

Model Konseling Tazkiyah Kognitif-Islami Bagi Mahasiswa Muslim Yang Mengalami Kecemasan Dan Krisis Makna Hidup

Azizah Binti Abd Ghani^{1*}, Dr. Isep Zainal Arifin, M.Ag.², Dr. Hajir Tajiri, M.Ag.³

¹HMY Training Academy, Malaysia

²Program Studi Pascasarjana Bimbingan Dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

* Penulis Koresponden: ag.mythera@gmail.com

Abstract: This article aims to develop an integrative Islamic Counseling model that addresses anxiety and existential crisis among Muslim university students. Contemporary psychological issues among students are closely related to cognitive distortions and loss of spiritual meaning. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) has been empirically proven effective in reducing anxiety; however, it often lacks a spiritual dimension. Using a conceptual qualitative method and an *istiqrā'* (inductive) approach, this study integrates CBT principles with the Islamic concept of *tazkiyah al-nafs*. Data were analyzed through critical analysis of psychological theories and Islamic primary sources. The proposed Tazkiyah Cognitive-Islamic Counseling Model emphasizes cognitive restructuring through *muhasabah*, spiritual strengthening through *dhikr* and prayer, and behavioral change through righteous deeds. This model is expected to contribute to the development of holistic Islamic counseling practices relevant to contemporary mental health challenges.

Keywords: Islamic counseling; CBT; *tazkiyah al-nafs*; anxiety; meaning of life

Abstrak: Artikel ini bertujuan membangun satu model konseling Islam integratif bagi menangani kecemasan dan krisis makna hidup dalam kalangan mahasiswa Muslim. Permasalahan psikologi kontemporer mahasiswa berkait rapat dengan distorsi kognitif dan kekosongan spiritual. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti berkesan secara empirik dalam mengurangkan kecemasan, namun cenderung mengabaikan dimensi ketuhanan. Kajian ini menggunakan metode kualitatif konseptual dengan pendekatan *istiqrā'*, iaitu bermula daripada realiti masalah semasa sebelum dirumuskan dalam kerangka nilai Islam. Analisis dilakukan melalui telaah kritis teori psikologi dan sumber utama Islam. Hasil kajian mencadangkan Model Konseling Tazkiyah Kognitif-Islami yang menekankan pembetulan pemikiran melalui *muhasabah*, penguatan spiritual melalui *zikir* dan doa, serta perubahan tingkah laku melalui *amal soleh*. Model ini diharapkan dapat menyumbang kepada pengembangan amalan Bimbingan dan Konseling Islam yang holistik dan relevan dengan cabaran kesihatan mental kontemporer.

Kata kunci: konseling Islam; CBT; *tazkiyah al-nafs*; kecemasan; makna hidup

PENDAHULUAN

Kecemasan dan krisis makna hidup merupakan isu kesehatan mental yang semakin menonjol di kalangan mahasiswa pada era modern. Tekanan akademik, persaingan sosial, dan ketidakpastian masa depan menjadikan mahasiswa rentan mengalami kegelisahan jiwa (Zakiah Daradjat, 2005).

Al-Qur'an menggambarkan manusia sebagai makhluk yang lemah dan cenderung gelisah tanpa bimbingan Ilahi, sebagaimana firman Allah SWT: "Allah hendak memberikan keringanan kepadamu, dan manusia diciptakan (dalam keadaan) lemah" (QS. an-Nisa': 28). Dalam konteks mahasiswa Muslim, permasalahan ini menjadi semakin kompleks ketika pencapaian akademik tidak sejalan dengan ketenangan batin dan tujuan hidup yang jelas.

Berbagai kajian menunjukkan bahwa pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam menangani kecemasan melalui perbaikan pola pikir yang tidak rasional (Beck, 2011; Latifah & Hidayat, 2019). Namun demikian, pendekatan ini kerap dikritik karena bersifat sekuler dan kurang memberikan perhatian terhadap dimensi spiritual (Husna & Rahman, 2020). Sebaliknya, Islam menegaskan bahwa ketenangan jiwa hanya dapat dicapai melalui ingat kepada Allah SWT, sebagaimana firman-Nya: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (QS. ar-Ra'd: 28) (Al-Ghazali, 1998). Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara efektivitas teknik psikologi Barat dan kebutuhan spiritual individu Muslim.

Layanan konseling di kampus sering kali menangani krisis mental mahasiswa secara parsial melalui intervensi psikologis arus utama berbasis sekuler Barat, salah satunya CBT. Di satu sisi, CBT teruji klinis mampu mengatasi emosi negatif dengan merestrukturisasi pikiran irasional (distorsi kognitif) seperti *catastrophizing* dan *overgeneralization* (Beck, 2011). Di sisi lain, pendekatan sekuler ini menghadapi keterbatasan ruang lingkup jika diterapkan pada mahasiswa Muslim. Hal ini karena CBT konvensional membatasi analisis kecemasan pada ranah gangguan kognitif dan sistem pemrosesan informasi di otak saja, tanpa melibatkan dimensi spiritual batin konseli.

Selanjutnya bagi individu Muslim, dimensi batin bersifat sakral dan selalu terikat dengan keyakinan transendentalnya. Oleh karena itu, kecemasan kronis serta krisis eksistensial yang melanda mahasiswa Muslim tidak boleh direduksi sebatas gangguan psikologis murni, melainkan harus dibaca sebagai indikasi kekosongan jiwa dan merenggangnya ikatan spiritual dengan Allah Swt. Di sinilah muncul *theoretical gap* yang mendasar; dalam paradigma bimbingan dan konseling Islam, domain kognitif (akal) dan spiritual (kalbu) merupakan dualitas terintegrasi yang saling memengaruhi. Distorsi kognitif berupa pesimisme masa depan atau keputusan pada mahasiswa Muslim pada hakikatnya berakar dari penyakit hati (*amradh al-qulub*), termasuk menipisnya

tawakal, lunturnya rasa syukur, *ya's* (putus asa), dan *su'uzhan billah* (prasangka buruk pada takdir). Dengan demikian, melakukan rekonstruksi kognitif tanpa disertai pembersihan batin dari penyakit-penyakit hati tersebut merupakan sebuah kelemahan metodologis dalam mengintervensi konseli Muslim.

Model Konseling Tazkiyah Kognitif-Islami (TKI) dikonseptualisasikan dalam penelitian ini sebagai langkah konkret untuk mengintegrasikan psikologi modern dan spiritualitas Islam, sekaligus menjawab kesenjangan teoretis serta praktis yang ada. Melalui rekonstruksi epistemologis, model ini menyatukan metode restrukturisasi kognitif CBT dengan prinsip *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) dari pemikiran Al-Ghazali. Dampaknya, orientasi konseling mengalami perluasan; tidak sekadar merekonstruksi pikiran individu agar berfungsi secara adaptif dalam kehidupan sehari-hari, melainkan mengarahkan transformasi kognitif tersebut menuju kesadaran eksistensial-transendental yang dijiwai oleh nilai tauhid, keikhlasan, kesabaran, syukur, dan tawakal kepada Allah Swt.

Berdasarkan kajian terdahulu, masih terbatas model konseling Islam yang mengintegrasikan CBT secara sistematis dengan konsep tazkiyah al-nafs (Anwar, 2013; Sulaiman & Azman, 2021). Kebaruan artikel ini terletak pada perumusan model konseling Islam integratif yang secara eksplisit menyelaraskan teknik CBT yang menekankan perbaikan pemikiran tidak rasional dengan proses tazkiyah al-nafs melalui pendekatan *istiqrā'*, serta menempatkan tauhid sebagai kerangka dasar intervensi konseling (Al-Ghazali, 1998). Oleh karena itu, artikel ini bertujuan mengusulkan Model Konseling Tazkiyah Kognitif-Islami untuk membantu mahasiswa Muslim mengatasi kecemasan dan krisis makna hidup secara holistik.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain penelitian konseptual (Corey, 2017). Pendekatan *istiqrā'* diterapkan dengan menganalisis realitas permasalahan kecemasan mahasiswa, kemudian merumuskan model konseling berbasis integrasi teori psikologi Barat dan konsep Islam (Al-Ghazali, 1998; Anwar, 2013). Sumber data meliputi literatur primer psikologi konseling, khususnya CBT, serta sumber utama Islam seperti Al-Qur'an, hadis, dan karya ulama yang berkaitan dengan tazkiyah al-nafs (Beck, 2011; Zakiah Daradjat, 2005).

Analisis data dilakukan melalui teknik analisis isi dan perbandingan konseptual (Corey, 2017). Teori CBT dianalisis secara kritis dan disaring melalui kerangka pandangan hidup tauhid untuk memastikan kesesuaiannya dengan prinsip-prinsip akidah Islam (Al-Ghazali, 1998). Hasil analisis selanjutnya dirumuskan dalam bentuk model konseling Islam yang aplikatif dan kontekstual (Husna & Rahman, 2020).

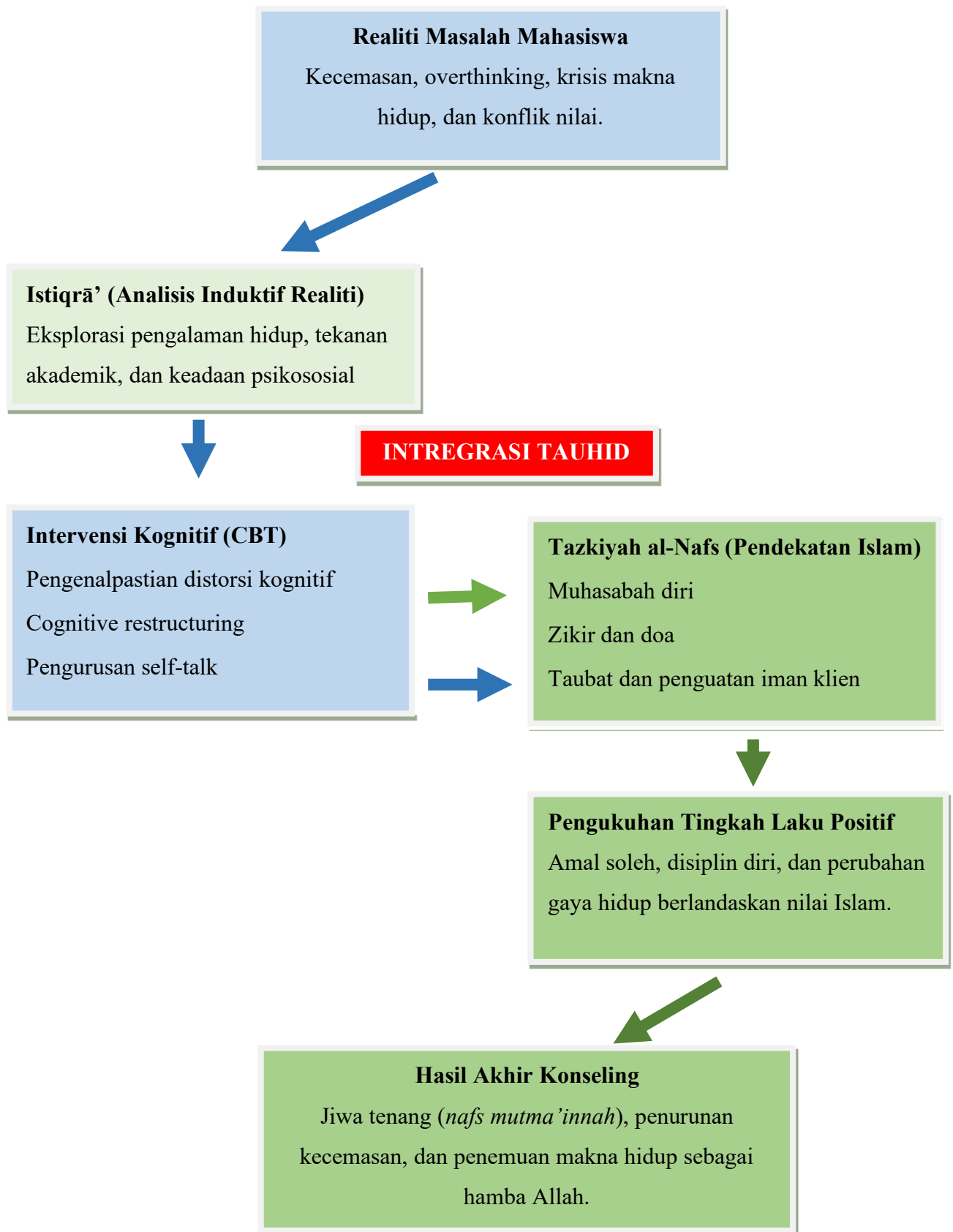
HASIL

Gambar 1 menunjukkan alur Model Konseling Tazkiyah Kognitif-Islami yang dikembangkan melalui pendekatan istiqrā'. Model ini berangkat dari realitas permasalahan kecemasan dan krisis makna hidup mahasiswa, kemudian melalui proses integrasi antara teknik CBT dan konsep tazkiyah al-nafs (Beck, 2011; Anwar, 2013).

Aliran Model:

1. Realiti Masalah Mahasiswa – Kecemasan, overthinking, krisis makna hidup, dan konflik nilai (Zakiah Daradjat, 2005).
2. Istiqrā' (Analisis Induktif Realiti) – Eksplorasi pengalaman hidup, tekanan akademik, dan keadaan psikososial klien (Al-Ghazali, 1998).
3. Intervensi Kognitif (CBT) – Pengenalpastian distorsi kognitif, cognitive restructuring, pengurusan self-talk (Beck, 2011).
4. Tazkiyah al-Nafs (Pendekatan Islam) – Muhasabah diri, zikir dan doa, taubat dan penguatan iman (Al-Ghazali, 1998).
5. Penguatan Tingkah Laku Positif – Amal soleh, disiplin diri, dan perubahan gaya hidup berlandaskan nilai Islam (Anwar, 2013).
6. Hasil Akhir Konseling – Jiwa tenang (nafs mutma'innah), penurunan kecemasan, dan penemuan makna hidup sebagai hamba Allah (QS. al-Hujurat: 12; QS. al-Hasyr: 18).

Rajah 1. Model Konseling Tazkiyah Kognitif-Islami



HASIL

Hasil analisis menunjukkan bahawa terdapat kesepadanan konseptual antara CBT dan tazkiyah al-nafs (Latifah & Hidayat, 2019; Husna & Rahman, 2020). Distorsi kognitif dalam CBT dapat disepadukan dengan konsep waswas dan su'uzan dalam Islam (Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah kebanyakan dari sangkaan (supaya kamu tidak menyangka sangkaan yang dilarang) kerana sesungguhnya sebahagian dari sangkaan itu adalah dosa; dan janganlah kamu mengintip atau mencari-cari kesalahan dan keaiban orang; dan janganlah setengah kamu mengumpat setengahnya yang lain. Adakah seseorang dari kamu suka memakan daging saudaranya yang telah mati? (Jika demikian keadaan mengumpat) maka sudah tentu kamu jijik kepadanya. (Oleh itu, patuhilah larangan-larangan yang tersebut) dan bertaqwalah kamu kepada Allah; sesungguhnya Allah Penerima taubat, lagi Maha mengasihani (QS. al-Hujurat: 12) (Al-Ghazali, 1998)

Cognitive restructuring selari dengan amalan muhasabah diri yang dianjurkan dalam Islam (Wahai orang-orang yang beriman! Bertaqwalah kepada Allah (dengan mengerjakan suruhanNya dan meninggalkan laranganNya); dan hendaklah tiap-tiap diri melihat dan memerhatikan apa yang ia telah sediakan (dari amal-amalnya) untuk hari esok (hari akhirat). Dan (sekali lagi diingatkan): Bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Amat Meliputi PengetahuanNya akan segala yang kamu kerjakan. QS. al-Hasyr: 18). Selain itu, konsep *behavioral activation* dalam CBT selari dengan galakan Islam terhadap amal soleh sebagai jalan penyucian jiwa (Sesungguhnya berjayalah orang yang menjadikan dirinya - yang sedia bersih - bertambah-tambah bersih (dengan iman dan amal kebajikan), QS. asy-Syams: 9). (Anwar, 2013)

Berdasarkan dapatan ini, Model Konseling Tazkiyah Kognitif-Islami dibangunkan dengan beberapa komponen utama, iaitu pembinaan hubungan kaunseling berasaskan akhlak, eksplorasi masalah secara induktif, muhasabah kognitif, penguatan spiritual melalui zikir dan doa, serta perubahan tingkah laku melalui amal soleh. Sebagai contoh aplikasi, dalam sesi konseling individu mahasiswa yang mengalami overthinking akademik, kaunselor membimbing klien mengenal pasti distorsi kognitif berkaitan kegagalan, kemudian melakukan muhasabah berpandukan nilai tawakal dan husn al-zan kepada Allah, diikuti latihan zikir ringkas dan perancangan amal harian yang realistik. Model ini menekankan keseimbangan antara intervensi psikologi dan spiritual.

PEMBAHASAN

Model yang diusulkan sejalan dengan pandangan Islam bahawa kesejahteraan psikologis tidak dapat dipisahkan dari kesejahteraan spiritual. Rasulullah SAW menegaskan bahwa di dalam tubuh manusia terdapat qalb yang menentukan baik dan buruknya perilaku seseorang (HR. al-Bukhari dan Muslim). Oleh karena itu, intervensi konseling yang hanya menitikberatkan aspek kognitif tanpa menyentuh hati dan iman tidaklah memadai bagi klien Muslim.

Integrasi CBT dan tazkiyah al-nafs menunjukkan bahwa teori Barat tidak perlu ditolak sepenuhnya, melainkan ditapis dan disesuaikan dengan nilai Islam (Beck, 2011; Latifah & Hidayat, 2019). Dari perspektif maqāsid al-syarī'ah, model ini berkontribusi pada pemeliharaan akal (hifz al-'aql) dan jiwa (hifz al-nafs), yang merupakan tujuan utama syariat (Al-Ghazali, 1998). Dengan demikian, pendekatan ini menjadikan Bimbingan dan Konseling Islam lebih relevan dalam menangani persoalan kesehatan mental kontemporer (Sulaiman & Azman, 2021).

Pendekatan psikologis yang berfokus pada kognitif saja dinilai belum mampu mengatasi kecemasan dan krisis makna hidup yang dialami mahasiswa Muslim saat ini. Tekanan dari tuntutan akademik, pencarian identitas, serta persiapan karier dalam masa transisi kedewasaan sering kali memicu pikiran irasional dan rasa tidak berdaya. Secara spiritual, gejala ini merefleksikan renggangnya hubungan individu dengan Allah Swt. Solusi yang ditawarkan adalah model konseling integratif yang menggabungkan restrukturisasi kognitif dengan *tazkiyah al-nafs*. Melalui tahapan penyucian jiwa ini, mahasiswa tidak hanya terbantu dalam meregulasi emosi dan menurunkan kecemasan, tetapi juga mengalami peningkatan kesadaran spiritual yang mendalam.

Penggabungan secara sistematis antara dimensi kognitif, perilaku, dan spiritual melahirkan Model Konseling Tazkiyah Kognitif-Islami, sebuah sintesis dari CBT dan metode *tazkiyah al-nafs*. Berbeda dengan CBT yang hanya menitikberatkan pengubahan pola pikir keliru demi memperbaiki emosi, model integratif ini juga menyasar aspek penyakit hati (*amradh al-qulub*) seperti hilangnya tawakal, materialisme, dan keputusan. Oleh karena itu, rekonstruksi berpikir dalam model ini diarahkan untuk menumbuhkan nilai-nilai spiritualitas yang berpusat pada tauhid, kesabaran, keikhlasan, dan kedekatan dengan Allah Swt. Pendekatan holistik inilah yang membuat efektivitas konseling Islami menjadi lebih komprehensif.

SIMPULAN

Artikel ini merumuskan Model Konseling Tazkiyah Kognitif-Islami, sebuah pendekatan integratif yang memadukan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan konsep *tazkiyah al-nafs* untuk mengatasi kecemasan dan krisis makna hidup pada mahasiswa Muslim. Model ini hadir karena intervensi berbasis kognitif konvensional dinilai belum mampu menjawab kebutuhan spiritual mahasiswa dalam menghadapi tekanan transisi kedewasaan. Melalui penggabungan dimensi kognitif, perilaku, dan spiritual secara sistematis, model ini tidak hanya merestrukturisasi pola pikir yang irasional, tetapi juga menyembuhkan penyakit hati (*amradh al-qulub*) dengan mengarahkan kognisi pada nilai-nilai tauhid, keikhlasan, dan tawakal. Pendekatan holistik ini efektif meningkatkan regulasi emosi, kesadaran spiritual, dan mereduksi kecemasan secara signifikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Ghazali. (1998). *Ihya' 'ulum al-din*. Beirut, Lebanon: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Anwar, S. (2013). *Bimbingan dan konseling Islam*. Jakarta, Indonesia: RajaGrafindo Persada.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Daradjat, Z. (2005). *Kesehatan mental*. Jakarta, Indonesia: Gunung Agung.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Boston, MA: Beacon Press.
- Husna, N., & Rahman, A. (2020). Islamic counseling and mental health: Integrating spirituality into counseling practice. *Journal of Islamic Psychology*, 5(2), 85–98.
- Latifah, M., & Hidayat, D. R. (2019). Cognitive behavioral therapy approach in Islamic counseling perspective. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(1), 45–58.
- Sulaiman, W. S. W., & Azman, N. (2021). Spiritual well-being and anxiety among Muslim students. *Journal of Counseling and Education*, 6(3), 112–123.