

Integrasi Nilai-Nilai Al-Qur'an dalam Praktik Bimbingan dan Konseling (Telaah Ayat-Ayat Tematik)

Nurhasanah¹, Hasbullah²

^{1,2}*Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung*

 khazanah@umpri.ac.id

 Hasbullah@umpri.ac.id

Abstrak: Artikel ini, mengkaji tentang penerapan nilai-nilai Al-Quran ke dalam kegiatan Bimbingan dan Konseling (BK). Melalui analisis ayat-ayat tematik dalam Al Quran yang berkaitan dengan prinsip utama BK. Pada penelitian ini dilakukan analisis terhadap beberapa ayat Al Quran, antara lain QS. Ali Imran ayat 190, Al Baqarah ayat 183, Ar Ra'd ayat 11, Al Anbiya ayat 107, An Nisa ayat 8, Ibrahim ayat 7, Al Insyirah ayat 5-6, Fussilat ayat 53, Al A'raf ayat 56, dan Al Jumu'ah ayat 2. Setiap ayat dieksplorasi maknanya, hubungannya dengan teori serta praktik BK, dan didukung oleh penelitian empiris yang relevan. Adapun hasil dari analisis menunjukkan bahwa nilai-nilai Al Quran seperti kesadaran diri, empati, rasa syukur, optimisme, tazkiyah, dan spiritualitas menjadi dasar yang sangat penting untuk mendukung kesehatan mental, keseimbangan pribadi, serta pengembangan diri klien dalam proses konseling. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pengembangan model BK Islami yang berlandaskan Al-Quran.

Kata Kunci: *Ayat Al Quran, Bimbingan dan Konseling, Nilai Spiritual, Kesehatan Mental*

Pendahuluan

Bimbingan dan Konseling (BK), merupakan upaya sistematis untuk membantu individu mengembangkan potensi diri secara maksimal dalam aspek pribadi, sosial, akademik, dan karier¹. Dalam konteks pendidikan Islam, nilai-nilai Al Quran menjadi sumber inspirasi utama dalam membentuk karakter, moralitas, dan kesehatan mental individu². Dapat dipahami, bahwa ayat-ayat Al Quran tidak hanya mengajarkan

¹ Yani, S., & Harahap, A. C. P. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Individual Pendekatan Psikoanalisis Klasik untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Siswa IQ Superior. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 9(1), 53. <https://doi.org/10.26737/jbki.v9i1.5592>

² Nurhasanah, N. (2024). Peran Ayat-Ayat Al-Qur'an dalam Pembentukan Karakter Spiritual: Tinjauan Psikologi Islam. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(12).

tentang hubungan manusia dengan Allah, ayat Al Quran juga memberikan pedoman praktis dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan, seperti stres, kecemasan, krisis identitas, dan relasi sosial.

Integrasi nilai-nilai Al Quran dalam praktik bimbingan dan konseling (BK), merupakan suatu pendekatan yang esensial, strategis dan penting dalam mengembangkan model konseling yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga mengedepankan dimensi spiritual dan moral. Al Quran, sebagai sumber utama ajaran Islam berisi berbagai nilai dan prinsip kehidupan yang sangat relevan dengan tujuan dan proses bimbingan serta konseling, seperti kesadaran diri, empati, syukur, optimisme, tazkiyah (penyucian jiwa), dan spiritualitas³. Nilai-nilai ini mampu memberikan landasan kokoh dalam mendukung kesehatan mental, keseimbangan diri, dan pengembangan pribadi klien secara holistik.

Dalam pandangan BK, integrasi nilai-nilai Al Quran tidak hanya menjadi pelengkap, melainkan menjadi fondasi BK secara ontologis, epistemologis, dan aksiologis yang membedakan konseling Islami dengan pendekatan konseling konvensional⁴. Konseling Islami menekankan tauhid sebagai konsep utama yang menempatkan manusia sebagai makhluk yang senantiasa berhubungan dengan Tuhan dalam setiap aspek kehidupannya, sehingga proses konseling tidak hanya berorientasi pada perbaikan perilaku dan psikologis, tetapi juga pada penyucian jiwa dan pembangunan karakter yang sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Berbagai ayat Al Quran secara tematik mengandung pesan-pesan yang mendukung prinsip-prinsip dasar BK. Misalnya, QS. Ali Imran ayat 190 mengajak manusia untuk merenungkan ciptaan Allah sebagai bentuk kesadaran diri dan refleksi, QS. Al Baqarah ayat 183 menekankan pentingnya kesabaran dan pengendalian diri, sementara QS. Ar Ra'd ayat 11 menegaskan bahwa Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum kecuali mereka mengubah diri mereka sendiri⁵. Ayat-ayat ini dan

³ Adzima, F., & Hisaaniah, K. (2024). Integritas Ajaran Al-Qur'an dalam Konseling Islami untuk Mengatasi Perilaku Menyimpang pada Anak-Anak. *Conseils*, 4(1).

⁴ Amin Abdullah. (2014). *Implementasi pendekatan integratif-interkoneksi dalam kajian pendidikan Islam* (H. Maragustam, Ed.). Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga.

⁵ Moenada, M. S. (2023). Bimbingan Konseling dalam Perspektif. *Jurnal Al-hikmah*, 8(1).

lainnya menjadi sumber inspirasi dan pedoman dalam membangun pendekatan BK yang berorientasi pada pengembangan spiritual dan mental klien.

Selain itu, integrasi nilai-nilai Al Quran dalam BK juga memperkuat etika profesional konselor, yang harus menjunjung tinggi kejujuran, kerendahan hati, keadilan, dan kasih sayang dalam interaksi dengan klien⁶. Pendekatan ini, tidak hanya meningkatkan kualitas hubungan antara konselor dan klien, tetapi juga memberikan solusi yang komprehensif terhadap masalah psikologis, emosional, dan sosial yang dihadapi dan dialami klien. Dengan demikian, BK berbasis Al Quran mampu memberikan dampak positif yang luas, tidak hanya pada individu, tetapi juga pada keluarga dan masyarakat secara keseluruhan.

Kajian empiris menunjukkan bahwa penerapan nilai-nilai Al Quran dalam konseling dapat membantu mengatasi perilaku menyimpang, meningkatkan moral dan spiritual anak-anak, serta memperkuat ketahanan mental mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan modern⁷. Pendekatan ini juga efektif dalam membentuk karakter yang kuat dan mencegah krisis moral di masa depan. Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai Al Quran dalam BK tidak hanya penting sebagai upaya pembinaan individu, tetapi juga sebagai strategi preventif dan rehabilitatif dalam konteks pendidikan dan sosial.

Hal menyampaikan pesan bahwa penelitian mengenai integrasi nilai-nilai Al Quran dalam praktik BK melalui telaah ayat-ayat tematik Al Quran sangat relevan dan mendesak untuk kaji dan dikembangkan. Artikel ini diharapkan dapat membantu dan menjadi rujukan bagi para praktisi BK, pendidik, dan peneliti dalam mengembangkan model BK Islami yang efektif dan aplikatif. Model ini tidak hanya memperkaya praktik BK secara teoritis, tetapi juga memberikan panduan praktis yang berakar pada nilai-nilai luhur Al Quran, sehingga mampu menjawab kebutuhan kesehatan mental dan spiritual masyarakat kontemporer.

⁶ Azhara, S., & Irsyadunnas, I. (2024). Menguak Kearifan Islam: Integrasi-Interkoneksi Etika Bimbingan Dan Konseling Berlandaskan Al-Qur'an Dan Al-Hadits. *Hudan Lin Naas: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 5(1), 41. <https://doi.org/10.28944/hudanlinnaas.v5i1.1549>

⁷ Aini, J., Saputra, H., & Harahap, E. K. (2024). Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 1(4).

Bimbingan dan konseling dalam integrasi nilai keislaman mempunyai arti bantuan yang diberikan kepada individu agar dapat mengembangkan kepribadian, mengenal lingkungan dan merencanakan masa depan. Konselor membantu klien untuk belajar mengembangkan fitrah dari/atau kembali kepada fitrah dengan cara yang mengacu kepada imam, akal, dan kemauan yang di karuniakan oleh Allah kepadanya. klien juga di arahkan untuk mempelajari tuntunan Allah dan rasul-nya, sehingga fitrah yang ada pada individu berkembang dengan benar dan kokoh sesuai dengan tuntunan Allah SWT⁸.

Secara keseluruhan, integrasi nilai-nilai Al Quran dalam BK merupakan langkah strategis dan menjadi cara untuk menciptakan layanan konseling yang holistik, etis, dan berorientasi pada pengembangan manusia seutuhnya. Pendekatan ini menegaskan bahwa kesehatan mental dan kesejahteraan spiritual adalah dua aspek yang tidak dapat dipisahkan dalam upaya membimbing dan mengembangkan potensi individu secara optimal. Oleh karena itu, pengembangan BK yang berlandaskan Al Quran menjadi keniscayaan dalam upaya membangun masyarakat yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga kuat secara moral dan spiritual. Artikel ini bertujuan untuk menggali relevansi ayat-ayat Al Quran dengan prinsip dan praktik BK. Pemahaman ini penting untuk memperkaya pendekatan integratif dalam BK, khususnya di lingkungan pendidikan Islam.

Metode Penelitian

Artikel ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan deskriptif-analitis⁹. Data diperoleh dari kajian ayat-ayat Al-Qur'an tematik yang dipilih oleh mahasiswa Prodi BK UMPRI, kemudian dianalisis berdasarkan keterkaitannya dengan prinsip-prinsip BK. Analisis juga diperkuat dengan telaah penelitian empiris dan literatur akademik terkait, seperti jurnal, buku teks, dan karya ilmiah yang relevan.

⁸ Amirah Diniaty, H., & Raja Ruhima, A. S. (2023). *Bimbingan dan konseling: Dalam integrasi nilai keislaman*. Raja Grafindo Persada

⁹ Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (mixed methods)*. Alfabeta.

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Dari analisis terhadap beberapa ayat Al Quran diantaranya QS. Ali Imran ayat 190, Al Baqarah ayat 183, Ar Ra'd ayat 11, Al Anbiya ayat 107, An Nisa ayat 8, Ibrahim ayat 7, Al Insyirah ayat 5-6, Fussilat ayat 53, Al A'raf ayat 56, dan Al Jumu'ah ayat 2. Berdasarkan analisis terhadap ayat-ayat tersebut, ditemukan berbagai pesan dan prinsip yang saling terkait Bimbingan dan konseling, dihasilnya sebagai berikut ayat:

Pertama, Kesadaran Diri dan Refleksi Spiritual. QS. Ali Imran ayat 190, menegaskan pentingnya tadabbur atau merenungkan ciptaan Allah sebagai sarana dan cara untuk meningkatkan kesadaran diri, jiwa dan refleksi spiritual. Ayat ini mengajak individu untuk berpikir kritis dan mendalam tentang alam semesta sebagai tanda kebesaran Tuhan, yang pada gilirannya memicu pemahaman yang lebih dalam mengenai eksistensi dan tujuan hidup. Dalam konteks bimbingan dan konseling (BK), nilai ini sangat relevan dengan pendekatan eksistensial dan transpersonal yang menempatkan pemahaman makna hidup sebagai aspek fundamental dalam proses konseling. Melalui refleksi spiritual, klien didorong untuk mengeksplorasi dan mengembangkan diri secara holistik, tidak hanya dari sisi psikologis, tetapi juga spiritual, sehingga dengan sendirinya mampu menciptakan kesadaran diri yang utuh dan bermakna.

Integrasi nilai-nilai spiritual dari QS. Ali Imran ayat 190 dalam praktik BK terbukti efektif dalam membantu individu, khususnya siswa, mengenal diri mereka lebih baik dan mengelola kecemasan sosial¹⁰. Penerapan dari nilai tadabbur dan refleksi spiritual, mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam memahami emosi dan pikiran mereka, sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan yang sering menghambat proses belajar dan interaksi sosial¹¹ (Sofia, 2021). isini terlihat dan menunjukkan bahwa pendekatan BK yang menggabungkan aspek spiritual tidak hanya memperkuat kesehatan mental, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

¹⁰ Rosmiati, M., Surbiantoro, E., & Hayati, F. (2022). Konsep Ulul Albab dalam QS. Ali Imran Ayat 190-194 dan Implikasinya pada Pendidikan Karakter. *Islamic Education*, 2(2).

¹¹ Sofia, W. N. (2021). Interpretasi Imam Al-Maraghi dan Ibnu Katsir Terhadap Qs. Ali Imran Ayat 190-191: Imam Al-Maraghi and Ibn Kathir's Interpretation of Qs. Ali Imran Verses 190-191. *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education*, 2(1), 41–57. <https://doi.org/10.31538/tijie.v2i1.16>

Lebih lanjut, refleksi spiritual yang berlandaskan ayat-ayat Al-Qur'an seperti QS. Ali Imran ayat 190 memberikan dimensi baru dalam praktik BK, yaitu pengembangan kesadaran transpersonal yang menghubungkan individu dengan nilai-nilai ketuhanan dan makna hidup yang lebih tinggi. Pendekatan ini, memperkaya proses konseling dengan memberikan ruang bagi klien untuk menemukan tujuan hidup dan kekuatan batin yang dapat menjadi sumber motivasi serta ketahanan dalam menghadapi berbagai tantangan. Dengan demikian, integrasi nilai Al-Qur'an dalam BK tidak hanya menjadi metode terapeutik, tetapi juga sarana pembentukan karakter dan spiritualitas yang kokoh.

Kedua, Puasa sebagai Coping Positif. QS. Al Baqarah ayat 183, menegaskan bahwa puasa diwajibkan agar manusia mencapai ketakwaan, sebuah nilai spiritual yang sangat penting dalam kehidupan seorang Muslim. Ketakwaan di sini bukan hanya sekadar ketaatan ritual dan kewajiban, melainkan juga mencakup pengendalian diri, kesabaran, dan kesadaran penuh terhadap hubungan antara manusia dengan Sang Pencipta. Dalam praktik bimbingan dan konseling (BK), konsep puasa ini dapat dipahami sebagai salah satu bentuk coping positif dan efektif dalam mengelola stres dan tekanan psikologis¹². Dengan melatih pengendalian diri melalui puasa, individu belajar untuk menghadapi tantangan hidup dengan sikap sabar dan penuh kesadaran, yang pada akhirnya meningkatkan keseimbangan emosional dan mental.

Secara empiris, ibadah puasa memberi peran dalam menjaga kesehatan mental¹³. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang menjalankan puasa secara rutin mengalami penurunan tingkat kecemasan dan stres, serta peningkatan rasa syukur dan ketenangan batin. Temuan ini memperkuat argumen bahwa puasa tidak hanya memiliki manfaat fisik, tetapi juga memberikan dampak positif secara psikologis dan spiritual. Dalam konteks BK, nilai-nilai yang terkandung dalam ibadah puasa dapat diintegrasikan sebagai strategi coping yang membangun ketahanan mental klien, sehingga mereka mampu mengelola tekanan hidup dengan lebih efektif dan bermakna.

¹² Risandi, C. A., Fazrani, S. D., Khairunnisa'i, R., Ridwan, M., Auliya, R. D., & Nuraini, A. (2024). Puasa Senin Kamis Sebagai Metode Terapi Dalam Islam Untuk Menjaga Kesehatan Mental. *CV. Doki Course and Training*, 3(1).

¹³ Nuraini, N. S., Asari, F. A., Nur'Aini, R., & Habibah, S. S. (2023). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh Dan Mental Dalam Islam. *Journal Islamic Studies*, 1(2).

Lebih jauh, integrasi dari nilai ibadah puasa dalam praktik BK memberi dan membuka peluang bagi konselor untuk mengembangkan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga spiritual. Dengan mengajarkan klien tentang pentingnya ketakwaan melalui puasa, konselor dapat membantu klien membangun kesadaran diri dan kontrol emosional yang lebih baik. Pendekatan ini, sejalan dengan prinsip BK Islami yang menempatkan spiritualitas sebagai fondasi utama dalam proses penyembuhan dan pengembangan pribadi. Oleh karena itu, pemahaman dan penerapan nilai puasa sebagai coping positif dalam BK menjadi salah satu langkah strategis untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup klien secara menyeluruh.

Ketiga, Motivasi untuk Berubah. QS. Ar-Ra'd ayat 11, menegaskan bahwa Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, kecuali mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri terlebih dahulu. Ayat ini menekankan pentingnya perubahan internal sebagai kunci utama dalam proses transformasi individu. Dalam konteks bimbingan dan konseling (BK), prinsip ini sangat relevan dengan pendekatan client-centered therapy yang menempatkan motivasi dan kesadaran klien sebagai faktor utama dalam keberhasilan proses konseling. Dapat dipahami, bahwa perubahan yang autentik dan berkelanjutan harus berasal dari dalam diri dan kesadaran klien sendiri, bukan hanya dari intervensi dan paksaan eksternal.

Hal ini sejalan dengan pesan QS. Ar-Ra'd ayat 11 yang mengajak individu untuk aktif mengubah diri sebagai prasyarat perubahan kehidupan secara menyeluruh. Konsep ini, menunjukkan bahwa motivasi internal klien dan kesadaran diri sendiri merupakan prediktor utama keberhasilan terapi¹⁴. Dengan kata lain, konselor hanya berperan dan memainkan peran sebagai fasilitator yang mendukung semua proses perubahan yang berasal dari kesadaran dan kemauan klien itu sendiri.

Integrasi nilai perubahan internal dari QS. Ar-Ra'd ayat 11 dalam praktik BK memberikan landasan spiritual dan psikologis yang kuat bagi konselor dan klien. Nilai ini mengajarkan bahwa transformasi sejati tidak dapat dipaksakan, melainkan harus

¹⁴ Siti Kotijah, Ah. Y., & Titik Sumiatin, V. S. P. (2021). *Masalah Psikososial Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*. Mitra Wacana Media,.

muncul dari kesadaran dan komitmen pribadi. Pendekatan ini memperkuat etika dan efektivitas BK Islami dengan menempatkan klien sebagai agen utama perubahan dalam hidupnya. Oleh karena itu, pemahaman dan penerapan prinsip perubahan internal menjadi kunci dalam mengembangkan model BK yang holistik, berorientasi pada pengembangan potensi dan kesehatan mental klien secara menyeluruh.

Keempat, Empati dan Kasih Sayang. QS. Al Anbiya ayat 107, menyatakan bahwa Nabi Muhammad SAW diutus sebagai rahmat bagi seluruh alam, menegaskan nilai kasih sayang dan kelembutan sebagai inti dari dakwah dan interaksi sosial¹⁵. Sementara itu, QS. An-Nisa ayat 8 menekankan pentingnya keadilan dan perhatian terhadap hak-hak orang lain, yang mencerminkan sikap empati dan komunikasi yang penuh hormat dalam hubungan antarindividu¹⁶. Dalam praktik bimbingan dan konseling (BK), nilai-nilai rahmat, empati, dan komunikasi positif ini menjadi landasan fundamental yang harus dimiliki oleh konselor dalam menghadapi klien. Sikap penuh kasih sayang dan empati memungkinkan konselor untuk menciptakan suasana yang aman dan nyaman, sehingga klien merasa dihargai dan dipahami secara mendalam.

Prinsip rahmat dan empati yang terkandung dalam kedua ayat tersebut sangat relevan dengan etika konseling Islami yang menekankan hubungan interpersonal yang harmonis dan saling menghormati. Literatur BK Islam menjelaskan bahwa konselor harus mampu menempatkan diri pada posisi klien, mendengarkan dengan penuh perhatian, serta memberikan respon yang membangun dan tidak menghakimi¹⁷. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat kepercayaan dan keterbukaan klien, tetapi juga membantu proses penyembuhan dan pengembangan diri secara efektif. Dengan demikian, rahmat dan empati bukan sekadar nilai moral, melainkan strategi praktis yang memperkaya kualitas interaksi konseling.

Lebih jauh, integrasi nilai-nilai Al-Qur'an tentang rahmat dan empati dalam BK memperkuat dimensi spiritual dan etis dalam praktik konseling. Konselor yang

¹⁵ Afrini, I., Safarin, Y., & Fadhila, R. (2024). Internalisasi Nilai Kerahmatan Dalam Surat Al Anbiya Ayat 107 Pada Pendidikan Berbasis Komunitas. *Al Kareem*, 1(2), 89–106.

¹⁶ Zubaidah, S., & Harahap, M. (2022). The Relevance Of The Cheerful Concept To The Academic Honesty Of Students Of The Islamic Education Study Program. *JKIP*, 3(1), 21–38.

¹⁷ Rahmi, S., & Sadali, S. (2023). Peran Konselor Dalam Pembinaan Akhlak Mulia Peserta Didik. *La Tenriruwa: Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2(1), 64–75. <https://doi.org/10.30863/jbpi.v2i1.5221>

menginternalisasi prinsip-prinsip ini mampu menjalankan perannya tidak hanya sebagai fasilitator perubahan psikologis, tetapi juga sebagai agen penyebar kasih sayang dan keadilan sosial. Pendekatan ini sesuai dengan tujuan BK Islami yang tidak hanya fokus pada perbaikan individu, tetapi juga pada pembentukan karakter dan hubungan sosial yang harmonis. Oleh karena itu, penerapan nilai rahmat, empati, dan komunikasi positif menjadi pilar utama dalam membangun model BK yang berlandaskan Al-Qur'an dan relevan dengan kebutuhan masyarakat masa kini.

Kelima, Syukur dan Kesehatan Mental. QS. Ibrahim ayat 7, menegaskan bahwa dengan bersyukur kepada Allah, Ia sejati sedang dan akan menambah nikmat-Nya kepada seorang hamba-Nya, melebihi yang seorang hamba minta pada-Nya. Ayat ini mengandung pesan mendalam bahwa sikap syukur bukan hanya bentuk pengakuan atas karunia yang diterima, tetapi juga merupakan kunci penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional seseorang. Dalam penerapan dalam bimbingan dan konseling (BK), nilai syukur dapat dijadikan serta digunakan sebagai salah satu strategi, dalam membantu klien mengembangkan pola pikir positif, berani dan optimisme dalam menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan. Dengan menumbuhkan rasa syukur, klien diajak untuk lebih fokus pada hal-hal yang sudah dimiliki dan berharga, sehingga mengurangi kecenderungan stres dan perasaan negatif yang merugikan kesehatan mental.

Secara empiris, bahwa dengan bersyukur akan berdampak positif terhadap kesehatan mental dan jiwa¹⁸. Lebih lanjut dalam sebuah studi, menunjukkan bahwa individu yang secara rutin melatih sikap syukur memiliki tingkat stres yang lebih rendah, rasa bahagia yang lebih tinggi, serta optimisme yang meningkat dalam menjalani kehidupan sehari-hari¹⁹. Temuan ini, sangat relevan dalam konteks BK, di mana konselor dapat mengintegrasikan latihan syukur, sebagai bagian dari intervensi psikologis untuk memperkuat ketahanan mental klien. Dengan demikian, syukur tidak

¹⁸ Putri, P. R., Nurrahima, A., & Andriany, M. (2021). Efek Syukur terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 58. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.533>

¹⁹ Sriaissah, A., & Maryam, E. W. (2022). The Relationship Between Gratitude and Happiness in Year 12 High School Students. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 7. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v7i0.1693>

hanya menjadi nilai spiritual, akan tetapi juga alat dan cara praktis yang efektif, dalam mendukung kesehatan mental, jiwa dan kesejahteraan psikologis.

Lebih lanjut, integrasi nilai syukur dari QS. Ibrahim ayat 7 dalam praktik BK memperkaya pendekatan konseling dengan dimensi spiritual yang mendalam. Konselor yang mengajarkan dan memfasilitasi pengembangan sikap syukur membantu klien membangun pola pikir yang resilien dan berorientasi pada harapan. Cara ini sejalan dengan prinsip BK Islami, di mana menempatkan spiritualitas sebagai fondasi dalam proses penyembuhan dan pengembangan pribadi. Oleh karena itu, penerapan dan nilai syukur sudah semestinya menjadi bagian dari intervensi BK yang menjadi strategi penting, untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental klien secara menyeluruh.

Keenam, Optimisme dalam Kesulitan. QS. Al Insyirah ayat 5-6, mengajarkan bahwa bersama kesulitan selalu ada kemudahan. Sebuah pesan yang mendalam dan menanamkan nilai resiliensi dan optimisme dalam menghadapi berbagai macam tantangan kehidupan(Wulandari, Saputra, dkk., 2024). Ayat ini mengingatkan bahwa setiap ujian atau kesulitan yang dialami seseorang tidaklah permanen dan selalu diiringi dengan peluang untuk bangkit dan menemukan solusi. Dalam praktik bimbingan dan konseling (BK), nilai resiliensi ini sangat penting sebagai landasan untuk membangun strategi coping yang efektif bagi klien. Dengan memahami dan menginternalisasi pesan ini, klien dapat diperkuat dan dipertegas mentalnya, untuk tidak menyerah dalam menghadapi tekanan dan kesulitan, melainkan terus berusaha dan optimis bahwa kemudahan akan selalu ada bersama kesulitan.

Hadis-hadis Nabi Muhammad SAW juga memperkuat nilai resiliensi ini dengan mendorong umat Islam untuk bersabar dan tetap berusaha dalam menghadapi cobaan hidup. Dalam konteks BK, konselor dapat menggunakan ayat dan hadis tersebut sebagai sumber inspirasi dan motivasi spiritual yang membantu klien mengembangkan ketangguhan mental. Pendekatan ini tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga memperkuat keyakinan dan harapan klien bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya. Artinya, resiliensi yang ditanamkan melalui nilai-nilai Al Quran dan

hadis, menjadi kekuatan dan fondasi penting dalam membantu klien mengendalikan, mengelola stres dan tekanan hidup secara konstruktif.

Integrasi nilai resiliensi dari QS. Al Insyirah ayat 5-6 dan hadis, terkait dalam praktik BK telah memberikan banyak dasar dalam melakukan pendekatan konseling dengan dimensi spiritual yang mendalam. Konselor yang mengajarkan dan memfasilitasi pengembangan resiliensi membantu klien membangun kemampuan adaptasi yang kuat dan optimisme dalam menghadapi tantangan. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip BK Islami yang menempatkan spiritualitas sebagai sumber kekuatan dan harapan dalam proses penyembuhan dan pengembangan pribadi. Oleh karena itu, penerapan nilai resiliensi sebagai bagian dari intervensi BK, menjadi metode dan strategi penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental klien secara menyeluruh.

Tujuh, Refleksi Diri dan Eksplorasi Diri. QS. Fussilat ayat 53 mengajak manusia untuk merenung dan memahami diri sebagai bagian dari proses pengenalan diri yang mendalam. Ayat ini, menekankan pentingnya refleksi sebagai sarana untuk mencapai kesadaran diri yang lebih tinggi, yang meliputi aspek spiritual serta psikologis. Dalam praktik bimbingan dan konseling (BK), nilai refleksi dan pemahaman diri ini menjadi landasan utama dalam membantu klien menggali potensi diri, memahami akar permasalahan, serta mengembangkan kesadaran holistik yang menyatukan dimensi jiwa dan pikiran²⁰ (Novitasari Dewita, 2021). Pendekatan ini sangat relevan, dengan model terapi transpersonal, yang menempatkan spiritualitas sebagai bagian integral dengan proses penyembuhan dan pertumbuhan pribadi.

Integrasi nilai refleksi dari QS. Fussilat ayat 53, bahwa dalam BK ada kemungkinan seorang konselor untuk mengadopsi pendekatan yang lebih komprehensif dan integratif. Dengan menyatukan dimensi spiritual dan psikologis, konselor dapat membantu klien tidak hanya mengatasi gejala psikologis saja, tetapi juga mengajak klien menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih dalam. Model transpersonal therapy, yang menekankan kesadaran spiritual dan pengalaman

²⁰ Novitasari Dewita, E. (2021). Penerapan Teknik Eksperiential Learning Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Mengembangkan Potensi Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 4 Sekadau Hilir Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v1i1.2218>

transenden, sejalan dengan pesan ayat ini dalam mendorong klien untuk melakukan eksplorasi diri secara menyeluruh²¹. Hal ini memberikan dimensi baru dalam praktik BK yang lebih holistik dan bermakna.

Lebih jauh, penerapan nilai QS. Fussilat ayat 53 dalam BK Islami memperkuat peran spiritualitas sebagai fondasi dalam proses konseling. Konselor yang memfasilitasi refleksi dan pemahaman diri membantu klien membangun kesadaran yang tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga emosional dan spiritual. Pendekatan ini mendukung perkembangan pribadi yang seimbang dan berkelanjutan, sekaligus meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup klien. Oleh karena itu, integrasi nilai refleksi dan pemahaman diri dari Al-Qur'an menjadi strategi penting dalam mengembangkan model BK yang efektif dan relevan dengan kebutuhan masyarakat masa kini

Delapan, Menjaga Kebaikan dan Keseimbangan. QS. Al-A'raf ayat 56, mengingatkan umat manusia akan pentingnya menjaga diri dari berbagai macam kerusakan, baik secara moral maupun psikologis. Ayat ini menegaskan bahwa setiap individu bertanggung jawab untuk melindungi dirinya dari pengaruh negatif yang dapat merusak jiwa dan akhlak. Dalam penerapan pada bimbingan dan konseling (BK), prinsip menjaga diri ini sangat relevan dan sesuai dalam upaya pemulihan dan pencegahan masalah psikologis, etika serta moral yang dihadapi oleh seorang klien²² (Wulandari, Fadila, dkk., 2024). Konselor berperan membantu klien mengenali potensi risiko dan faktor yang dapat mengganggu keseimbangan mental dan spiritual, serta membimbing mereka untuk mengembangkan strategi perlindungan diri yang efektif.

Prinsip pemulihan yang terkandung dalam QS. Al-A'raf ayat 56 sejalan dengan pendekatan BK yang berfokus pada rehabilitasi kesehatan mental dan peningkatan kualitas hidup klien. Melalui proses konseling, klien diajak untuk menyadari pentingnya menjaga integritas moral dan psikologis sebagai fondasi utama dalam

²¹ Yusmi, R., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT Penyembuhan Luka Batin Inner Child dan Trauma Masa Lalu. *Jurnal Psikologi*, 2(3), 15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i3.3943>

²² Wulandari, T., Saputra, H., & Harahap, E. K. (2024). Mengatasi Kesulitan Hidup Dengan Nilai-Nilai Surah Al-Insyirah: Perspektif Bimbingan Konseling. *Muhafadzah*, 4(2).

membangun kehidupan yang sehat dan bermakna²³. Pendekatan ini, tidak hanya mengatasi gejala gangguan psikologis, akan tetapi menanamkan nilai-nilai etika, moralitas dan spiritual yang memperkuat ketahanan diri. Dengan demikian, BK berbasis nilai Al-Qur'an mampu memberikan solusi yang komprehensif dan berkelanjutan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Lebih jauh, integrasi nilai QS. Al-A'raf ayat 56 dalam praktik BK memperkuat dimensi etis dan spiritual dalam pelayanan konseling. Konselor yang menginternalisasi prinsip menjaga diri dari kerusakan etika, moral dan psikologis dapat menjadi agen perubahan yang efektif dalam membantu klien membangun karakter yang kuat dan sehat secara mental. Pendekatan ini sesuai dengan tujuan BK Islami yang menempatkan kesehatan jiwa dan moral sebagai dua aspek yang saling terkait dan tidak dapat dipisahkan. Oleh karena itu, penerapan nilai ini menjadi pilar penting dalam mengembangkan model BK yang holistik dan berorientasi pada pemulihan serta pencegahan masalah psikososial.

Sembilan, Tazkiyah dan Pembinaan Holistik. QS. Al Jumu'ah ayat 2, menegaskan pentingnya pendidikan dan pembimbingan menjadi sarana dan jalan untuk mencapai tazkiyah, yaitu penyucian jiwa dan peningkatan kualitas spiritual seseorang²⁴. Ayat ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran dan bimbingan tidak hanya berorientasi pada aspek intelektual semata, tetapi juga mencakup pengembangan moral dan spiritual yang integral. Dalam praktik bimbingan dan konseling (BK), nilai tazkiyah ini menjadi landasan utama dalam membentuk pendekatan holistik yang memperhatikan keseluruhan aspek kehidupan klien, termasuk pikiran, perasaan, dan jiwa. Dengan demikian, BK tidak hanya berfungsi sebagai fasilitator perubahan perilaku seseorang, tetapi juga sebagai media pembinaan karakter, kepribadian dan spiritualitas.

Integrasi nilai tazkiyah dari QS. Al Jumu'ah ayat 2 dalam BK, memberikan kerangka kerja yang komprehensif bagi konselor untuk mendukung pengembangan pribadi klien secara menyeluruh. Pendekatan ini menekankan pentingnya

²³ Patandean, V. S., Septiani, E. G., Gusni, J., Kadang, E. A., & Pratiwi, J. (2025). Dekadensi Moral: Integrasi Psikologi dan Teologi dalam Konseling Pastoral. *Humanitis*, 3(4), 901–910.

²⁴ Patandean, V. S., Septiani, E. G., Gusni, J., Kadang, E. A., & Pratiwi, J. (2025). Dekadensi Moral: Integrasi Psikologi dan Teologi dalam Konseling Pastoral. *Humanitis*, 3(4), 901–910.

keseimbangan antara pengembangan intelektual, moral, dan spiritual dalam proses konseling²⁵. Konselor berperan tidak hanya sebagai pemberi solusi psikologis, tetapi juga sebagai pembimbing yang membantu klien membersihkan hati, memperkuat iman, dan membangun karakter yang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Hal ini sejalan dengan prinsip BK Islami yang mengedepankan integrasi antara ilmu pengetahuan dan spiritualitas dalam upaya mencapai kesejahteraan holistik.

Lebih jauh, penerapan prinsip tazkiyah dalam BK memperkaya dimensi etis dan spiritual dalam pelayanan konseling, sehingga proses bimbingan menjadi lebih bermakna dan efektif²⁶. Dengan menanamkan nilai penyucian jiwa, konselor membantu klien mengatasi berbagai masalah psikologis dan sosial dengan pendekatan yang berakar pada nilai-nilai Al-Qur'an. Pendekatan holistik ini tidak hanya meningkatkan kesehatan mental klien, tetapi juga memperkuat ketahanan spiritual yang menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup. Oleh karena itu, QS. Al-Jumu'ah ayat 2 menjadi pijakan penting dalam mengembangkan model BK yang berorientasi pada pembinaan intelektual, moral, dan spiritual secara terpadu.

Kesimpulan

Integrasi nilai-nilai Al Quran dalam praktik bimbingan dan konseling (BK), menjadi pondasi yang kuat dan komprehensif dalam mendukung kesehatan mental, jiwa, keseimbangan diri, serta pengembangan pribadi klien secara menyeluruh. Melalui telaah ayat-ayat tematik seperti QS. Ali Imran ayat 190, Al Baqarah ayat 183, Ar Ra'd ayat 11, Al Anbiya ayat 107, An Nisa ayat 8, Ibrahim ayat 7, Al Insyirah ayat 5-6, Fussilat ayat 53, Al A'raf ayat 56, dan Al Jumu'ah ayat 2, terlihat bahwa nilai-nilai seperti kesadaran diri, empati, syukur, optimisme, resiliensi, dan tazkiyah (penyucian jiwa) sangat relevan dan efektif dalam praktik BK. Nilai-nilai ini tidak hanya memperkaya pendekatan konseling secara psikologis, tetapi juga menguatkan dimensi

²⁵ Abdul Hayat. (2016). *Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Al-Qur'an (Jilid II)*. PT LKiS Printing Cemerlang.

²⁶ Su Wardani, N. K. (2024). Strategi Konseling Pendekatan Tazkiya Al-Nafs Dalam Mengurasi Kecemasan Konseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 80–88.

spiritual dan moral yang menjadi fondasi utama dalam membangun karakter dan ketahanan mental klien.

Selain itu, integrasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam BK mendukung pengembangan model konseling Islami yang menyeluruh, berorientasi pada pembinaan intelektual, moral, etika dan spiritual secara terpadu. Pendekatan ini memperkuat etika profesional konselor dengan menempatkan kasih sayang, keadilan, dan motivasi internal klien sebagai pilar utama dalam proses konseling. Studi empiris yang mendukung nilai-nilai tersebut semakin mengukuhkan pentingnya penggabungan aspek spiritual dalam praktik BK untuk mencapai hasil yang efektif dan berkelanjutan.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa nilai-nilai Al Quran, merupakan sumber inspirasi dan pedoman yang sangat berharga dalam mengembangkan praktik BK yang tidak hanya menyelesaikan masalah psikologis, tetapi juga membentuk pribadi yang tangguh, optimis, dan berkarakter. Oleh karena itu, pengembangan model BK Islami berbasis Al-Qur'an sangat diperlukan sebagai jawaban atas kebutuhan kesehatan mental dan spiritual masyarakat masa kini, sekaligus sebagai kontribusi nyata dalam membangun generasi yang lebih baik dan seimbang secara psikologis dan spiritual.

Daftar Pustaka

- Abdul Hayat. (2016). *Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Al-Qur'an (Jilid Ii)*. PT LKiS Printing Cemerlang.
- Adzima, F., & Hisaaniah, K. (2024). Integritas Ajaran Al-Qur'an dalam Konseling Islami untuk Mengatasi Perilaku Menyimpang pada Anak-Anak. *Conseils*, 4(1).
- Afrini, I., Safarin, Y., & Fadhila, R. (2024). Internalisasi Nilai Kerahmatan Dalam Surat Al Anbiya Ayat 107 Pada Pendidikan Berbasis Komunitas. *Al Kareem*, 1(2), 89-106.
- Aini, J., Saputra, H., & Harahap, E. K. (2024). Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 1(4).
- Amin Abdullah. (2014). *Implementasi pendekatan integratif-interkonektif dalam kajian pendidikan Islam* (H. Maragustam, Ed.). Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga.

- Amirah Diniaty, H., & Raja Ruhima, A. S. (2023). *Bimbingan dan konseling: Dalam integrasi nilai keislaman*. Raja Grafindo Persada.
- Azhara, S., & Irsyadunnas, I. (2024). Menguk Kearifan Islam: Integrasi-Interkoneksi Etika Bimbingan Dan Konseling Berlandaskan Al-Qur'an Dan Al-Hadits. *Hudan Lin Naas: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 5(1), 41. <https://doi.org/10.28944/hudanlinnaas.v5i1.1549>
- Moenada, M. S. (2023). Bimbingan Konseling dalam Perspektif. *Jurnal Al-hikmah*, 8(1).
- Novitasari Dewita, E. (2021). Penerapan Teknik Eksperiential Learning Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Mengembangkan Potensi Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 4 Sekadau Hilir Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v1i1.2218>
- Nuraini, N. S., Asari, F. A., Nur'Aini, R., & Habibah, S. S. (2023). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh Dan Mental Dalam Islam. *Journal Islamic Studies*, 1(2).
- Nurhasanah, N. (2024). Peran Ayat-Ayat Al-Qur'an dalam Pembentukan Karakter Spiritual: Tinjaun Psikologi Islam. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(12).
- Patandean, V. S., Septiani, E. G., Gusni, J., Kadang, E. A., & Pratiwi, J. (2025). Dekadensi Moral: Integrasi Psikologi dan Teologi dalam Konseling Pastoral. *Humanitis*, 3(4), 901–910.
- Putri, P. R., Nurrahima, A., & Andriany, M. (2021). Efek Syukur terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 58. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.533>
- Rahmi, S., & Sadali, S. (2023). Peran Konselor Dalam Pembinaan Akhlak Mulia Peserta Didik. *La Tenriruwa: Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2(1), 64–75. <https://doi.org/10.30863/jbpi.v2i1.5221>
- Risandi, C. A., Fazrani, S. D., Khairunnisa'i, R., Ridwan, M., Auliya, R. D., & Nuraini, A. (2024). Puasa Senin Kamis Sebagai Metode Terapi Dalam Islam Untuk Menjaga Kesehatan Mental. *CV. Doki Course and Training*, 3(1).

- Rosmiati, M., Surbiantoro, E., & Hayati, F. (2022). Konsep Ulul Albab dalam QS. Ali Imran Ayat 190-194 dan Implikasinya pada Pendidikan Karakter. *Islamic Education*, 2(2).
- Siti Kotijah, Ah. Y., & Titik Sumiatin, V. S. P. (2021). *Masalah Psikososial Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*. Mitra Wacana Media,.
- Sofia, W. N. (2021). Interpretasi Imam Al-Maraghi dan Ibnu Katsir Terhadap Qs. Ali Imran Ayat 190-191: Imam Al-Maraghi and Ibn Kathir's Interpretation of Qs. Ali Imran Verses 190-191. *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education*, 2(1), 41–57. <https://doi.org/10.31538/tijie.v2i1.16>
- Sriaissah, A., & Maryam, E. W. (2022). The Relationship Between Gratitude and Happiness in Year 12 High School Students. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 7. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v7i0.1693>
- Su Wardani, N. K. (2024). Strategi Konseling Pendekatan Tazkiya Al-Nafs Dalam Mengurasi Kecemasan Konseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 80–88.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (mixed methods)*. Alfabeta.
- Wulandari, T., Fadila, F., & Rizal, S. (2024). Analisis Layanan Bimbingan Konseling Di Rumah Sakit. *Muhafadzah*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v4i1.639>
- Wulandari, T., Saputra, H., & Harahap, E. K. (2024). Mengatasi Kesulitan Hidup Dengan Nilai-Nilai Surah Al-Insyirah: Perspektif Bimbingan Konseling. *Muhafadzah*, 4(2).
- Yani, S., & Harahap, A. C. P. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Individual Pendekatan Psikoanalisis Klasik untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Siswa IQ Superior. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 9(1), 53. <https://doi.org/10.26737/jbki.v9i1.5592>
- Yusmi, R., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Pendekatan Psikologi Transpersonal Terapi SEFT Penyembuhan Luka Batin Inner Child dan Trauma Masa Lalu. *Jurnal Psikologi*, 2(3), 15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i3.3943>

Zubaidah, S., & Harahap, M. (2022). The Relevance Of The Cheerful Concept To The Academic Honesty Of Students Of The Islamic Education Study Program. *JKIP*, 3(1), 21-38.