

Efektivitas Bimbingan Konseling Islam dengan Metode Al-Quran dalam Mengatasi Stres dan Kecemasan pada Mahasiswa Program Studi Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta

Nuarta Rosa Sasmita¹, Mahasri Shobibaya²

Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Surakarta¹²

sasmitanuartarosa@gmail.com

ABSTRACT

In today's fast-paced and busy modern world, anxiety and stress are problems that many people from all walks of life often face. The formation of this disease is often triggered by social and family interactions, work pressure, and economic insecurity. Although many strategies have been created to help people deal with stress and anxiety, a comprehensive approach that can simultaneously combine psychological and spiritual aspects is still needed. In this context, Islamic counseling has been seen as a possible strategy. Islamic counseling combines counseling methods with Islamic spiritual beliefs to address clients' spiritual well-being in addition to mental health problems. Every human being experience what appears to be an extremely long period of time during his or her adult life in adulthood. A two-group pre-test and post-test design was used in this study. Examination of survey findings before and after the intervention allows researchers to determine how responses vary between experimental and control groups. Six respondents were divided into three experimental groups and three control groups to measure their level of academic anxiety. After that, for a predetermined period of time, the experimental group will receive spiritual therapy intervention, while the control group will not. Research findings support the usefulness and efficacy of Islamic counseling in helping students overcome stress and anxiety, and they suggest that this approach should be expanded in the context of higher education. A study on the effectiveness of Islamic counseling in helping Islamic studies program students at Muhammadiyah University of Surakarta cope with stress and anxiety shows that the this is quite successful. Students who previously experienced quite high levels of stress and anxiety reported a significant reduction in these symptoms after attending a series of counseling sessions that integrated Islamic ideas and concepts. Their ability to face challenges from both personal and academic life, as well as their sense of inner calm and emotional control, all noticeably improved. If this therapy is given correctly and according to the protocol, this therapy can be beneficial for those who undergo it. Several things need to be considered so that this psychological therapy is successful: confident, consistent, sincere, resigned, and grateful. Failure can be added to by one of the five This is the efficacy of Islamic counseling in helping students overcome stress and anxiety, and they suggest that this approach should be expanded in the context of higher education. A study on the effectiveness of Islamic counseling in helping Islamic studies program students at Muhammadiyah University of Surakarta overcome stress and anxiety shows that this strategy is quite successful. Students who previously experienced quite high levels of stress and anxiety reported a significant reduction in these symptoms after attending a series of counseling sessions that integrated Islamic ideas and concepts. Their ability to face challenges from both personal and academic life, as well as their sense of inner calm and emotional control, all noticeably improved. If this therapy is given correctly and according to the protocol, this therapy can be beneficial for those who undergo it. Several things need to be considered so that this psychological therapy is successful: confident, consistent, sincere, resigned, and grateful. Failure can be added to by one of the five This.

Keywords: *Development, E-book Media, Scientific Literacy*

ABSTRAK

Dalam dunia modern yang serba cepat dan sibuk seperti saat ini, kecemasan dan stres merupakan masalah yang sering dihadapi banyak orang dari semua lapisan masyarakat. Pembentukan penyakit ini sering dipicu oleh interaksi sosial dan keluarga, tekanan pekerjaan, dan ketidakamanan ekonomi. Meskipun banyak strategi telah diciptakan untuk membantu orang mengatasi stres dan kecemasan, pendekatan komprehensif yang dapat secara bersamaan menggabungkan aspek psikologis dan spiritual tetap diperlukan. Dalam konteks ini, konseling Islam telah terlihat sebagai strategi yang memungkinkan. Konseling Islam menggabungkan metode konseling dengan keyakinan spiritual Islam untuk mengatasi kesejahteraan spiritual klien di samping masalah kesehatan mental. Setiap manusia mengalami apa yang tampaknya merupakan periode waktu yang sangat panjang selama kehidupan dewasanya pada masa dewasa. Desain pra-tes dan pasca-tes dua kelompok digunakan dalam penelitian ini. Pemeriksaan temuan survei sebelum dan sesudah intervensi memungkinkan peneliti untuk menentukan bagaimana respons bervariasi antara kelompok eksperimen dan kontrol. Enam responden dibagi menjadi tiga kelompok eksperimen dan tiga kelompok kontrol untuk mengukur tingkat kecemasan akademis mereka. Setelah itu, untuk jangka waktu yang telah ditentukan, kelompok eksperimen akan menerima intervensi terapi spiritual, sedangkan kelompok kontrol tidak. Temuan penelitian mendukung kegunaan dan kemanjuran konseling Islam dalam membantu siswa mengatasi stres dan kecemasan, dan mereka menyarankan bahwa pendekatan ini harus diperluas dalam konteks pendidikan tinggi. Studi tentang efektivitas konseling Islam dalam membantu mahasiswa program studi Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta mengatasi stres dan kecemasan menunjukkan bahwa strategi ini cukup berhasil. Mahasiswa yang sebelumnya mengalami tingkat stres dan kecemasan yang cukup tinggi melaporkan penurunan gejala-gejala tersebut secara signifikan setelah mengikuti serangkaian sesi konseling yang memadukan ide dan konsep Islam. Kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan baik dari kehidupan pribadi maupun akademis, serta rasa ketenangan batin dan pengendalian emosi, semuanya terasa membaik. Jika terapi ini diberikan dengan benar dan sesuai dengan protokol, terapi ini dapat bermanfaat bagi mereka yang menjalaninya. Beberapa hal yang perlu diperhatikan agar terapi psikologis ini berhasil: yakin, konsisten, ikhlas, pasrah, dan bersyukur. Kegagalan dapat ditambahkan dengan salah satu dari lima ini. Kemanjuran konseling Islam dalam membantu siswa mengatasi stres dan kecemasan, dan mereka menyarankan bahwa pendekatan ini harus diperluas dalam konteks pendidikan tinggi. Studi tentang efektivitas konseling Islam dalam membantu mahasiswa program studi Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta mengatasi stres dan kecemasan menunjukkan bahwa strategi ini cukup berhasil. Mahasiswa yang sebelumnya mengalami tingkat stres dan kecemasan yang cukup tinggi melaporkan penurunan gejala-gejala tersebut secara signifikan setelah mengikuti serangkaian sesi konseling yang memadukan ide dan konsep Islam. Kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan baik dari kehidupan pribadi maupun akademis, serta rasa ketenangan batin dan pengendalian emosi, semuanya terasa membaik. Jika terapi ini diberikan dengan benar dan sesuai dengan protokol, terapi ini dapat bermanfaat bagi mereka yang menjalaninya. Beberapa hal yang perlu diperhatikan agar terapi psikologis ini berhasil: yakin, konsisten, ikhlas, pasrah, dan bersyukur. Kegagalan dapat ditambahkan dengan salah satu dari lima ini.

Kata Kunci: Pengembangan, Media *E-book*, Literasi Sains

PENDAHULUAN

Dalam dunia modern yang serba cepat dan penuh tekanan seperti saat ini, kecemasan dan stres merupakan masalah yang sering dihadapi banyak orang dari

berbagai latar belakang. Pembentukan penyakit ini sering dipicu oleh interaksi sosial dan keluarga, tekanan pekerjaan, dan ketidakamanan ekonomi. Meskipun banyak strategi telah diciptakan untuk membantu orang mengatasi stres dan kecemasan, pendekatan komprehensif yang dapat secara bersamaan menggabungkan aspek psikologis dan spiritual tetap diperlukan. Dalam konteks ini, konseling Islam telah terlihat sebagai strategi yang memungkinkan. Konseling Islam menggabungkan metode konseling dengan keyakinan spiritual Islam, dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan spiritual klien di samping masalah kesehatan mental.

Setiap manusia mengalami masa yang tampaknya sangat panjang dalam kehidupan dewasanya: masa dewasa awal. Salah satu tahap penyesuaian diri terhadap pola hidup dan harapan sosial yang baru adalah masa dewasa awal (Putri, 2019). Setiap orang memiliki rasa tanggung jawab yang besar saat ini, dan mereka mengerjakan berbagai tugas yang membutuhkan banyak waktu dan tenaga untuk menyelesaikan setiap tugas dan aktivitas apa pun yang menyita waktu mereka sendiri. Era transisi dari masa remaja ke masa dewasa ini ditandai dengan pandangan yang lebih realistis terhadap masa depan, kebebasan berkehendak, dan peralihan dari ketergantungan ke kemandirian dari sudut pandang ekonomi. Hurlock (2017) menyatakan bahwa masa dewasa awal ditandai dengan aktivitas perkembangan seperti memperoleh pekerjaan yang memuaskan, memilih dan memperoleh pasangan, belajar cara hidup, memulai keluarga, memikul tanggung jawab kewarganegaraan, dan bergabung dengan kelompok sosial yang baik.

Mahasiswa tetaplah dianggap sebagai orang dewasa. Mereka tidak hanya berperan sebagai agen perubahan, tetapi juga merupakan masa depan negara, generasi penerus. Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 30 Tahun 1990, mereka yang terdaftar dan terdaftar di perguruan tinggi tertentu dianggap sebagai mahasiswa. Sekelompok orang yang statusnya ditetapkan oleh afiliasi perguruan tingginya dikenal sebagai mahasiswa. Mereka juga merupakan generasi intelektual penerus masyarakat. Mahasiswa dengan demikian melanjutkan sekolahnya. Perjuangan seorang mahasiswa untuk memperoleh gelar akademik dengan mengerjakan tugas akhir dengan baik dapat menjadi kesulitan yang sama besarnya dengan suatu kehormatan untuk menyandang gelar mahasiswa. Mahasiswa harus menyelesaikan tugas dan kewajiban yang menantang agar dapat memahami semua itu secara menyeluruh. Menyelesaikan studi tepat waktu merupakan tantangan tersendiri.

Namun, selama proses ini, mahasiswa semester akhir sering kali mengalami masalah psikologis seperti stres dan kecemasan saat menyusun tugas akhir karena khawatir tidak dapat menyelesaikannya dengan benar. Kecemasan sebagian besar disebabkan oleh perasaan takut dan gelisah (Rindiani, 2021). Seseorang yang mengalami kecemasan akademis mengalami kecemasan ekstrem yang sulit diatur, terus-menerus, dan berdampak negatif pada fungsi sehari-hari mereka. Di sisi lain, kecemasan akademis adalah ketakutan dan kekhawatiran yang menghambat kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas dan aktivitas pendidikan lainnya yang terkait dengan proses akademis (Alvin, et al., 2019). Siswa mungkin mengalami ketegangan, ketakutan, atau kecemasan dalam menanggapi peristiwa atau situasi,

yang mungkin menyulitkan mereka untuk menyelesaikan tugas akhir mereka. Menurut Muhammad Habibullah et al. (2019), keterasingan sosial, kesulitan fokus, pikiran negatif, mudah tersinggung, sering berpikir berlebihan, dan bahkan nafsu makan menurun semuanya bisa menjadi tanda-tanda kecemasan akademis.

Penelitian Yudianti tahun 2022 menyebutkan bahwa gangguan mental merupakan akar penyebab kecemasan. Ketika seseorang mengalami ketidaknyamanan, kemampuan mereka untuk berpikir rasional dan mengendalikan pikiran mereka terganggu, sehingga membuat pengambilan keputusan menjadi sulit. Kedua, fokus perhatian. Orang yang tidak nyaman dalam situasi sosial mengalami kesulitan untuk fokus dan tidak mampu membagi perhatian mereka pada saat yang bersamaan. Ia merasa tidak nyaman karena ia takut orang lain akan mengkritiknya dan apa yang ia lakukan. Ketiga, orang khawatir bahwa mereka akan dihakimi secara tidak adil oleh orang lain dalam hal evaluasi.

Sebaliknya, stres dianggap oleh Yusuf (2018) sebagai kondisi psikосоfi yang memengaruhi orang-orang dari segala usia, kelas sosial, dan latar belakang ekonomi. Meskipun stres dapat memiliki efek positif, stres juga dapat memiliki efek negatif yang membahayakan nyawa seseorang. Jika ditangani dengan tepat, stres dapat menguntungkan. Orang mungkin menjadi lebih teliti, bersemangat tentang pekerjaan mereka, dan produktif sebagai hasilnya. Namun, stres akan berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental jika tidak dikelola. Gejala fisik seperti sakit kepala, dispepsia, tekanan darah tinggi, hiperhidrosis sekunder, sulit tidur, kurang nafsu makan, kelelahan, dan lainnya mungkin timbul jika stres tidak dikelola dengan tepat. Gejala psikologis seperti kecemasan, kegelisahan, pesimisme, dan kesulitan berkonsentrasi muncul jika stres tidak dikelola. Bila stres dikelola dengan baik, respons tubuh dapat memengaruhi konsentrasi puncak, sehingga memungkinkan orang mencapai kondisi ideal bagi pertumbuhan mereka sendiri. Bila stres tidak dikelola dengan baik, nilai-nilai yang telah dikembangkan orang tersebut akan menjadi masalah yang signifikan.

Sementara itu, menurut penelitian Ayuningtyas (2018), stres akademik dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Temperamen, keyakinan, dan cara berpikir seseorang merupakan contoh pengaruh internal yang berasal dari dalam diri seseorang dan berdampak pada cara seseorang mengelola keadaan. Sedangkan faktor eksternal adalah kejadian yang terjadi di luar kehidupan seseorang.

Salah satu dari sekian banyak strategi yang diciptakan untuk mengatasi gangguan kecemasan adalah terapi Islam (Fathan Faris, 2020). Semangat perbaikan diri dan perubahan klien dipengaruhi oleh pendekatan spiritual dalam konseling (Hajir Tajri, 2018). Konseling Islam adalah praktik konselor yang membantu klien dengan mengarahkan mereka kepada Tuhan. Terapi Islam didasarkan pada gagasan mendasar bahwa Tuhan menciptakan manusia. Bagi umat Islam, konseling ini berfungsi sebagai pengobatan untuk penyakit sosial, emosional, dan fisik. Telah dibuktikan secara eksperimental bahwa membaca dan mendengarkan Al-Quran mengurangi stres, meredakan penyakit fisik dan mental, dan meningkatkan produksi endorfin di otak, yang meningkatkan suasana hati dan memori. Terapi Al-Quran membantu meredakan stres, kecemasan, dan depresi dengan mengalihkan perhatian

negatif. Ini mirip dengan pengobatan non-farmakologis.

Islam dan ajarannya mengharuskan manusia untuk mengembangkan kepribadian yang kuat, cerdas, dan tenang agar dapat menghadapi berbagai tantangan hidup dan terus beradaptasi dengan lingkungan sosial dan transenden mereka. Tujuan terapi Al-Quran adalah untuk mencapai kesejahteraan spiritual (Adzdzaky, 2015).

Kesehatan spiritual dipengaruhi dan dibatasi oleh kesejahteraan mental, fisik, sosial, dan ekonomi, dan sebaliknya. Pendekatan konseling Islam menggabungkan teks-teks Al-Quran. Konseling Al-Quran, khususnya, adalah pendekatan konseling yang diarahkan oleh pesan Allah yang ditemukan dalam Al-Quran.

Konseling dan psikoterapi Islam, menurut penelitian Kusnadi (2014), menggunakan teknik-teknik dari Al-Quran dan Hadits untuk membantu mereka yang menderita penyakit mental. Konseling merupakan salah satu unsur penting dalam kehidupan, ia meningkatkan proses pembelajaran berkelanjutan dan merupakan pelajaran yang amat penting bagi setiap orang.

Strategi ini didasarkan pada prinsip-prinsip ajaran Islam, yang sangat menekankan nilai ketenangan batin, berserah diri kepada Allah, dan terus berusaha untuk menempuh jalan yang benar. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan manfaat besar dari dukungan spiritual dalam penanganan berbagai masalah psikologis, seperti stres dan kecemasan. Dalam konseling Islam, konselor berperan sebagai mentor spiritual yang menggunakan pendekatan keagamaan untuk membantu orang menemukan tujuan hidup dan menemukan kedamaian batin selain berperan sebagai penasihat psikologis.

Konteks yang disebutkan di atas menggarisbawahi kebutuhan mendesak untuk mempelajari kemanjuran bimbingan konseling Islam dalam mengurangi gejala stres dan kecemasan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan substansial bagi bidang konseling dan psikoterapi serta memberikan jawaban alternatif bagi orang-orang dengan masalah psikologis dan spiritual, mengingat semakin meningkatnya kebutuhan akan pendekatan yang komprehensif dan efisien.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan jenis penelitian kuantitatif. Strategi eksperimental ini memanipulasi variabel yang dapat memengaruhi temuan penelitian untuk menguji hipotesis tentang hubungan kausal. Dengan strategi ini, kelompok eksperimen menerima perawatan atau intervensi sementara kelompok kontrol tidak menerima apa pun. Pada akhirnya, hal ini memungkinkan untuk membandingkan kedua kelompok dan menentukan seberapa sukses perawatan tersebut. Menguji hubungan sebab-akibat merupakan tujuan penelitian eksperimental, bagian dari penelitian kausal (Hardani, 2020).

Tingkat kecemasan akademis merupakan salah satu faktor penelitian, sedangkan terapi spiritual berperan sebagai intervensi. Setelah itu, data yang terkumpul diperiksa dengan menggunakan instrumen analisis penelitian yang tepat. Desain pra-tes dan pasca-tes dua kelompok digunakan dalam penelitian ini. Pemeriksaan temuan survei sebelum dan sesudah intervensi memungkinkan peneliti

untuk menentukan bagaimana respons bervariasi antara kelompok eksperimen dan kontrol. Enam responden dibagi menjadi tiga kelompok eksperimen dan tiga kelompok kontrol untuk mengukur tingkat kecemasan akademis mereka. Setelah itu, selama jangka waktu yang telah ditentukan, kelompok eksperimen akan mendapatkan bantuan konseling spiritual sedangkan kelompok kontrol tidak. Setelah pengujian, tahap selanjutnya adalah memberikan kuesioner untuk membandingkan hasil dan menentukan apakah intervensi tersebut memberikan dampak.

Tujuan subjek penelitian adalah untuk mengumpulkan data penelitian. Mereka adalah mereka yang menanggapi pertanyaan yang diajukan oleh peneliti, menurut Sofyan Efendi (1986). *Purposive sampling*, yang merupakan strategi pengambilan sampel tergantung pada tujuan yang ingin dicapai, digunakan dalam penelitian ini oleh penulis (Sugiyono, 2009). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi sampel orang-orang yang diduga mengalami kecemasan, untuk mengatasi kekhawatiran bahwa penelitian tidak akan selesai pada batas waktu untuk mengamati gejala kecemasan, reaksi yang ditimbulkan oleh stres, kecemasan, dan dampak kecemasan.

Sedangkan fokus dan bidang kajian utama dalam penelitian ini adalah objek penelitian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi penyebab stres dan kecemasan serta menentukan strategi untuk membantu mahasiswa semester akhir mengatasi masalah tersebut sehingga dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik. Semua orang dan benda yang menjadi sasaran penelitian merupakan populasi yang digunakan dalam penelitian ini. Mahasiswa tingkat akhir Program Studi Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta merupakan populasi. Namun, sampel penelitian ini diambil dari populasi dengan menggunakan teknik pengambilan sampel. Sampel merupakan bagian dari sifat atau keadaan tertentu yang terkait dengan subjek yang diteliti. Metode pengambilan sampel dapat digunakan oleh peneliti untuk memperoleh sampel dari suatu populasi jika populasi tersebut cukup besar untuk dipelajari secara keseluruhan. Untuk mengumpulkan informasi yang dibutuhkan untuk penelitian ini. Kuesioner adalah instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Untuk mendapatkan data yang dibutuhkan, kuesioner digunakan untuk mengirimkan sejumlah pernyataan kepada responden. Peneliti telah menentukan faktor-faktor yang perlu dikontrol dan mengetahui harapan-harapan terhadap tanggapan dari responden, oleh karena itu kuesioner dipilih sebagai alat penelitian. Mahasiswa di tahun terakhir mereka diminta untuk mengisi kuesioner penelitian untuk mengukur tingkat stres dan kecemasan mereka. Skala Likert, yang secara khusus dirancang untuk mengukur sikap, pandangan, dan persepsi individu atau sekelompok individu tentang fenomena atau gejala sosial yang secara khusus diidentifikasi oleh peneliti sebagai variabel penelitian, digunakan dalam penelitian ini. Teknik untuk analisis data, bagaimanapun, adalah prosedur deskriptif. Setelah analisis data, kesimpulan khusus tentang suatu fenomena ditarik, terkadang menyimpang dari kebenaran umum, dan generalisasi ini diterapkan pada kejadian atau serangkaian data yang menunjukkan hal yang sama dengan fenomena yang sedang dipertimbangkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kemampuan mahasiswa program studi Islam Universitas Surakarta dalam mengatasi stres dan kecemasan melalui konseling Islam menjadi subjek penelitian yang menghasilkan hasil yang patut dicatat dan menggembirakan. Banyak mahasiswa dalam penelitian ini yang memiliki tingkat stres dan kecemasan yang cukup tinggi. Tingkat ketegangan dan kecemasan peserta menurun secara signifikan setelah serangkaian sesi konseling yang menggabungkan ide dan konsep Islam. Peningkatan dalam pengendalian emosi, ketenangan batin, dan kapasitas untuk menghadapi tantangan baik dari ranah pribadi maupun akademis dicatat oleh para mahasiswa. Mereka juga memiliki hubungan spiritual yang lebih dekat, yang membantu mereka dalam menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih besar.

Menurut artikel Tambunan (2018), terapi keagamaan membantu mereka yang sedang cemas dengan memberikan mereka rasa kesalehan dan keimanan yang lebih kuat. Pemahaman terhadap keindahan seni Islam dapat menjadi sumber keteguhan. Hal ini dapat membuat Anda merasa lebih tenang dengan menawarkan layanan konseling melalui terapi murottal Al-Quran. Siswoyo dkk. (2017) berpendapat bahwa membaca dan merenungkan Al-Quran dapat meningkatkan ketenangan dan kesejahteraan fisik. Untuk mengurangi ketegangan, pendekatan relaksasi keagamaan yang digunakan dalam terapi Islam ini menggabungkan komponen-komponen keyakinan agama Islam dengan teknik relaksasi lainnya.

Mahasiswa di tahun terakhir mereka mengalami kecemasan karena masalah eksternal dan internal. Perasaan yang berasal dari dalam diri seseorang, seperti kondisi fisik dan psikologis, tingkat kedewasaan, dan pendekatan untuk mengatasi hambatan dalam hidup, dikenal sebagai faktor internal. Selain itu, keadaan sosial dan ekonomi adalah contoh variabel eksternal yang berasal dari luar diri seseorang.

Kecemasan adalah keadaan pikiran yang ditandai dengan perasaan tidak menyenangkan dan pengalaman fisik yang mengingatkan orang akan kemungkinan ancaman. Meski begitu, mungkin sulit untuk menentukan dengan tepat apa yang menyebabkan emosi negatif ini. Kecemasan adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan kekhawatiran dan ketakutan yang berlebihan tentang masa depan, bahkan hal-hal yang tidak penting.

Salah satu konsep konseling yang berupaya membantu orang mencapai potensi penuh mereka dan menemukan solusi atas kesulitan mereka adalah konseling Al-Quran (Sa'adah dan Alawiyah, 2022). Konseling disebut sebagai Irsyad dalam pandangan dunia Islam, yang menunjukkan layanan dan bimbingan yang dimaksudkan untuk membantu masalah pribadi dan menawarkan bimbingan spiritual. Layanan ini memerlukan pemberian arahan, instruksi, dan bantuan kepada klien tentang cara meningkatkan kesehatan mental, fungsi kognitif, dan mengatasi hambatan dalam hidup dengan memanfaatkan kerangka kerja yang didasarkan pada Al-Quran dan Sunnah Nabi Muhammad SAW.

Menurut Tambunan (2018), salah satu alternatif teknik konseling Islam untuk mengatasi kecemasan adalah dengan mendengarkan Al-Quran. Terapi Al-Quran juga dapat dimanfaatkan sebagai inventaris untuk mengatasi masalah depresi pada tingkat yang lebih berat (Hairina, 2018). Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam

menemukan bahwa konseling individu dengan menggunakan teknik hipnoterapi bermanfaat dalam membantu mereka mengatasi stres akademik.

Setelah konseling, para mahasiswa melaporkan merasa kurang stres tentang studi mereka. Hal ini menunjukkan bagaimana mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dapat secara efektif mengelola stres akademik mereka melalui konseling individu yang menggabungkan teknik hipnoterapi. Lebih lanjut, hasil ini menunjukkan bahwa keempat elemen stres akademik menurun pada setiap langkah pengobatan.

Mahasiswa mengalami banyak tekanan dalam situasi ini, dan mereka sangat membutuhkan dukungan sosial dari teman sebayanya. Dalam hal memberikan dukungan sosial dan memfasilitasi ekspresi emosional melalui cerita atau curahan hati, teman sebaya memainkan peran penting. Individu yang mendapatkan dukungan sosial cenderung merasa dihargai dan diapresiasi, yang meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri mereka. Mereka mencoba mengelola stres dengan berbicara kepada orang tua, teman, menggunakan atap perpustakaan, dan menulis. Setelah itu, individu mengalami penurunan ketegangan mental, peningkatan relaksasi, dan kembali ke suasana hati yang normal. Oleh karena itu, penelitian tentang masalah stres yang dihadapi oleh warga universitas diperlukan. Oleh karena itu, mendapatkan nasihat konseling yang dipersonalisasi sangat penting untuk mengatasi masalah ini. Membantu siswa mengatasi masalah sosial, akademis, pribadi, dan emosional adalah tujuan dari nasihat konseling individual (Septiana Duwi Saputri 2019). Dengan bantuan program ini, mereka dapat mengidentifikasi dan mengendalikan stres mereka. Siswa dapat mendiskusikan masalah apa pun yang mereka hadapi dengan seorang konselor selama bimbingan konseling individual.

Konselor memberikan keterampilan pemecahan masalah, mekanisme penanganan yang efektif, dan mendengarkan dengan penuh simpati di sini. Mahasiswa yang menerima konseling individual juga memperoleh manfaat dari pemahaman dan pengembangan spiritualitas dan agama mereka secara keseluruhan. Dengan bantuan konseling individual yang efisien, mahasiswa baru dalam program studi bantuan Konseling Islam yang bermukim di ma'had bertujuan untuk lebih siap menghadapi stres. Hal ini memudahkan pengalaman kuliah mereka, membantu mereka menyadari potensi akademis dan pribadi mereka, dan mencapai keseimbangan antara tuntutan kelas dan kesehatan mental mereka. Kesehatan mental dan emosional siswa secara umum ditingkatkan melalui pendekatan konseling Islam karena pendekatan ini tidak hanya menawarkan solusi psikologis tetapi juga meningkatkan sisi spiritual. Hasil ini menunjukkan bahwa konseling Islam dapat diterapkan secara lebih luas dalam lingkungan pendidikan tinggi dan merupakan strategi yang berguna dan bermanfaat untuk membantu siswa dalam mengelola stres dan kecemasan mereka.

Setelah konseling, para mahasiswa melaporkan merasa kurang stres tentang studi mereka. Hal ini menunjukkan bagaimana mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dapat secara efektif mengelola stres akademik mereka melalui konseling individu yang menggabungkan teknik hipnoterapi. Lebih lanjut, hasil ini menunjukkan bahwa keempat elemen stres akademik menurun pada setiap langkah

pengobatan. Mahasiswa mengalami banyak tekanan dalam situasi ini, dan mereka sangat membutuhkan dukungan sosial dari teman sebayanya. Dalam hal memberikan dukungan sosial dan memfasilitasi ekspresi emosional melalui cerita atau curahan hati, teman sebaya memainkan peran penting. Individu yang mendapatkan dukungan sosial cenderung merasa dihargai dan diapresiasi, yang meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri mereka.

Mereka mencoba mengelola stres dengan berbicara kepada orang tua, teman, menggunakan atap perpustakaan, dan menulis. Setelah itu, individu mengalami penurunan ketegangan mental, peningkatan relaksasi, dan kembali ke suasana hati yang normal. Oleh karena itu, penelitian tentang masalah stres yang dihadapi oleh warga universitas diperlukan. Oleh karena itu, mendapatkan nasihat konseling yang dipersonalisasi sangat penting untuk mengatasi masalah ini. Membantu siswa mengatasi masalah sosial, akademis, pribadi, dan emosional adalah tujuan dari nasihat konseling individual (Septiana Duwi Saputri 2019). Dengan bantuan program ini, mereka dapat mengidentifikasi dan mengendalikan stres mereka. Siswa dapat mendiskusikan masalah apa pun yang mereka hadapi dengan seorang konselor selama bimbingan konseling individual.

KESIMPULAN

Studi tentang seberapa baik konseling Islam bekerja untuk membantu mahasiswa di jurusan Studi Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta mengatasi stres dan kecemasan mengungkapkan bahwa strategi ini bekerja dengan cukup baik. Mahasiswa yang sebelumnya mengalami tingkat ketegangan dan kecemasan yang cukup tinggi melaporkan penurunan yang cukup signifikan dalam gejala-gejala ini setelah berpartisipasi dalam serangkaian sesi bimbingan konseling yang menggabungkan ide-ide dan konsep-konsep Islam. Kapasitas mereka untuk menangani tantangan baik dari kehidupan pribadi maupun akademis mereka, serta rasa ketenangan batin dan pengendalian emosi mereka, semuanya terasa telah meningkat. Jika terapi ini diberikan dengan benar dan sesuai dengan protokol, hal itu dapat bermanfaat bagi konsumennya. Lima faktor perlu diperhatikan agar psikoterapi doa ini berhasil: keyakinan, keteguhan, ketulusan, penyerahan diri, dan rasa syukur. Kegagalan dapat terjadi akibat mengabaikan salah satu dari kelima faktor ini.

SARAN

Universitas Muhammadiyah Surakarta harus memasukkan sesi konseling Islam secara berkala ke dalam kurikulum perkuliahan. Lebih jauh, penting untuk menyelenggarakan sesi pelatihan khusus bagi para konselor yang berkonsentrasi pada pendekatan konseling Islam dan membekali para siswa dengan sumber daya yang memadai dan suasana yang mendukung. Menghadiri berbagai lokakarya, seminar, dan sesi diskusi secara berkala juga akan membantu memperkuat promosi dan pendidikan konseling Islam dan nilainya. Dukungan emosional yang lebih besar dapat diperoleh melalui pembentukan kelompok dukungan sebaya, yang difasilitasi oleh para mahasiswa senior yang telah menerima sejumlah pelatihan dalam terapi

Islam. Untuk menjamin bahwa program tersebut tetap terkini dan berhasil, penting untuk melakukan evaluasi berkelanjutan terhadap program yang telah dilaksanakan dan melakukan lebih banyak penelitian untuk mengkaji berbagai aspek konseling Islam. Terakhir, berkolaborasi dengan organisasi Islam dan spesialis konseling dapat meningkatkan sumber daya dan teknik untuk memberikan nasihat, menawarkan sudut pandang baru, dan menjadi kreatif dalam praktik konseling. Diharapkan bahwa dengan menerapkan rekomendasi ini, nasihat konseling Islam akan dapat membantu siswa mengatasi stres dan kecemasan serta meningkatkan kesehatan mental dan emosional mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Sa'adah, N., & Alawiyah, D. (2022) Analisis Layanan Bimbingan dan Konseling Qurani dalam Menumbuhkan kesadaran beragama peserta didik di sekolah Mimbar, *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 8(1).
- Atkinson, R. (2010) *Pengantar Psikologi Jilid 2*. Jakarta: Interkasara Publisher.
- Dadang Hawari (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung). *Oken, Complementary Therapies in Neurology an Evidence Based Approach (USA: The Parthenon Publishing Group, 2004)*, 81.
- Hairina, Y. (2018). *Konseling Qur'ani: Suatu Model Pendekatan Konseling untuk Mengatasi Gangguan Depresi*. In Seminar Nasional Dan Workshop Bimbingan Dan Konseling, UIN Banjarmasin.
- Fikri, D. S. (2020). Terapi Islami Mengurangi Kecemasan. *Jurnal Allrsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 231-250.
- Fitriyani, N. (2018). *Terapi Kecemasan Dalam Konseling Islam Menurut Himawan, K. K. (2019). Examining the mental health, the reasons, and the coping strategies of individuals remaining single in Indonesia. The International Journal of Health, Wellness, and Society.*
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi ke-5)*. Jakarta: Erlangga.
- Julaeha, E. (2019). Peran Pembimbing Konseling Islam dalam Menangulangi Konflik, Stres, Trauma dan Frustrasi. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 2 (1), 111-126.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D. (2014). *Experience Human Development [Menyelami Perkembangan Manusia]*. (Alih Bahasa : F. Herarti). Jakarta: Salemba Hunamika.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Ramadhan, D. (2016). Mengatasi Depresi dengan Psikoterapi Islami (Membaca dan Mengkaji Al-Qur'an). In *Seminar Asean Psychology and Humanity*.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development (Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2)*. Alih Bahasa: J. Damanik. Jakarta: Erlangga.
- Sartini, N. T. (2021). *Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari. (Doctoral dissertation, IAIN Bengkulu)*.
- Semiun, Yustinus. (2006). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Penerapan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tajiri, H. (2012). *Konseling Islam: Studi terhadap Posisi dan Peta Keilmuan*. Ilmu Dakwah: *Academic Journal for Homiletic Studies*, 6(2), 226-248.
- Tambunan, S. (2018). *Seni Islam Terapi Murattal Alquran Sebagai Pendekatan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan*. *Al-Mishbah: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi*, 14(1), 75-89.