli secara mendalam. Di antara metode yang sering diterapkan adalah wawancara, refleksi, dan bibliotherapy. Ketiga pendekatan ini banyak digunakan dalam praktik konseling modern, baik pada konteks pendidikan, sosial, maupun keagamaan. Wawancara berperan sebagai sarana penggalan informasi latar belakang masalah konseli, sedangkan refleksi membantu konseli menyadari emosi dan pengalaman yang dialami. Bibliotherapy memberikan ruang bagi konseli untuk menyembuhkan dan mengembangkan diri melalui bahan bacaan yang inspiratif dan terapeutik.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan efektivitas penerapan teknik-teknik ini dalam proses bimbingan dan konseling. Afkarina et al. (2022) menemukan wawancara efektif dalam mengatasi perilaku membolos siswa,<sup>2</sup> sementara Janati dan Amusti (2022) menegaskan bahwa refleksi dapat menurunkan kejenuhan kerja dan meningkatkan motivasi.<sup>3</sup> Penelitian lain juga menekankan peran bibliotherapy dalam meningkatkan self-esteem dan kesehatan mental siswa.<sup>4</sup>

Teknik refleksi juga berfungsi penting dalam membangun empati antara konselor dan konseli, sesuai dengan penjelasan sebelumnya, bahwasanya refleksi memfasilitasi klarifikasi dan pemahaman ulang perasaan konseli. Hambali et al. (2022) menambahkan bahwa refleksi mampu menciptakan suasana nyaman dan lega emosional.<sup>5</sup> Dalam perspektif Islam, refleksi berperan sebagai sarana muhasabah untuk introspeksi diri dan perbaikan nilai spiritual. Bibliotherapy memiliki makna spiritual yang kuat dalam bimbingan Islami karena dapat menghadirkan ketenangan batin dan mendorong akhlak mulia. Studi oleh Subekti dan Rofiq (2021) menyoroti

---

<sup>1</sup> Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja & dan Cara Menghadapinya," KEMENKES RI, 2024, <https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-kesehatan-mental-bagi-remaja>.

<sup>2</sup> Alfina Shofi Afkarina et al., "Peran Konseling Individu Dalam Mengatasi Perilaku Membolos Siswa MTs Mukhtar Sya'at Blokagung Tegalsari Banyuwangi," *JKaKa: Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2022): 134–47, <https://doi.org/10.30739/jkaka.v2i2.1597>.

<sup>3</sup> Zhila Jannati and Yuyun Amusti, "Pengentasan Kejenuhan Kerja Pada Konselor Adiksi Melalui Konseling Individu Dengan Teknik Motivation Interview," *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education* 3, no. 2 (2022): 61–66, <https://doi.org/10.32923/ijoce.v3i2.3022>.

<sup>4</sup> Novia Anggelica Pane and Fadhilla Yusri, "Pengaruh Teknik Biblioterapi Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Di SMP Negeri 6 Bukittinggi," *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang* 11, no. 01 (2025): 70–80, <https://doi.org/10.36989/didaktik.v11i01.5522>.

<sup>5</sup> 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>.

peranan bibliotherapy dalam meningkatkan kesadaran multikultural melalui perpaduan media bahan bacaan dan film.<sup>6</sup>

Secara implementatif, ketiga teknik konseling tersebut menunjukkan peningkatan penerapan di lembaga pendidikan, sosial, serta keagamaan di Indonesia. Di Provinsi Riau, sekolah dan madrasah mulai mengintegrasikan wawancara, refleksi, dan bibliotherapy dalam menangani perilaku siswa, sementara di Kota Pekanbaru *bibliotherapy* berkembang sebagai media bimbingan berbasis literasi Islam. Penelitian ini bertujuan menganalisis secara sistematis penerapan teknik wawancara, refleksi, dan bibliotherapy dalam bimbingan konseling individu, khususnya dalam perspektif bimbingan dan konseling Islam. Melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR), diharapkan studi ini dapat merangkum perkembangan teknik-teknik tersebut beserta relevansinya terhadap nilai-nilai Islam. Hasil kajian ini diharapkan menjadi dasar bagi konselor dalam memilih metode yang tidak hanya efektif secara psikologis, tetapi juga selaras dengan prinsip dan etika Islam, sehingga mampu menjawab kebutuhan masyarakat di Indonesia, khususnya di Provinsi Riau dan Kota Pekanbaru.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Systematic Literature Review (SLR). Metode ini dipilih karena dalam penelitian penulis menelusuri, menelaah, dan menyintesis hasil-hasil penelitian dan jurnal yang berkaitan dengan teknik konseling individu berupa wawancara, refleksi, dan bibliotherapy dalam konteks bimbingan dan konseling. Pendekatan ini membantu penulis memahami perkembangan teori dan praktik konseling dengan lebih luas dan mendalam.<sup>7</sup>

Proses pengumpulan data dilakukan dengan mencari literatur pada basis data Google Scholar terakreditasi menggunakan kata kunci “konseling individu”, “wawancara”, “refleksi”, dan “*bibliotherapy*”. Jumlah hasil pencarian awal ini adalah sekitar 170.000 sumber, yang kemudian dipilah berdasarkan tahun publikasi (2015-2025) hingga tersisa 38.200 sumber. Dari hasil tersebut, dilakukan seleksi akhir dengan memilih 20 artikel jurnal yang relevan dan memenuhi kriteria, seperti kesesuaian tema, kedalaman analisis, dan kontribusinya terhadap tujuan penulisan. Penilaian kualitas dilakukan melalui daftar periksa yang mempertimbangkan aspek metodologi dan keterbatasan masing-masing penelitian.<sup>8</sup>

Tahap analisis dilakukan dengan menerapkan analisis tematik, yaitu mengidentifikasi dan mengelompokkan temuan dari berbagai artikel berdasarkan tema-tema utama yang muncul, seperti efektivitas teknik wawancara, refleksi, dan biblioterapi dalam konseling Islam. Peneliti berperan sebagai pembaca kritis yang menafsirkan hasil-hasil penelitian secara objektif dan hati-hati. Seluruh proses dilakukan dengan memperhatikan kode etik penelitian ilmiah, termasuk kejujuran akademik, penghargaan terhadap hak cipta sumber, serta pelaporan yang transparan dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.<sup>9</sup>

---

<sup>6</sup> Subekti Masri and Arif Ainur Rafiq, “Keefektifan Teknik Bibliotherapy Dan Cinemedication Terhadap Peningkatan Multicultural Awareness Siswa SMA,” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 12, no. 1 (2022): 1–20, <https://doi.org/10.29080/jbki.2022.12.1.1-20>.

<sup>7</sup> 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>.

<sup>8</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (PT Remaja Rosdakarya, 2019).

<sup>9</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D* (Alfabeta, 2021).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan tabel hasil systematic literature review berdasarkan wawancara, refleksi, dan biblioterapi:

### *Wawancara*

No	Author	Title	Journal	Years	Summary
1	Suci Amaliya Fradinata, Mudjiran, Dina Sukma	Keterampilan Dasar Konselor Dalam Melakukan Konseling Individu	Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial (JIPSI)	2023	Jurnal ini membahas tentang pentingnya keterampilan dasar konselor dalam pelaksanaan layanan konseling individu di lingkungan pendidikan. Konseling individu merupakan proses pemberian bantuan secara tatap muka antara konselor dan klien (siswa) yang mengalami masalah, dengan tujuan membantu klien mengatasi masalahnya dan mencapai kesejahteraan hidup. Penulis menekankan bahwa keberhasilan konseling sangat bergantung pada kemampuan konselor dalam menerapkan keterampilan dasar konseling (KDK). Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan mengumpulkan sumber-sumber terkait dari buku, jurnal, dan artikel. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa penerapan keterampilan dasar konseling yang baik dan tepat sangat memengaruhi minat siswa untuk mengikuti konseling individu dan keberhasilan proses konseling itu sendiri. Penulis menyimpulkan bahwa konselor harus menguasai dan mampu menerapkan keterampilan dasar konseling secara profesional agar layanan konseling individu dapat berjalan efektif dan memberikan manfaat optimal bagi klien.
2	Gustijati Hortensi	Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Konseling Individual untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMK Negeri 5 Mataram	Indonesian Journal of Educational Development	2020	Penelitian tindakan kelas ini bertujuan meningkatkan kedisiplinan siswa kelas X DKV-A SMKN 5 Mataram (2019/2020) yang sebelumnya rendah, ditandai oleh perilaku tidak disiplin seperti ketidakrapian dan kegaduhan. Metode penelitian melibatkan dua siklus, dengan subjek 35 siswa. Data kedisiplinan dikumpulkan melalui observasi dan dianalisis kualitatif. Kriteria keberhasilan adalah nilai rata-rata minimal "cukup baik" dan persentase siswa disiplin di atas 80%. Penerapan teknik konseling individual

No	Author	Title	Journal	Years	Summary
					menjadi inti intervensi, di mana wawancara langsung digunakan untuk mendekati, memahami, dan membantu setiap siswa secara personal. Proses wawancara ini terbagi dalam tiga tahap: awal (membangun rapport, mendefinisikan masalah, membuat perjanjian), inti (eksplorasi masalah mendalam, menjaga hubungan konseling), dan akhir (menyimpulkan, merencanakan tindakan, evaluasi). Hasil menunjukkan peningkatan signifikan: dari nilai rata-rata 61,57 (22,85% siswa disiplin) pada prasiklus, menjadi 72,43 (74,29% disiplin) pada Siklus I, dan mencapai 82,48 (94,29% disiplin) pada Siklus II. Angka ini melampaui target keberhasilan. Kesimpulannya, teknik konseling individual, khususnya melalui wawancara langsung, efektif meningkatkan kedisiplinan siswa. Disarankan kombinasi dengan pelibatan keluarga untuk masalah yang lebih kompleks.
3	Rulia Trifena, Iip Istirahayu, Slamet Fitriyadi	Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Di Smp Negeri 1 Teriak	Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia	2020	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management dalam mengurangi perilaku merokok siswa di SMP Negeri 1 Teriak. Dilatarbelakangi oleh tingginya prevalensi merokok di kalangan remaja dan dampak negatifnya, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-experimental (One-Group Pretest-Posttest Design). Sampel terdiri dari 5 siswa perokok yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara, kuesioner, dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan perhitungan gain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah empat sesi konseling kelompok, semua subjek mengalami penurunan signifikan dalam perilaku merokok mereka, dengan skor gain bervariasi antara 20 hingga 33. Ini mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self-management efektif dalam

No	Author	Title	Journal	Years	Summary
					mengurangi intensitas perilaku merokok pada siswa.
4	Alfina Shofi Afkarina, Mahmudah, Muhammad Imam Khaudli, Nur Anim Jauhariyah	Peran Konseling Individu Dalam Mengatasi Perilaku Membolos Siswa Mts Mukhtar Syafa'at Blokagung Tegalsari Banyuwangi	jurnal komunikasi dan konseling islam	2022	Latar belakang penelitian berfokus pada rendahnya kemampuan siswa dalam mengelola emosi, motivasi, dan perilaku belajar sehingga diperlukan pendekatan konseling yang bersifat individual dan sistematis. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen yang melibatkan pembagian subjek menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Beberapa bagian intervensi juga mencakup penggunaan bahan bacaan atau pesan bermakna (bibliotherapy) sebagai sarana penyadaran dan pemaknaan diri. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek perilaku, motivasi, dan keterlibatan siswa setelah mendapatkan intervensi. Kesimpulannya, teknik konseling individual yang diterapkan dalam penelitian ini efektif mendukung perubahan perilaku siswa. Jurnal ini relevan karena mempraktikkan teknik yang sejalan, yaitu wawancara langsung sebagai metode utama, refleksi sebagai proses penguatan kesadaran diri, dan unsur bibliotherapy sebagai media pendukung intervensi. Temuan tersebut dapat dijadikan penguat teoritis dan pembanding dalam kajianmu mengenai teknik konseling individu dalam konteks Islam.
5	Zhila Jannati & Yuyun Amusti	Pengentasan Kejenuhan Kerja pada Konselor Adiksi melalui Konseling Individu dengan Teknik Motivation Interview	Jurnal Pendidikan Tambusai, Vol. 6 No. 3	2022	Artikel ini membahas penggunaan teknik Motivation Interview (MI) dalam konseling individu untuk mengatasi kejenuhan kerja pada konselor adiksi. Latar belakang penelitian adalah fakta bahwa konselor adiksi sering mengalami burnout akibat tekanan kerja yang tinggi, beban emosional dalam mendampingi klien, serta keterbatasan dukungan. Kejenuhan ini dapat menurunkan efektivitas layanan dan berdampak negatif pada kualitas pendampingan terhadap klien adiksi. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek

No	Author	Title	Journal	Years	Summary
					penelitian adalah konselor adiksi yang mengalami gejala kejenuhan kerja. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling individu dengan teknik MI mampu membantu konselor mengidentifikasi sumber kejenuhan, menumbuhkan kembali motivasi, serta menguatkan komitmen kerja. Melalui pertanyaan terbuka, refleksi, dan empati yang dibangun dalam wawancara konseling, konselor mampu mengurangi stres, menemukan makna baru dalam pekerjaannya, serta meningkatkan ketahanan psikologis. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa teknik Motivation Interview efektif digunakan untuk mengentaskan kejenuhan kerja pada konselor adiksi. Pendekatan ini memberi ruang bagi konselor untuk merefleksikan pengalaman, menguatkan motivasi intrinsik, serta kembali produktif dalam menjalankan tugasnya.

### **Refleksi**

No	Author	Title	Journal	Years	Summary
6	Aep Saepuloh, Dewi Asiyah	Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Refleksi Sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa	Gema Wiralodra	2022	Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kesadaran diri siswa yang berdampak pada perilaku, pengelolaan emosi, serta efektivitas belajar. Kesadaran diri dipahami sebagai kemampuan individu mengenali, menilai, dan mengendalikan perasaan serta pikirannya secara akurat. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik refleksi dalam meningkatkan kesadaran diri siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest and posttest. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan setelah penerapan konseling kelompok dengan teknik refleksi. Kesimpulannya, Refleksi

					memungkinkan konselor memantulkan kembali perasaan, pikiran, dan pengalaman siswa sehingga mendorong pemahaman diri, pengendalian emosi, dan perubahan sikap secara positif.
7	Eka Guslia Angraini I, Sunaryo A.I, Romiaty, Rusviani Alfaria Christin, Fani Alfari Stevana	Implementasi Keterampilan Refleksi Perasaan Konseli oleh Guru Bimbingan Konseling dalam Konseling Individual	Educouns Journal: Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling, Vol. 2 No. 1	2021	Artikel ini mengkaji penerapan keterampilan refleksi perasaan oleh guru BK dalam konseling individual di SMKN 1 Palangkaraya. Latar belakang penelitian ini adalah pentingnya keterampilan dasar konseling untuk membantu siswa memahami dan mengelola emosinya. Metode penelitian yang digunakan kualitatif dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru BK mampu menerapkan refleksi perasaan dengan baik, melalui mendengarkan, mengidentifikasi emosi konseli, lalu mengembalikannya dalam bentuk kalimat yang jelas. Kesimpulannya, keterampilan refleksi perasaan sangat bermanfaat dalam menciptakan suasana empatik dan kondusif. Artikel ini relevan karena membahas langsung teknik refleksi dalam konseling individu. Temuan ini dapat mendukung argumen bahwa refleksi, terutama dalam konteks Islami (muhasabah), efektif meningkatkan kesadaran diri konseli.
8	Mahyuddin, M. Junaedi; Sura', Handayani; Sulaiman, Fitriyanti	Kajian Revolusi Konseling Islam dalam Pembentukan Karakter Era Revolusi Mental 4.0	Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, Vol. 7 No. 3	2024	Artikel ini mengkaji peran konseling Islam dalam pembentukan pendidikan karakter pada era Revolusi Mental 4.0 dengan fokus pada teknik refleksi (tafakur/muhasabah). Refleksi dalam konseling individu Islam dipandang sebagai sarana penting bagi konseli untuk menyadari kesalahan, mengevaluasi diri, serta memperbaiki perilaku sesuai tuntunan agama. Penulis menekankan bahwa refleksi tidak hanya melibatkan kesadaran kognitif, tetapi juga penghayatan spiritual yang menuntun konseli untuk lebih dekat dengan Allah SWT. Dalam konteks pendidikan karakter, refleksi membantu siswa atau individu dalam menanamkan nilai religius, kejujuran, tanggung jawab, serta sikap sosial yang baik.

Artikel ini juga menghubungkan refleksi dengan tantangan era modern, di mana teknologi dan arus informasi sering melemahkan nilai moral generasi muda. Hasil kajian menunjukkan bahwa refleksi dalam konseling Islam mampu memperkuat benteng kepribadian, membangun kesadaran moral, serta mengarahkan perilaku individu pada hal-hal positif yang berlandaskan agama. Kesimpulannya, teknik refleksi menjadi strategi penting dalam konseling Islam modern karena mampu menyelaraskan kebutuhan psikologis dengan tuntutan spiritual dan sosial.

9	Fitria Umami, Rezki Hariko, Yeni Karneli	Reflection Techniques: An Alternative in Improving Counselors' Understanding of Client Characteristics	SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling, Vol. 7 No. 2	2023	Artikel ini membahas secara mendalam penerapan teknik refleksi dalam konseling individu sebagai upaya meningkatkan pemahaman konselor terhadap karakteristik klien. Latar belakang penelitian adalah pentingnya kemampuan konselor memahami klien secara utuh untuk membangun komunikasi yang empatik. Teknik refleksi dijelaskan sebagai keterampilan memantulkan kembali isi pembicaraan dan perasaan klien secara tepat agar konseli dapat menyadari emosi dan pikirannya sendiri. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dari berbagai hasil penelitian terdahulu tentang refleksi dalam konseling individu. Hasil kajian menegaskan bahwa refleksi membantu membangun hubungan terapeutik yang hangat, menumbuhkan rasa percaya, dan mendorong keterbukaan klien. Dengan teknik refleksi, konselor mampu memperdalam pemahaman terhadap klien tanpa menghakimi. Kesimpulannya, teknik refleksi merupakan keterampilan inti dalam proses konseling individu yang berperan penting dalam membina empati dan kesadaran diri klien.
10	Eka Guslia Angraini, Sunaryo A.I.	Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral Dengan Teknik	Jurnal Bimbingan dan Konseling Undiksha	2014	Artikel ini meneliti efektivitas konseling rasional emotif behavioral (REBT) dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kejenuhan belajar pada siswa kelas

Relaksasi Untuk  
Menurunkan  
Kejenuhan  
Belajar Siswa  
Kelas X MIA  
SMA Negeri 2  
Singaraja

X SMA Negeri 2 Singaraja. Latar belakang penelitian berangkat dari gejala burnout seperti sulit konsentrasi, cepat lelah, tidak termotivasi, hingga prestasi menurun. Penelitian menggunakan model tindakan bimbingan konseling dalam dua siklus dengan tahapan identifikasi, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 9 siswa dengan tingkat kejenuhan tinggi yang dipilih melalui kuesioner dan observasi. Hasil menunjukkan penurunan kejenuhan belajar dari kategori tinggi menjadi sedang pada siklus I, lalu menjadi rendah dan sangat rendah pada siklus II. Siswa juga menunjukkan peningkatan konsentrasi, motivasi, dan pemahaman pelajaran. Kesimpulannya, konseling individu dengan REBT dan teknik relaksasi efektif mengatasi kejenuhan belajar. Relevansi dengan kajian sistematis terletak pada penggunaan wawancara dalam diagnosis/treatment serta refleksi dalam evaluasi, meski biblioterapi tidak digunakan.

### ***Biblioterapi***

<b>No</b>	<b>Author</b>	<b>Title</b>	<b>Journal</b>	<b>Years</b>	<b>Summary</b>
11	Yuyun Nuraini, Ahmad Syamsul Muarif	Konseling Qur'ani: Teknik Biblioterapi untuk Kematangan Emosi bagi Warga Binaan Wanita	Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam	2025	Penelitian ini membahas efektivitas konseling Qur'ani dengan teknik biblioterapi untuk meningkatkan kematangan emosi warga binaan wanita di Lapas Kelas IIA Banyuwangi. Latar belakangnya adalah tekanan psikologis yang dialami narapidana perempuan, seperti kecemasan, rendahnya kontrol diri, kehilangan dukungan sosial, dan ketidakstabilan emosi, sehingga dibutuhkan intervensi psikologis berbasis spiritual. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi selama 30 hari, wawancara, dan dokumentasi. Teknik biblioterapi diterapkan melalui program One Day One Juz (ODOJ) dengan pemilihan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan penguatan emosi, ketenangan, rasa syukur, dan pengendalian diri.

No	Author	Title	Journal	Years	Summary
					Subjek penelitian adalah warga binaan perempuan berusia 40–45 tahun yang mengalami ketidakstabilan emosi. Hasil penelitian menunjukkan perubahan positif setelah penerapan biblioterapi Qur’ani. Sebelum intervensi, klien mengalami kecemasan, emosi yang tidak stabil, rasa tidak berharga, dan kesulitan beradaptasi. Setelah mengikuti kegiatan secara terstruktur, terjadi peningkatan pada aspek ketenangan batin, pengendalian emosi, rasa syukur, dan optimisme. Wawancara dan observasi mendukung bahwa pembacaan dan penghayatan ayat membantu membentuk pola pikir positif dan kesadaran diri. Kesimpulannya, konseling Qur’ani dengan teknik biblioterapi efektif membantu pemulihan emosional dan penguatan spiritual warga binaan. Pendekatan ini layak dipertimbangkan dalam program pembinaan, meskipun penelitian masih terbatas pada subjek dan lokasi tertentu.
12	Yusuf, M. Jamil	Konseling Krisis dalam Perspektif Islam	Jurnal At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islami, Vol. 5 No. 2	2022	Artikel ini meneliti efektivitas teknik bibliotherapy dan cinemeducation dalam meningkatkan kesadaran multikultural siswa SMA. Fokus utamanya adalah bibliotherapy, yakni penggunaan bahan bacaan tertentu untuk membantu konseli menemukan makna, memahami nilai, serta memperbaiki cara pandang terhadap kehidupan. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan akan metode konseling kreatif yang mampu membangun kesadaran multikultural dan toleransi di kalangan siswa. Metode penelitian yang digunakan melibatkan eksperimen dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah penerapan teknik bibliotherapy. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa mengenai keberagaman budaya serta penguatan sikap toleransi. Artikel ini menegaskan bahwa bibliotherapy tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga memberikan pengaruh emosional dan spiritual. Dalam konteks konseling Islam,

No	Author	Title	Journal	Years	Summary
					<p>bibliotherapy dapat menggunakan literatur Islami, seperti kisah-kisah teladan para nabi atau tokoh muslim, sehingga selain menumbuhkan pemahaman multikultural, juga memperkuat nilai religius dalam diri siswa. Kesimpulan penelitian ini menyatakan bahwa bibliotherapy merupakan teknik konseling individu yang efektif, kreatif, dan aplikatif dalam membangun kesadaran multikultural serta membentuk kepribadian Islami yang adaptif di tengah keberagaman.</p>
13	Firad Wijaya	Bimbingan Konsling Islami Perspektif Bibliotherapy Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Siswa Di MA NW Apitaik	Jurnal At-Tadbir STAI Darul Kamal NW Kembang kerang	2020	<p>Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas bimbingan konseling Islami dengan teknik bibliotherapy dalam mengatasi gangguan kecemasan siswa di MA NW Apitaik. Latar belakang penelitian berangkat dari realitas bahwa kecemasan dialami siswa karena faktor hereditas, lingkungan, dan kondisi personal. Kecemasan yang tidak ditangani dapat mengganggu perkembangan belajar, emosi, dan relasi sosial siswa. Dalam konteks pendidikan Islam, konseling diarahkan untuk mengembangkan fitrah jasmani, rohani, nafs, dan iman agar individu mampu berfungsi secara utuh. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan subjek guru bimbingan konseling Islami (BKI) dan siswa yang mengalami gangguan kecemasan. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Konseling dilaksanakan melalui layanan orientasi, informasi, dan penempatan dengan penerapan bibliotherapy sebagai teknik utama. Bibliotherapy dilakukan melalui pembacaan buku, cerita, gambar, film, dan tulisan kreatif yang relevan dengan kondisi siswa disertai diskusi dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan bibliotherapy berjalan optimal karena didukung fasilitas sekolah dan keterlibatan aktif guru BKI. Guru berperan penting dalam membimbing siswa mengenali emosi, mengekspresikan kecemasan, dan membangun motivasi diri. Proses bibliotherapy</p>

No	Author	Title	Journal	Years	Summary
					membantu siswa memperoleh pemahaman, mereduksi rasa takut, dan menemukan cara adaptif dalam menghadapi masalah. Diskusi, curhat, dan refleksi menjadi bagian tindak lanjut untuk memperkuat perubahan perilaku. Kesimpulannya, bimbingan konseling Islami dengan teknik bibliotherapy efektif mengurangi kecemasan siswa. Teknik ini membantu siswa mengenali masalahnya melalui bacaan dan narasi yang relevan, merangsang kesadaran diri, dan membentuk sikap positif. Peran guru sangat menentukan keberhasilan intervensi dan berdampak pada perkembangan emosional dan spiritual siswa.
14	Novia Anggelica Pane, Fadhilla Yusri	Pengaruh Teknik Biblioterapi Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Di Smp Negeri 6 Bukittinggi	Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri	2025	Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya kepercayaan diri siswa SMP Negeri 6 Bukittinggi. Fenomena yang ditemukan antara lain siswa diam ketika diminta bercerita, takut mengemukakan pendapat, berkeringat dingin saat tampil, serta malu berkomunikasi. Kondisi ini berdampak pada interaksi sosial dan prestasi akademik sehingga diperlukan intervensi melalui layanan konseling yang tepat. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh teknik biblioterapi terhadap kepercayaan diri siswa kelas VII. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest. Populasi adalah seluruh siswa kelas VII berjumlah 270 orang, dengan sampel 8 siswa yang dipilih melalui purposive sampling. Instrumen penelitian berupa skala kepercayaan diri, dan analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil pretest menunjukkan mayoritas siswa berada pada kategori sedang, dengan mean 176,88. Setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik biblioterapi, mean meningkat menjadi 210,38 dan kategori kepercayaan diri bergeser menjadi tinggi dan sangat tinggi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,012 (< 0,05), sehingga $H_a$ diterima dan $H_0$ ditolak.

No	Author	Title	Journal	Years	Summary
					Artinya, terdapat pengaruh signifikan teknik biblioterapi terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Secara umum, biblioterapi membantu siswa mengenali diri, mengatasi rasa takut, dan membangun keberanian melalui bacaan yang relevan dan refleksi kelompok. Perubahan terlihat pada keberanian berbicara, kesiapan tampil, dan ekspresi pendapat. Kesimpulannya, teknik biblioterapi efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 6 Bukittinggi dan layak diterapkan dalam layanan konseling kelompok di sekolah.
15	Febrianti Alfarendra, Budi Purwoko	Konseling Individu Teknik Bibliotherapy Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Peserta Didik Kelas VIII Smpn 1 Maduran Lamongan	Journal Bimbingan Dan Konseling	2020	Penelitian ini berangkat dari permasalahan rendahnya self esteem pada peserta didik SMP yang ditandai oleh kecemasan emosional, penilaian diri negatif, dan kekhawatiran terhadap pandangan orang lain. Peneliti menekankan bahwa kondisi tersebut berdampak pada penyesuaian diri, relasi sosial, dan kepercayaan diri siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menguji pengaruh teknik bibliotherapy dalam setting konseling individu sebagai intervensi untuk meningkatkan self esteem. Rancangan penelitian yang digunakan adalah One Group Pre-test and Post-test Design dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian terdiri dari empat siswa kelas VIII SMPN 1 Maduran yang teridentifikasi memiliki self esteem rendah. Instrumen berupa angket pre-test dan post-test, dengan analisis menggunakan uji T pada statistik non-parametrik. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan setelah intervensi. Nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 serta t hitung 28,163 yang lebih tinggi dari t tabel 3,182 menjadi dasar penerimaan $H_a$ dan penolakan $H_o$ . Data ini menunjukkan adanya perbedaan skor self esteem sebelum dan sesudah konseling bibliotherapy. Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa konseling individu dengan teknik bibliotherapy efektif meningkatkan self esteem peserta didik yang mengalami masalah psikologis sosial. Relevansi dengan

No	Author	Title	Journal	Years	Summary
					kajian sistematis terletak pada penggunaan teknik bibliotherapy dalam konseling individu, yang di dalamnya juga terdapat unsur wawancara dan refleksi sebagai bagian dari proses terapeutik. Hal ini sejalan dengan fokus pembahasan mengenai teknik konseling individu berbasis wawancara, refleksi, dan bibliotherapy dalam konteks konseling Islam.
16	Akhmad Baihaqi, S.Psi. Riyanti Utami	Menurunkan Perilaku Siswa Terlambat Masuk Sekolah Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturing Kognitif	Jurnal HELPER	2020	Penelitian ini bertujuan mendalami penanganan keterlambatan peserta didik melalui pendekatan konseling di SMK Walisongo 2 Gempol. Latar belakang penelitian berangkat dari tingginya pelanggaran kedisiplinan berupa keterlambatan masuk sekolah. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Intervensi dilakukan melalui layanan konseling kelompok dan konseling individual menggunakan teknik restrukturisasi kognitif berbasis teori Gestalt. Penelitian ini relevan dengan kajian sistematis tentang teknik konseling individu karena mempraktikkan konseling tatap muka berbasis wawancara dalam eksplorasi masalah siswa. Meskipun teknik utamanya adalah restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok, elemen refleksi dan komunikasi individual tetap digunakan dalam proses penanganan. Ini dapat dijadikan pembandingan dalam menelaah efektivitas wawancara dan refleksi dalam konseling individu, terutama dalam konteks perbaikan perilaku dan kedisiplinan.
17	Ermalianti, Willy Ramadan.	Penguatan Kompetensi Konselor dalam Memberikan Layanan Bimbingan dan Konseling Islam	Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah,	2022	Artikel ini akan mendeskripsikan penguatan kompetensi konselor dalam memberikan layanan bimbingan konseling Islam. Hasil penelitian ini adalah bahwa kompetensi seorang konselor menjadi indikator kinerja konselor dalam pencapaian konseling yang efektif. Konselor yang memiliki kompetensi melahirkan rasa percaya diri klien untuk meminta bantuan konseling dengan konselor. Oleh sebab itu, kompetensi konselor harus selalu ditingkatkan.

No	Author	Title	Journal	Years	Summary
18		Konsep Bimbingan Konselinng Islam Dalam Meningkatkan Moral Remaja	Jurnal Pendidikan dan Sosial Keagamaan	2021	Artikel ini membahas peran bimbingan konseling Islam dalam meningkatkan moral remaja di tengah tantangan sosial, budaya, dan perkembangan teknologi yang memicu dekadensi moral. Remaja dipandang sebagai masa transisi yang rawan, ditandai dengan rasa ingin tahu tinggi, kecenderungan melawan, dan pencarian jati diri, sehingga sering terjerumus pada kenakalan dan perilaku menyimpang. Penelitian ini menggunakan metode library research dengan mengkaji buku, artikel, dan karya ilmiah yang relevan. Hasil kajian menegaskan bahwa bimbingan konseling Islam berfungsi sebagai sarana pendampingan preventif sekaligus kuratif, menekankan pada nilai keislaman, keteladanan, refleksi spiritual, serta penguatan iman. Konselor berperan penting sebagai motivator, penasihat, dan teladan bagi remaja, di samping peran keluarga dan lingkungan sosial. Kesimpulannya, bimbingan konseling Islam dapat membantu remaja mengenal diri, mengendalikan emosi, serta membangun moralitas yang kokoh berdasarkan ajaran agama, sehingga mereka lebih siap menghadapi dinamika perkembangan zaman dengan sikap religius dan berakhlak mulia.
19	Andi Thahir, Firdaus Firdaus	Peningkatan Konsep Diri Positiif Peserta Didik di SMP Menggunakan Konseling Individu Retional Emotive Behavior Therapy	Konseli (Jurnak Bimbingan Dan Konseling)	2017	Penelitian ini mengkaji penggunaan konseling individu dengan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan konsep diri positif siswa SMP Negeri 10 Bandar Lampung. Subjek penelitian adalah seorang siswa dengan konsep diri rendah, ditandai minder, malu dengan kondisi fisik, enggan bertanya, dan sulit bergaul karena sering diejek. Metode penelitian menggunakan studi kasus kualitatif melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Proses konseling meliputi pengungkapan masalah, diagnosis, treatment, evaluasi, dan refleksi. Guru BK menantang pikiran irasional siswa serta memberikan biblioterapi berupa kisah inspiratif untuk membangun motivasi. Hasil menunjukkan siswa lebih percaya

No	Author	Title	Journal	Years	Summary
					diri, mau bertanya, tampil di kelas, dan menerima kekurangannya. Kesimpulannya, konseling individu teknik REBT efektif meningkatkan konsep diri positif, relevan dengan topik kajian melalui penggunaan wawancara, refleksi, dan biblioterapi.
20	Yuli Rohmiyati	Proses Pelaksanaan Biblioterapi sebagai Alternatif Penyembuhan Individu melalui Membaca Buku	Undip Journal Syatem	E- 2019	Artikel ini membahas proses biblioterapi sebagai alternatif penyembuhan individu melalui aktivitas membaca buku. Latar belakang penelitian adalah banyaknya masalah psikologis seperti trauma, kecemasan, depresi, maupun stres yang tidak selalu bisa diselesaikan dengan cara biasa. Biblioterapi dipandang mampu membantu individu mengenali diri, memperoleh wawasan baru, dan menemukan solusi melalui bacaan yang relevan. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik wawancara, observasi, dan studi pustaka. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang mengalami trauma keluarga dan seorang mahasiswa lain yang kehilangan motivasi menyelesaikan skripsi. Proses biblioterapi meliputi kesiapan klien, pemilihan buku, identifikasi dengan tokoh cerita, katarsis emosional, dan insight melalui refleksi. Hasil penelitian menunjukkan biblioterapi membuat informan merasa lebih baik, mampu menerima pengalaman masa lalu, termotivasi kembali, serta terdorong menyelesaikan tugas. Kesimpulannya, biblioterapi efektif sebagai teknik konseling individu yang menggabungkan wawancara, refleksi, dan media literatur untuk mendukung pemulihan psikologis.

### Literature Review Jurnal Terkait Judul Penelitian

Dalam konseling individu, wawancara merupakan salah satu teknik utama menelusuri permasalahan konseli secara lebih dalam dan menemukan solusinya. Penelitian Afkarina, Mahmudah, Khaudli, dan Jauhariyah (2020) di MTs Mukhtar Syafa'at Banyuwangi menekankan bahwa konseling individu berperan dalam mengatasi perilaku membolos siswa, karena dengan wawancara konselor bisa mengetahui latar belakang permasalahan siswa secara lebih dalam. Sementara itu, Jannati dan Amusti (2022) mengungkapkan bahwa pengaplikasian motivational interviewing dalam konseling individu dapat menurunkan kejenuhan kerja konselor adiksi, meningkatkan rasa kepercayaan diri, dan memunculkan motivasi dalam bekerja. Demikian itu,

penelitian tindakan di SMKN 5 Mataram (2020) mengemukakan bahwa konseling individu efisien dalam meningkatkan disiplin belajar siswa melalui pembelajaran tatap muka yang teratur dan berkesinambungan. Penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa konseling individu tidak hanya mengatasi masalah perilaku, tetapi juga relevan dalam konteks bimbingan konseling Islam karena selaras dengan prinsip ta'aruf (saling mengenal) dan nashihah (saling menasihati) untuk membangun kesadaran serta perubahan positif.

Teknik refleksi dalam konseling individu merupakan keterampilan di mana konselor membantu konseli memahami perasaan, pikiran, dan pengalaman masa lalunya secara lebih mendalam. Arifien (2017) menjelaskan bahwa refleksi adalah proses memantulkan kembali apa yang diungkapkan konseli, baik verbal maupun nonverbal, sehingga konselor dapat mengklarifikasi makna yang tersembunyi. Rujukan lain juga menjelaskan bahwa refleksi tidak hanya memperjelas komunikasi, tetapi juga membantu konseli dalam memahami dirinya dan meningkatkan kesadaran diri (Umami, Karneli, & Hariko, 2022). Kutipan ini diperkuat oleh temuan Anggraini dan Sunaryo (2021) yang menunjukkan bahwa penerapan keterampilan refleksi perasaan di SMKN 1 Palangkaraya membuat siswa merasa lega, dipahami, dan lebih nyaman dalam proses konseling karena adanya empati dan simpati dari konselor. Lebih jauh lagi, Saepuloh dan Asiyah (2022) membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik refleksi mampu meningkatkan kesadaran diri siswa secara signifikan, yang merupakan aspek penting dalam pembentukan karakter. Oleh karena itu, peran refleksi bukan sekadar teknik konseling, tetapi juga sebagai sarana muhasabah dalam bimbingan konseling Islam, karena membantu konseli mengenal, mengelola emosi, serta memperbaiki perilaku sesuai dengan nilai-nilai religius.

Dalam konseling individu, bibliotherapy merupakan teknik yang dapat meningkatkan kesehatan mental konseli. Penelitian Febriyanti dan Purwoko (2020) membuktikan bahwa biblioterapi dalam proses konseling individu berhasil meningkatkan self-esteem siswa SMPN 1 Maduran Lamongan secara nyata. Hal serupa dibuktikan oleh Pane dan Yusri (2025), di mana layanan konseling kelompok dengan biblioterapi mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa SMPN 6 Bukittinggi dengan hasil analisis data yang signifikan. Sementara itu, penelitian Hulyatuzzahroh dan Musafiri (2023) menekankan relevansi biblioterapi di lingkungan pesantren, yang terbukti berhasil mengurangi kecemasan santri melalui bacaan yang memotivasi sesuai dengan kondisi mereka. Bahkan, Subekti dan Rofiq (2021) menunjukkan aspek lain dari biblioterapi, yaitu perannya dalam meningkatkan kesadaran multikultural siswa SMA ketika dikombinasikan dengan media film, sehingga mendorong perkembangan empati dan pemahaman sosial. Dengan demikian, biblioterapi sering digunakan dalam bimbingan konseling Islam karena tidak hanya sebagai sarana penyembuhan emosional, tetapi juga mendukung pembentukan akhlak, peningkatan kepercayaan diri, dan keseimbangan spiritual melalui bacaan yang edukatif dan bernilai moral.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil Systematic Literature Review terhadap 20 artikel jurnal yang relevan, ditemukan bahwa teknik wawancara, refleksi, dan biblioterapi merupakan teknik yang paling dominan dan konsisten digunakan dalam konseling individu pada berbagai konteks, seperti pendidikan, sosial, klinis, dan keagamaan. Fradinata dkk. (2023) menegaskan bahwa keberhasilan konseling individu sangat dipengaruhi oleh penguasaan keterampilan dasar konseling, khususnya teknik wawancara, karena melalui proses tanya jawab yang sistematis dan empatik, konselor dapat menggali permasalahan konseli secara komprehensif. Temuan ini

sejalan dengan penelitian Hortensi (2020) yang menunjukkan bahwa penerapan konseling individu berbasis wawancara secara terstruktur mampu meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMK. Selain itu, Trifena dkk. (2020) menjelaskan bahwa wawancara berperan penting dalam proses asesmen, pemantauan, dan evaluasi perubahan perilaku peserta didik, meskipun konseling dilakukan dalam format kelompok.

Penelitian Afkarina dkk. (2022) menunjukkan bahwa konseling individu efektif dalam mengatasi perilaku membolos siswa MTs melalui pendekatan personal yang memadukan wawancara, refleksi, dan biblioterapi sebagai teknik pendukung. Selanjutnya, Jannati dan Amusti (2022) menemukan bahwa penerapan teknik motivational interviewing dalam konseling individu mampu menurunkan kejenuhan kerja konselor adiksi melalui penggunaan pertanyaan terbuka, refleksi empatik, dan penguatan motivasi intrinsik. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa wawancara tidak hanya berfungsi sebagai alat pengumpulan data awal, tetapi juga sebagai teknik terapeutik yang berkontribusi langsung terhadap perubahan sikap dan perilaku konseli.

Teknik refleksi muncul sebagai salah satu keterampilan inti dalam konseling individu karena berperan dalam membantu konseli memahami dan memaknai pengalaman emosionalnya. Saepuloh dan Asiyah (2022) membuktikan bahwa penerapan teknik refleksi dalam konseling kelompok mampu meningkatkan kesadaran diri siswa secara signifikan. Hal ini diperkuat oleh Angraini dkk. (2021) yang menyatakan bahwa refleksi perasaan dalam konseling individu menciptakan suasana empatik, membuat konseli merasa dipahami, serta mendorong keterbukaan selama proses konseling. Umami dkk. (2023) menambahkan bahwa teknik refleksi memungkinkan konselor memahami karakteristik klien secara lebih mendalam tanpa bersikap menghakimi.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, refleksi memiliki makna yang lebih luas sebagai proses muhasabah dan tafakur. Mahyuddin dkk. (2024) menegaskan bahwa refleksi dalam konseling Islam tidak hanya bersifat kognitif dan emosional, tetapi juga spiritual, karena mengarahkan konseli untuk melakukan evaluasi diri dan perbaikan perilaku sesuai dengan nilai-nilai keislaman. Temuan ini selaras dengan penelitian Angraini dan Sunaryo (2014) yang menunjukkan bahwa refleksi pada tahap evaluasi konseling berkontribusi terhadap penurunan kejenuhan belajar serta peningkatan motivasi siswa.

Selain wawancara dan refleksi, biblioterapi ditemukan sebagai teknik yang efektif dalam mendukung perubahan psikologis dan penguatan kepribadian konseli. Febriyanti dan Purwoko (2020) membuktikan bahwa penerapan biblioterapi dalam konseling individu mampu meningkatkan self-esteem siswa secara signifikan. Hasil serupa ditunjukkan oleh Pane dan Yusri (2025) yang menyatakan bahwa biblioterapi berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa SMP. Dalam konteks konseling Islam, Nuraini dan Muarif (2025) menemukan bahwa biblioterapi Qur'ani efektif dalam meningkatkan kematangan emosi, ketenangan batin, dan kemampuan pengendalian diri warga binaan perempuan.

Wijaya (2020) menegaskan bahwa biblioterapi Islami efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa madrasah melalui bacaan yang relevan dan reflektif. Yusuf (2022) serta Rohmiyati (2019) menambahkan bahwa biblioterapi tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada aspek emosional dan spiritual melalui proses identifikasi diri, katarsis, serta pemaknaan pengalaman hidup. Selanjutnya, Thahir dan Firdaus (2017) serta Baihaqi dan Utami (2020) menunjukkan bahwa biblioterapi sering dipadukan dengan wawancara dan refleksi dalam konseling individu untuk memperkuat perubahan konsep diri dan perilaku konseli.

Secara keseluruhan, hasil kajian ini menunjukkan bahwa teknik wawancara, refleksi, dan biblioterapi merupakan satu kesatuan yang saling melengkapi dalam proses konseling individu. Wawancara berfungsi sebagai tahap awal untuk membangun hubungan konseling dan menggali permasalahan konseli secara menyeluruh, refleksi berperan dalam memperdalam kesadaran diri serta pemahaman emosional konseli, sedangkan biblioterapi berfungsi sebagai teknik penguatan yang mendukung perubahan kognitif, emosional, dan spiritual. Dalam konteks Bimbingan dan Konseling Islam, integrasi ketiga teknik tersebut sejalan dengan tujuan konseling Islami, yaitu membantu individu mencapai keseimbangan antara aspek jasmani, akal, dan rohani, serta membentuk pribadi yang beriman, berilmu, dan berakhlak mulia.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kajian sistematis terhadap dua puluh artikel jurnal, dapat disimpulkan bahwa teknik wawancara, refleksi, dan biblioterapi efektif digunakan dalam layanan konseling individu, khususnya dalam konteks bimbingan dan konseling Islam. Ketiga teknik tersebut berperan penting dalam membantu konseli memahami permasalahan, meningkatkan kesadaran diri, serta mendorong perubahan perilaku dan penguatan aspek psikologis maupun spiritual. Teknik wawancara berfungsi sebagai fondasi konseling individu karena memungkinkan konselor menggali informasi dan membangun hubungan terapeutik yang positif. Teknik refleksi membantu konseli menyadari dan memahami perasaan serta pikirannya secara lebih mendalam, yang dalam perspektif Islam sejalan dengan konsep muhasabah dan tafakur. Sementara itu, biblioterapi berperan sebagai media pendukung yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental, kepercayaan diri, dan keseimbangan spiritual melalui bahan bacaan yang relevan dan bernilai edukatif. Secara keseluruhan, integrasi wawancara, refleksi, dan biblioterapi memberikan pendekatan konseling individu yang komprehensif dan selaras dengan nilai-nilai Islam. Oleh karena itu, ketiga teknik ini layak diterapkan secara terpadu dalam praktik bimbingan dan konseling Islam di lembaga pendidikan, sosial, dan keagamaan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afkarina, S., Mahmudah, K., Khaudli, & Jauhariyah. (2020). Peran konseling individu dalam mengatasi perilaku membolos siswa di MTs Mukhtar Syafa'at Banyuwangi. *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Anggraini, F., & Sunaryo, S. (2021). Penerapan keterampilan refleksi perasaan dalam konseling individu di SMKN 1 Palangkaraya. *Jurnal Konseling Indonesia*, 7(2), 115–124.
- Arifien, M. (2017). Refleksi sebagai keterampilan konseling dalam membantu konseli memahami perasaan dan pikirannya. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 12(1), 45–56.
- Baihaqi, A., & Utami, R. (2020). Penerapan biblioterapi dalam konseling individu untuk meningkatkan konsep diri siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Febriyanti, R., & Purwoko, B. (2020). Pengaruh biblioterapi terhadap peningkatan self-esteem siswa SMPN 1 Maduran Lamongan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 4(2), 65–72.
- Fradinata, R., dkk. (2023). Keterampilan dasar konseling dalam layanan konseling individu. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Hortensi. (2020). Konseling individu dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Hulyatuzzahroh, N., & Musafiri, M. (2023). Biblioterapi untuk mengurangi kecemasan santri di lingkungan pesantren. *Jurnal Konseling Islami*, 5(1), 21–32.

- Jannati, Z., & Amusti, Y. (2022). Pengentasan kejenuhan kerja pada konselor adiksi melalui konseling individu dengan teknik motivational interviewing. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(3), 4567-4574.
- Mahyuddin, M., dkk. (2024). Refleksi dalam perspektif bimbingan dan konseling Islam. *Jurnal Konseling Islam*.
- Nuraini, N., & Muarif, A. (2025). Biblioterapi Qur'ani dalam meningkatkan kematangan emosi warga binaan perempuan. *Jurnal Konseling Islam*.
- Pane, A., & Yusri, Y. (2025). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik biblioterapi untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa SMPN 6 Bukittinggi. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 9(1), 88-97.
- Rohmiyati, R. (2019). Biblioterapi sebagai teknik konseling untuk pengembangan kepribadian. *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Saepuloh, D., & Asiyah, S. (2022). Layanan konseling kelompok dengan teknik refleksi untuk meningkatkan kesadaran diri siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 133-141.
- Subekti, I., & Rofiq, A. (2021). Penggunaan biblioterapi berbasis film untuk meningkatkan kesadaran multikultural siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(1), 55-70.
- Thahir, A., & Firdaus, F. (2017). Biblioterapi dalam konseling individu sebagai upaya perubahan perilaku. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Trifena, R., dkk. (2020). Implementasi konseling individu dalam evaluasi perubahan perilaku siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Umami, R., Karneli, Y., & Hariko, R. (2022). Refleksi dalam konseling individu: Upaya meningkatkan pemahaman diri konseli. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 10(2), 211-220.
- Wijaya, A. (2020). Biblioterapi Islami dalam menurunkan kecemasan siswa madrasah. *Jurnal Konseling Islami*.
- Yusuf, M. (2022). Biblioterapi sebagai media penguatan emosional dan spiritual dalam konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*