

Bimbingan dan Konseling Islam untuk Ketahanan Mental dan Emosional dalam Keluarga

Dudy Imanuddin Effendi¹

Pendahuluan

Transformasi digital telah mengubah hampir seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk dinamika relasi dalam keluarga. Internet, media sosial, dan teknologi komunikasi menciptakan ruang baru interaksi yang tidak lagi dibatasi oleh jarak dan waktu. Namun, di balik kemudahan tersebut, muncul berbagai tantangan psikologis, moral, dan spiritual yang memengaruhi ketahanan mental serta emosional keluarga. Dalam konteks ini, resiliensi keluarga Muslim di era digital tidak hanya ditentukan oleh kecakapan teknologi, tetapi juga oleh kemampuan menjaga keseimbangan nilai, komunikasi, dan spiritualitas.

Salah satu tantangan utama adalah fragmentasi komunikasi antaranggota keluarga. Waktu kebersamaan yang dahulu digunakan untuk berdialog kini banyak tersita oleh penggunaan gawai dan media sosial (Turkle, 2015). Fenomena *phubbing*, yakni mengabaikan orang lain karena sibuk dengan ponsel, menjadi penyebab melemahnya kedekatan emosional. Anak-anak lebih banyak berinteraksi dengan dunia maya dibanding dengan orang tua, sehingga pola asuh menjadi kurang efektif. Dalam pandangan Islam, keluarga merupakan tempat pertama menanamkan nilai-nilai iman dan akhlak (QS. At-Tahrim: 6), sehingga hilangnya komunikasi bermakna dapat mengganggu proses pembentukan karakter spiritual.

Tantangan berikutnya adalah paparan nilai-nilai global yang tidak selaras dengan prinsip Islam. Dunia digital memungkinkan anak dan remaja mengakses beragam informasi dan budaya secara bebas, termasuk konten yang berpotensi melemahkan moralitas dan kesadaran agama. Menurut penelitian Twenge (2017), generasi digital (*iGen*) menunjukkan tingkat kecemasan dan depresi lebih tinggi akibat tekanan media sosial dan perbandingan sosial yang tidak realistik. Dalam konteks keluarga Muslim, hal ini memerlukan strategi pengawasan digital yang tidak bersifat represif, melainkan edukatif dan spiritual, agar anak mampu memilah informasi berdasarkan nilai iman dan akhlak.

Selain itu, digitalisasi juga mengubah konsep privasi dan keintiman keluarga. Banyak pasangan suami-istri yang mengalami konflik akibat penyalahgunaan media sosial, seperti kecemburuan digital, cyber infidelity,

¹ Wakil Dekan I Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung; Presidum PABKI. Bahan Pemantik dalam FICOSIS Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah UIN Kyai Ageng Muhammad Besari Ponorogo

atau keterbukaan berlebihan terhadap publik. Fenomena ini menunjukkan bahwa ruang virtual telah menjadi bagian dari ruang moral yang harus diatur dengan prinsip etika Islam. Dalam ajaran Islam, menjaga kehormatan diri (*hifz al-'irdh*) dan rahasia keluarga merupakan bagian dari maqashid syariah yang wajib dijaga. Karena itu, konseling Islami dapat berperan dalam membimbing pasangan memahami etika bermedia digital, mengembangkan empati, dan memperkuat kepercayaan dalam pernikahan.

Dari sisi psikologis, kelelahan digital (*digital fatigue*) juga menjadi sumber stres baru. Aktivitas daring yang berlebihan mengakibatkan menurunnya fokus, meningkatnya kecemasan, dan kurangnya interaksi nyata antaranggota keluarga (Rosen et al., 2019). Dalam kerangka teori resilensi Barat, kondisi ini menuntut kemampuan individu untuk melakukan *self-regulation* dan menetapkan batas sehat antara ruang kerja, ruang sosial, dan ruang pribadi (Masten, 2001). Islam menawarkan konsep *mizan* (keseimbangan) dan *itqan* (ketertiban) sebagai prinsip hidup seimbang antara urusan dunia dan akhirat, termasuk dalam penggunaan teknologi (QS. Al-Furqan: 67).

Dari perspektif spiritual, tantangan keluarga di era digital juga berkaitan dengan menurunnya kesadaran dzikir dan refleksi batin. Kehidupan serba cepat membuat manusia sulit hening dan merenungi makna hidup. Dalam Islam, ketenangan (*sakinah*) bersumber dari hubungan yang kokoh dengan Allah melalui ibadah, doa, dan introspeksi diri. Ketika aktivitas digital menggantikan ruang spiritual, keluarga kehilangan dimensi batin yang menumbuhkan resilensi. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling Islami dapat menjadi sarana untuk membangun kembali kesadaran spiritual di tengah derasnya arus digitalisasi.

Untuk menghadapi tantangan tersebut, dibutuhkan pendekatan integratif yang menggabungkan teori psikologi modern dan nilai-nilai Islam. Konselor keluarga perlu memahami psikodinamika digital, sekaligus menanamkan prinsip spiritual yang menyeimbangkan aspek duniawi dan ukhrawi. Program *digital parenting Islami* dapat dirancang untuk memperkuat literasi digital anak, mendorong komunikasi efektif, serta menanamkan nilai *amanah* dan *ihsan* dalam penggunaan teknologi. Di sinilah letak pentingnya Islamic counseling sebagai instrumen pembinaan keluarga resilien yang mampu beradaptasi tanpa kehilangan jati diri religiusnya.

Dalam konteks ini, di era digital menuntut redefinisi ketahanan keluarga Muslim. Resiliensi tidak lagi hanya diukur dari kemampuan menghadapi tekanan sosial dan ekonomi, tetapi juga kemampuan menjaga nilai, moralitas, dan spiritualitas dalam dunia yang semakin terhubung secara virtual. Keluarga yang berakar pada nilai Qur'ani, komunikasi empatik, dan kesadaran spiritual akan mampu menjadikan teknologi

sebagai sarana kebaikan, bukan sumber kehancuran moral. Integrasi antara teori resilensi Barat dan prinsip Islam menjadi fondasi penting dalam membangun ketahanan mental dan emosional keluarga di era digital.

Pentingnya Bimbingan dan Konseling Islam yang integratif

Dalam era modern yang sarat tekanan psikologis dan perubahan sosial yang cepat di atas, ketahanan mental dan emosional menjadi salah satu aspek penting dalam menjaga keharmonisan keluarga. Berbagai faktor seperti tuntutan ekonomi, konflik peran gender, serta pengaruh budaya digital telah menggeser nilai-nilai spiritual dan sosial dalam keluarga Muslim. Akibatnya, banyak individu dan pasangan mengalami ketegangan emosional, kecemasan, bahkan disintegrasi relasi (Keyes & Simoes, 2012). Dalam konteks ini, bimbingan dan konseling Islami (*Islamic counseling and guidance*) memiliki peran vital untuk memperkuat fondasi spiritual dan psikologis keluarga.

Konseling Islami tidak sekadar membantu individu memecahkan masalah emosional, tetapi juga menuntun mereka menuju *tazkiyah an-nafs* (penyucian jiwa) serta penguatan iman dan akhlak. Pendekatan ini menekankan bahwa kesejahteraan psikologis (psychological well-being) tidak hanya bersumber dari rasionalitas atau terapi kognitif, melainkan juga dari hubungan spiritual dengan Allah (Miskawayh, 2011). Dengan demikian, Islam menawarkan paradigma integratif antara psikologi, moralitas, dan spiritualitas yang membangun ketahanan emosional dan sosial keluarga.

Di sisi lain, teori resilensi dalam psikologi Barat telah lama dikembangkan untuk memahami kemampuan individu menghadapi stres dan trauma. Konsep ini menggambarkan kapasitas seseorang untuk bangkit kembali dari kesulitan, mempertahankan keseimbangan emosional, dan menyesuaikan diri terhadap perubahan (Masten, 2001). Namun, pendekatan resilensi konvensional cenderung menekankan pada faktor personal dan sosial tanpa dimensi spiritual yang mendalam. Integrasi antara konsep resilensi Barat dan nilai-nilai Islam dalam konseling keluarga menjadi landasan untuk membangun model ketahanan mental yang lebih utuh dan transenden.

Bimbingan dan konseling Islami berakar pada pandangan dunia Islam (*Islamic worldview*) yang menempatkan manusia sebagai makhluk ruhani-jasmani yang memiliki fitrah menuju kebaikan (QS. Ar-Rum: 30). Dalam kerangka ini, setiap masalah emosional atau psikologis tidak hanya dipandang sebagai disfungsi perilaku, melainkan juga sebagai ketidakseimbangan antara nafs, qalb, dan ruh (Al-Ghazali, 2002). Tujuan konseling Islami bukan sekadar menormalkan perilaku, tetapi juga memulihkan hubungan vertikal manusia dengan Allah dan horizontal dengan sesama.

Konselor Islami bertindak sebagai *mursyid* (pembimbing spiritual) yang menuntun klien menuju kesadaran diri (*muhasabah*), penerimaan (*ridha*), dan ketenangan batin (*sakînah*). Pendekatan ini menekankan nilai-nilai Qur'ani seperti sabar (QS. Al-Baqarah: 153), syukur (QS. Ibrahim: 7), dan tawakal (QS. Al-Imran: 159) sebagai fondasi ketahanan emosional. Melalui proses bimbingan ini, individu diajak untuk memahami penderitaan bukan sebagai hukuman, melainkan sebagai ujian yang membawa peluang pertumbuhan spiritual.

Dalam psikologi modern, resilience dipahami sebagai kemampuan adaptif seseorang dalam menghadapi stres, trauma, atau perubahan signifikan. Menurut Ann Masten (2001), resilensi merupakan "*ordinary magic*," yakni kapasitas alami manusia untuk pulih melalui dukungan sosial, pola pikir positif, dan regulasi emosi yang efektif. Sementara itu, Richard Lazarus dan Susan Folkman (1984) menekankan pentingnya strategi *coping* atau penyesuaian diri terhadap stres sebagai inti dari resilensi.

Bonanno (2004) mengemukakan bahwa resilensi bukan sekadar bertahan, tetapi juga melibatkan pertumbuhan setelah penderitaan (*post-traumatic growth*). Faktor-faktor utama yang memengaruhi resilensi meliputi dukungan sosial, kepercayaan diri, optimisme, serta makna hidup (*meaning-making*).

Selanjutnya, dalam psikologi Barat, konsep *resilience* dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk beradaptasi secara positif terhadap tekanan, trauma, atau kesulitan hidup (Reivich & Shatte, 2002). Resiliensi bukanlah kemampuan bawaan, melainkan kapasitas yang dapat dikembangkan melalui pengalaman, dukungan sosial, dan strategi pengelolaan diri.

Menurut Edith Grotberg (1995), resiliensi terdiri atas tiga dimensi utama: *I have* (dukungan eksternal seperti keluarga dan komunitas), *I am* (kekuatan internal seperti keyakinan diri dan nilai moral), dan *I can* (kemampuan sosial dan problem solving). Dalam konteks keluarga, ketiga aspek ini dapat dilihat sebagai sinergi antara dukungan sosial, kekuatan karakter, dan keterampilan komunikasi yang sehat.

Model Reivich dan Shatté (2002) menambahkan bahwa resiliensi dapat diperkuat melalui tujuh keterampilan utama: regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan *reaching out* (keberanian menghadapi tantangan baru). Semua keterampilan ini berperan dalam membentuk ketahanan emosional, yang dalam konteks keluarga menjadi pondasi komunikasi yang sehat dan harmonis.

Namun, meskipun teori-teori Barat telah memberi pemahaman penting tentang mekanisme psikologis resiliensi, sebagian besar masih berfokus pada aspek kognitif dan sosial. Dimensi spiritual, yakni makna hidup, ketundukan pada kehendak Tuhan, dan kesadaran transendental,

sering kali terabaikan. Di sinilah konseling Islami menawarkan dimensi yang lebih utuh dan bermakna.

Oleh karena itu, bimbingan dan konseling Islami menawarkan pendekatan integratif yang menggabungkan teori psikologi Barat tentang regulasi emosi dengan nilai spiritual Islam. Dalam proses konseling, keluarga dibimbing untuk memahami permasalahan bukan hanya sebagai kegagalan, tetapi sebagai bagian dari rencana ilahi yang penuh hikmah. Pendekatan ini menghasilkan *meaning-focused coping*, yaitu kemampuan mencari makna spiritual di balik ujian hidup, sebuah konsep yang paralel dengan teori *post-traumatic growth* dalam psikologi positif.

Dalam konseling Islami, konselor berperan sebagai *mursyid* (pembimbing spiritual) sekaligus fasilitator psikologis. Ia membantu klien menata hati, memperbaiki komunikasi, dan memperkuat niat beribadah dalam setiap aktivitas keluarga. Pendekatan ini tidak hanya berfungsi menyembuhkan, tetapi juga *mentransformasi* keluarga menuju kehidupan yang lebih bermakna.

Pandangan penulis, ada beberapa prinsip utama dalam konseling Islami yang berkontribusi pada pembentukan resiliensi:

1. Tauhid sebagai pusat keseimbangan jiwa; Keyakinan kepada Allah memberikan stabilitas psikologis yang mendalam. Dalam situasi krisis, kesadaran akan kekuasaan dan kasih sayang Allah mencegah munculnya keputusasaan.
2. Sabr dan Syukur sebagai mekanisme pengendalian emosi; Kesabaran membantu menahan reaksi impulsif terhadap stres, sedangkan syukur membangun optimisme dan apresiasi terhadap hal-hal positif, sebagaimana konsep *positive reappraisal* dalam psikologi Barat.
3. Tawakal sebagai strategi coping spiritual; Tawakal tidak berarti pasrah tanpa usaha, tetapi melepaskan kecemasan setelah upaya maksimal. Ini selaras dengan konsep *letting go* dalam terapi mindfulness modern.
4. Silaturahmi dan rahmah sebagai dukungan sosial; Komunitas berperan penting dalam ketahanan emosional. Islam menekankan pentingnya jaringan dukungan sosial melalui ukhuwah dan saling tolong-menolong.
5. Tazkiyah an-nafs sebagai pembinaan moral jangka panjang; Proses pembersihan jiwa melatih individu untuk mengendalikan nafsu, mengelola amarah, dan memperkuat empati, yang semuanya relevan dengan regulasi emosi dalam teori resiliensi.

Dalam konteks ini, bimbingan dan konseling Islam tidak hanya mengajarkan cara berpikir rasional, tetapi juga memperkuat *spiritual awareness* dan *self-compassion*. Integrasi antara aspek religius dan

psikologis menjadikan konseling Islami efektif dalam membentuk keluarga yang stabil secara emosional dan damai secara spiritual.

Bimbingan dan Konseling Islam bagi Ketahanan Mental dan Emosi Keluarga

Integrasi antara teori resilensi Barat dan nilai Islam menekankan bahwa ketahanan emosional tidak hanya ditentukan oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh kekuatan iman (*iman-based resilience*). Dalam Islam, konsep sabar, syukur, dan tawakal menjadi landasan bagi individu untuk bertahan menghadapi ujian hidup. Spiritualitas Islam memberikan makna transendental terhadap penderitaan, yang dalam psikologi modern disebut sebagai *meaning-making process* (Frankl, 1959).

Dalam praktik konseling, pendekatan ini dapat diwujudkan melalui:

1. Rekonstruksi makna spiritual: membantu klien melihat krisis sebagai bagian dari rencana Allah (qadar) yang mendidik jiwa.
2. Self-regulation berbasis iman: menumbuhkan kontrol diri melalui ibadah, dzikir, dan doa.
3. Koneksi sosial dan ukhuwah: memanfaatkan dukungan komunitas dan keluarga sebagai sistem penyangga emosional.
4. Cognitive reframing Islami: mengganti pikiran negatif dengan pandangan positif berbasis ayat dan hadis.

Dalam konteks ini, konseling Islami tidak menolak teori Barat, tetapi mengislamisasinya dengan menempatkan Allah sebagai pusat penyembuhan (*Theocentric healing*).

Di tengah arus globalisasi dan era digital, modernisasi, dan sekularisasi nilai, keluarga Muslim menghadapi tantangan besar: perubahan peran gender, gaya hidup individualistik, serta krisis nilai moral. Situasi ini menuntut adanya *resilience framework* yang relevan secara spiritual dan sosial.

Konsep keluarga resilien menurut Froma Walsh (2003) meliputi tiga dimensi: sistem kepercayaan (*meaning system*), pola organisasi keluarga, dan proses komunikasi. Ketiga dimensi tersebut dapat diisi dengan nilai-nilai Islam. Sistem kepercayaan keluarga Muslim berpusat pada tauhid, yang menuntun semua anggota untuk memahami bahwa kesulitan adalah ujian, bukan hukuman. Pola organisasi keluarga dibangun atas dasar keadilan, kasih sayang, dan tanggung jawab bersama. Sementara proses komunikasi diwarnai oleh *musyawarah* dan *mau'izhah hasanah* (nasihat yang baik).

Ketika prinsip-prinsip ini diinternalisasi, keluarga tidak hanya menjadi tempat perlindungan emosional, tetapi juga laboratorium spiritual. Krisis tidak lagi dipandang sebagai ancaman, melainkan sebagai sarana pendidikan ruhani. Dengan begitu, keluarga mampu menciptakan siklus

spiritual resilience yang berkelanjutan, yaitu kemampuan untuk menemukan makna religius dalam setiap peristiwa hidup.

Dalam prespektif Islam, keluarga disebut sebagai *madrasah ulia* (sekolah pertama) tempat individu belajar menghadapi stres, konflik, dan perubahan dengan nilai-nilai ilahi. Ketahanan keluarga sangat bergantung pada kemampuan anggotanya untuk saling memahami, memaafkan, dan berkomunikasi secara empatik.

Konsep *sakinah, mawaddah, wa rahmah* bukan hanya ideal moral, tetapi juga prinsip psikologis yang membentuk keseimbangan emosional. Ketika nilai spiritual ini dijalankan, maka keluarga mampu menghadapi tekanan eksternal tanpa kehilangan identitas religiusnya (Yusuf, 2019). Misalnya, dalam menghadapi krisis finansial atau konflik rumah tangga, pasangan yang menanamkan nilai sabar dan syukur lebih cepat pulih dibanding yang berfokus pada keluhan. Dalam konteks ini, konseling Islami bagi keluarga berperan dalam:

1. Mengidentifikasi akar spiritual dari stres keluarga.
2. Menumbuhkan komunikasi berempati berdasarkan adab Islami.
3. Menguatkan makna pernikahan sebagai ibadah, bukan sekadar kontrak sosial.
4. Mendorong rekonsiliasi dan forgiveness (*afw*) sebagai bentuk penyembuhan batin.

Berbagai model konseling Islami telah dikembangkan untuk memperkuat resilience. Salah satu pendekatan adalah Model Tazkiyah yang menggabungkan tiga dimensi: *kognitif (aql)*, *emosional (nafs)*, dan *spiritual (ruh)*. Proses konseling dimulai dengan:

1. *Muhasabah* (refleksi diri) untuk mengenali sumber stres dan dosa hati, sekaligus *riyadhat nafsiyyah* mengajarkan kontrol diri dalam menghadapi tekanan emosi.
2. *Tazkiyah* (penyucian jiwa) melalui ibadah dan introspeksi spiritual. *Tazkiyah al-nafs* membantu individu membangun ketahanan batin dengan membersihkan hati dari amarah dan iri yang dapat merusak mental dan emosi anggota keluarga.
3. *Tahdzib al-akhlaq* menumbuhkan perilaku sabar, empatik, dan beradab dalam keluarga.
4. *Ta'dib* membentuk kepribadian tangguh anggota keluarga dengan menanamkan kesadaran ilahiyyah.
5. *Islah al-nafs* merupakan upaya perbaikan diri atau reformasi batin dalam keluarga secara berkelanjutan agar tetap harmonis.

Konseling semacam ini dapat menumbuhkan kesadaran spiritual dan menanamkan ketenangan batin melalui makna hidup Islami. Di sinilah letak keunggulan konseling Islami dibanding pendekatan sekuler, karena

tidak hanya menyembuhkan gejala, tetapi menuntun jiwa menuju keseimbangan ruhani.

Seacara teoritis, integrasi antara konseling Islami dan teori resilensi Barat dapat memperluas konsep *psychospiritual resilience*, yakni ketahanan yang lahir dari keseimbangan antara aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Individu yang memiliki kesadaran tauhid, rasa syukur, dan kemampuan *self-regulation* berbasis iman akan lebih adaptif menghadapi tekanan hidup (Hassan & Lingley, 2016).

Dalam konteks pendidikan keluarga dan bimbingan masyarakat, pendekatan ini dapat diterapkan melalui pelatihan konselor Islami, penguatan kurikulum keluarga sakinah, serta pendampingan rohani berbasis komunitas masjid. Pendekatan ini juga relevan bagi masyarakat global yang tengah mencari keseimbangan antara kemajuan material dan kesehatan mental.

Namun demikian, tantangan muncul dalam upaya formalisasi konseling Islami di dunia akademik. Diperlukan dialog epistemologis antara psikologi modern dan teologi Islam agar keduanya tidak saling meniadakan, melainkan saling melengkapi. Islam dapat memperkaya psikologi Barat dengan dimensi spiritual, sementara psikologi modern menawarkan teknik ilmiah yang dapat diadaptasi secara etis dan syar'i.

Kesimpulan

Konseling dan bimbingan Islami berperan penting dalam membangun ketahanan mental dan emosional keluarga Muslim. Integrasi antara teori resilensi Barat dan nilai-nilai spiritual Islam menghasilkan pendekatan yang lebih komprehensif dan manusiawi. Islam mengajarkan bahwa kekuatan sejati bukan terletak pada kemampuan menahan penderitaan semata, melainkan pada kesadaran akan makna di balik setiap ujian.

Melalui prinsip *sabar, syukur, tawakal, dan ikhlas*, konseling Islami dapat menjadi fondasi penguatan keluarga di era modern. Dengan menggabungkan metode ilmiah dan nilai spiritual, Islam memberikan arah baru bagi psikologi keluarga: menuju keseimbangan antara jiwa, akal, dan iman, sebagai jalan menuju keluarga yang sakinah, mawaddah, wa rahmah.

Daftar Pustaka

- Al-Ghazali. (2002). *Ihya' Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Kutub al- 'Ilmiyyah.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. DOI: [10.1037/0003-066X.59.1.20](https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20)
- Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.

- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Miskawayh, I. (2011). *Tahdzib al-Akhlaq wa Tathir al-A 'raq* (Refinement of Character). Cairo: Dar al-Ma'arif.
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2019). *The distracted mind: Ancient brains in a high-tech world*. MIT Press.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. New York: Penguin Press.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy and completely unprepared for adulthood*. New York: Atria Books.
- Yusuf, A. M. (2019). *Psikologi Keluarga Islam: Integrasi Spiritualitas dan Kesejahteraan*. Bandung: Pustaka Setia.