

Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Nilai-Nilai Islami dalam Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Menghadapi Tekanan Akademik: Perspektif Tarbiyah

Reza Trio Ananda^{1*}, Hamzah Irfanda², Syifa Ulinnas³, Aulia Zahara⁴,
Muhammad Afif Adnani⁵

^{1,2,3,4,5}Institut Agama Islam Sumatera Barat

*rezatrioananda00@gmail.com

Abstract: *This study aims to examine the effectiveness of Islamic values-based group counseling in improving students' resilience in facing academic pressure from a tarbiyah perspective. The focus of this study stems from the importance of students' ability to adapt to various academic demands, as well as understanding how spiritual values such as patience, trust in God, sincerity, and gratitude play a role in building individual resilience. The method used is library research, which involves reviewing various sources of literature related to Islamic group counseling, the concept of resilience, and the principles of tarbiyah in Islamic education. The results of the study show that the application of group counseling with the integration of Islamic values can balance the psychological and spiritual aspects of students. Through the group counseling process, students have the opportunity to share experiences, obtain social support, and foster spiritual awareness in managing academic pressure. Thus, Islamic values-based group counseling can be used as an effective approach in shaping student resilience in Islamic higher education environments.*

Keywords: *Islamic Group Counseling, Resilience, Tarbiyah*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menelaah sejauh mana efektivitas konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islami dalam meningkatkan ketahanan mahasiswa menghadapi tekanan akademik ditinjau melalui perspektif tarbiyah. Fokus penelitian ini berangkat dari pentingnya kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan akademik, sekaligus memahami bagaimana nilai-nilai spiritual seperti kesabaran, ketawakalan, keikhlasan, dan rasa syukur berperan dalam membangun daya lenting (*resiliensi*) individu. Metode yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yakni dengan meninjau beragam sumber literatur yang berkaitan dengan konseling kelompok Islami, konsep *resiliensi*, serta prinsip-prinsip tarbiyah dalam pendidikan Islam. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan integrasi nilai-nilai Islami dapat menyeimbangkan aspek psikologis dan spiritual mahasiswa. Melalui proses konseling kelompok, mahasiswa memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta menumbuhkan kesadaran spiritual dalam mengelola tekanan akademik. Dengan demikian, konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islami dapat dijadikan pendekatan efektif dalam membentuk resiliensi mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi Islam.

Kata Kunci : *Konseling Kelompok Islami, Resiliensi, Tarbiyah*

Pendahuluan

Perguruan tinggi adalah lingkungan akademik di mana mahasiswa harus dapat beradaptasi dengan berbagai jenis tekanan dan kesulitan. Stres akademik dapat berasal dari beban tugas, ujian, tuntutan prestasi, dan ekspektasi sosial. Stres ini dapat menyebabkan kecemasan, penurunan motivasi belajar, dan bahkan penurunan prestasi akademik (Rohmah & Mahrus, 2024). Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan kemampuan untuk mengelola tekanan secara fleksibel agar mereka tetap dapat melakukan pekerjaan terbaik mereka. Kemampuan seseorang untuk bertahan dan menyesuaikan diri dengan situasi yang sulit disebut "resiliensi" (Mufidah, 2017).

Menurut pendidikan Islam, pembentukan resiliensi berfokus pada psikologi dan spiritual. Individu dapat memperkuat ketahanan diri mereka dengan menerapkan nilai-nilai Islami seperti kesabaran, ketawakalan, keikhlasan, dan rasa syukur (Permana & Afandi, t.t.). Diharapkan mahasiswa akan memiliki kesadaran spiritual yang tinggi dan optimisme saat menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, pendekatan yang didasarkan pada nilai-nilai Islami dapat menjadi alat yang berguna untuk meningkatkan ketahanan siswa di institusi pendidikan tinggi Islam (Rojak, 2024). Konseling kelompok yang didasarkan pada nilai-nilai Islami dapat membantu mahasiswa menanamkan nilai-nilai tersebut. Melalui dinamika kelompok, mereka dapat saling berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan sosial, dan belajar dari strategi penyesuaian orang lain. Konseling kelompok ini juga meningkatkan kesadaran spiritual siswa (Herman dkk., 2024).

Dalam pendidikan Islam, perspektif "tarbiyah" menekankan pembinaan manusia secara keseluruhan, yang mencakup aspek intelektual, emosional, moral, dan spiritual (Suryani & Mazani, 2024). Oleh karena itu, konseling kelompok yang didasarkan pada nilai-nilai Islami menarik untuk dipelajari dalam konteks "tarbiyah" karena memiliki kemampuan untuk menggabungkan bimbingan psikologis dengan pembinaan moral dan spiritual (Rosyad, 2025). Diharapkan bahwa metode ini akan membantu siswa mengembangkan resiliensi yang berfokus pada kemampuan bertahan dan memperkuat iman dan moral mereka saat menghadapi tekanan akademik.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi seberapa efektif konseling kelompok yang didasarkan pada nilai-nilai Islami dalam meningkatkan resiliensi siswa menghadapi tekanan akademik, ditinjau dari sudut pandang "tarbiyah" (faddila, 2025). Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu memperluas penelitian tentang bagaimana nilai-nilai Islami dimasukkan ke dalam praktik bimbingan dan konseling di perguruan tinggi Islam (Harahap dkk., 2023).

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode "library research", atau penelitian kepustakaan. Metode ini melibatkan meninjau berbagai literatur yang relevan dengan topik penelitian, termasuk buku, jurnal ilmiah, hasil penelitian terdahulu, dan sumber akademik lainnya (Sari dkk., 2025). Sumber-sumber ini mencakup hal-hal seperti perspektif "tarbiyah" dalam pendidikan

Islam, resiliensi siswa, dan konseling kelompok yang didasarkan pada nilai-nilai Islami.

Metode ini dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk memahami dan menganalisis konsep melalui kajian teoritis dari pada mengumpulkan data empiris di lapangan (Sumarna & Kadriah, 2023). Proses penelitian terdiri dari beberapa langkah: *pertama*, mencari dan mengumpulkan literatur yang relevan; *kedua*, membaca dan mencatat ide-ide utama dari setiap sumber; *ketiga*, mengkategorikan literatur berdasarkan topik seperti konsep resiliensi, konseling kelompok Islami, dan prinsip "tarbiyah"; dan *keempat*, melakukan analisis isi (atau analisis isi) untuk menemukan hubungan antara peningkatan resiliensi dan nilai-nilai Islami dalam konseling kelompok (Rahmawati, 2022).

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan menafsirkan literatur. Selanjutnya, peneliti membuat kesimpulan teoritis tentang seberapa efektif konseling kelompok yang didasarkan pada nilai-nilai Islam dalam meningkatkan kemandirian siswa, terutama dalam konteks pemikiran "tarbiyah" (Suci Ramadani dkk., 2024). Penemuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan fondasi konseptual yang kuat untuk membangun bimbingan dan konseling Islami di lingkungan perguruan tinggi.

Hasil dan Pembahasan

Nilai-nilai Islami dalam konseling kelompok dapat membantu siswa menjadi lebih tangguh saat menghadapi tekanan akademik. Sikap positif dan kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri dengan tantangan akademik dipengaruhi oleh nilai-nilai spiritual seperti kesabaran, ketawakalan, keikhlasan, dan rasa syukur. Hasil ini diperoleh melalui peninjauan literatur yang relevan. Konseling kelompok mendorong siswa untuk berpikir kritis, meningkatkan kesadaran agama mereka, dan mendapatkan dukungan sosial dari sesama anggota kelompok (Utari, 2025). Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok yang menggabungkan metode psikologis dengan prinsip Islami dapat membantu mengembalikan keseimbangan emosi dan spiritual. Penggunaan pendekatan ini tidak hanya membantu siswa memahami dan mengelola stres akademik, tetapi juga membantu mereka menemukan makna dan manfaat dari setiap masalah yang mereka hadapi. Nilai-nilai Islami membantu siswa menghadapi tekanan akademik dan meningkatkan daya lenting (*resiliensi*) mereka (Faradilla dkk., 2024).

Dari sudut pandang pendidikan Islam, penggunaan konseling kelompok yang didasarkan pada prinsip-prinsip Islam sejalan dengan tujuan "tarbiyah", yang berarti membangun individu yang beriman, berpendidikan, dan berakhlak mulia. Metode ini membantu pendidikan secara keseluruhan, yang mencakup kognitif, afektif, dan spiritual (Herlina dkk., 2025). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti konseling kelompok Islami cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih besar, lebih baik dalam mengelola perasaan mereka, dan lebih berani menghadapi tantangan akademik. Selama proses konseling, nilai-nilai spiritual dimasukkan (Kasih & Rozikan, 2024). Ini membantu siswa

memahami tekanan akademik sebagai sarana untuk membangun karakter dan memperkuat iman mereka.

Hasil penelitian ini mendukung gagasan bahwa konseling kelompok Islami sangat membantu meningkatkan resiliensi mahasiswa. Resiliensi dapat didefinisikan tidak hanya sebagai kemampuan fisik untuk mengatasi stres, tetapi juga sebagai kesetiaan dan kepatuhan terhadap kehendak Tuhan. Menggabungkan elemen spiritual dalam proses pembentukan resiliensi membuatnya lebih signifikan dan berkelanjutan (Angraini, 2022). Mahasiswa dapat saling memberikan dukungan emosional dan berbagi pengalaman melalui dinamika interaksi dalam konseling kelompok. Komponen kebersamaan ini memberi siswa kesempatan untuk menumbuhkan rasa empati, rasa tanggung jawab, dan kekuatan nilai-nilai "*ukhuwah Islamiyah*" (Ardian, 2020). Nilai-nilai seperti sabar dan tawakal dapat diterapkan dengan bantuan guru, membantu siswa belajar menghadapi tekanan dengan lebih matang dan berlandaskan iman.

Pendekatan Islami, yang didasarkan pada nilai-nilai, lebih baik daripada pendekatan konseling konvensional yang sekuler karena mampu menyeimbangkan aspek psikologis dan spiritual (Maulana, 2024). Metode ini tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku; itu juga berfokus pada perubahan makna hidup dan arah hidup. Tekanan akademik dilihat sebagai peluang untuk meningkatkan iman dan karakter daripada ancaman.

Oleh karena itu, konseling kelompok Islami memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan siswa yang tangguh, bermoral, dan memiliki kesadaran diri yang tinggi. Hasil ini juga mendukung perspektif "*tarbiyah*", yang menekankan pendidikan sebagai proses pembinaan manusia secara keseluruhan (*kaffah*) (Amaliati, 2020). Dalam perspektif "*tarbiyah*", konseling adalah proses pembinaan fitrah manusia menuju keseimbangan spiritual dan moral, bukan hanya sarana untuk memecahkan masalah. Oleh karena itu, konseling kelompok yang didasarkan pada prinsip Islami dapat.

Kesimpulan

Berdasarkan kajian literatur dan diskusi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok yang didasarkan pada nilai-nilai Islami dapat membantu siswa menjadi lebih tahan terhadap tekanan akademik. Mahasiswa membutuhkan nilai-nilai spiritual seperti kesabaran, ketawakalan, keikhlasan, dan rasa syukur untuk belajar beradaptasi terhadap berbagai tantangan akademik (Nurjanah dkk., 2025). Konseling kelompok memberi siswa kesempatan untuk berbagi pengalaman mereka, mendapatkan dukungan sosial, dan meningkatkan kesadaran spiritual, yang membantu mereka memperkuat daya lenting diri (Ghozali dkk., 2024). Dengan memasukkan nilai-nilai Islami ke dalam proses konseling, mereka dapat membantu siswa mengatasi tekanan akademik dan memaknainya sebagai proses penguatan iman dan pembentukan karakter.

Selain itu, temuan penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok yang didasarkan pada nilai-nilai Islami sejalan dengan tujuan "*tarbiyah*" dalam pendidikan Islam, yaitu membentuk individu yang beriman, berpendidikan, dan

berakhlak mulia (Afriansyah dkk., 2024). Metode ini mendukung pendidikan yang mencakup kognitif, afektif, dan spiritual. Konseling kelompok Islami dapat dianggap sebagai implementasi nyata dari prinsip "tarbiyah" karena membantu siswa mengatasi masalah akademik selain membangun keseimbangan spiritual dan moral, membangun mereka menjadi orang yang tangguh, tangguh, dan bertanggung jawab.

Hasilnya adalah bahwa institusi pendidikan Islam harus meningkatkan layanan bimbingan dan konseling mereka dengan menerapkan pendekatan yang didasarkan pada nilai-nilai Islami dalam program konseling kelompok (Ramadhan & Bahiroh, 2021). Dalam memberikan instruksi mereka, konselor di perguruan tinggi harus mempertimbangkan nilai-nilai keislaman. Mereka harus membahas topik-topik spiritual seperti kesabaran dalam belajar, makna ujian kehidupan, dan pentingnya tawakal untuk mencapai kesuksesan akademik (Sugiarto, 2025). Selain itu, konselor harus dilatih dalam teknik konseling Islami untuk memastikan pelaksanaan yang lebih baik. Untuk mengetahui lebih lanjut tentang efek konseling kelompok Islami terhadap peningkatan resiliensi siswa, penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi metode empirisnya dengan menggunakan metode kualitatif atau eksperimental (Saputri, 2025). Dengan demikian, temuan penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi pengembangan teori dan praktik konseling Islami yang terkait dengan kebutuhan siswa di institusi pendidikan tinggi Islam.

Daftar Pustaka

- Afriansyah, W., Mustar, S., & Syahindra, W. (2024). *Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam dalam Pembentukan Kecerdasan Spiritual di MA Miftahul Jannah Rejang Lebong*.
- Amaliati, S. (2020). Pendidikan Karakter Perspektif Abdullah Nashih Ulwan dalam Kitab Tarbiyatul Aulad Fil Islam dan Relevansinya Menjawab Problematika Anak di Era Milenial. *Child Education Journal*, 2(1), 34–47.
- Angraini, D. (2022). *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan SFBC Berbasis Islam terhadap Peningkatan Resiliensi Siswa SMP IT Qurrata A'yun Batusangkar*.
- Ardian, A. (2020). *Upaya Guru Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Ukhwah Islamiyah di SMA Negeri 6 Pekanbaru*.
- Faddila, C. (2025). *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring dalam Mereduksi Kecemasan Siswa Perempuan Menghadapi Ujian di SMA N 2 Sungai Tarab*.
- Faradilla, D., Assyifa, F. A., & Rizkarianty, N. (2024). Mengatasi Stres dan Kecemasan Siswa Melalui Konseling Berbasis Spiritual. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(6), 2640–2649.
- Ghozali, S., Darmawan, D., Rahmawan, R., Mohamad, Y., Isnani, S., Sulaiman, L. Y., & Sopyan, A. W. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Permasalahan Kepercayaan Diri Pada Siswa. *Jurnal Pendidikan, Penelitian, dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 75–84.

- Harahap, E. S., Azrina, N., & Hasanah, N. A. (2023). Integrasi Nilai-Nilai Islami dalam Layanan Bimbingan Karir: Tantangan dan Peluang Bagi Konselor Profesional. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 961–975.
- Herlina, L., Rizqiani, I. S., Munib, A., Rohmah, N., & Wibowo, H. S. (2025). *Manajemen Peserta Didik di Lembaga Pendidikan Islam*.
- Herman, A. A., Khorunnisa, K., & Fauziah, N. (2024). Analisis Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengoptimalkan Kegiatan Keagamaan Islam di Pondok Pesantren. *La Tenriruwa: Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2(2).
- Kasih, L., & Rozikan, M. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Shame Attacking Exercise Berdasarkan Qs Ali-Imran Ayat 139 Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMK Negeri 1 Mojosongo. *Fokus: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 7(4), 375–395.
- Maulana, M. A. (2024). Psikologi Islam dan Implikasinya dalam Praktik Bimbingan Konseling Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 7(2), 641–654.
- Mufidah, A. C. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa Bidikmisi dengan Mediasi Efikasi Diri. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 68–74.
- Nurjanah, N. L., Humaeni, A., Kosasih, I., & Iskandar, I. (2025). Konseling Kelompok Dalam Menghadapi Stress Akademik dan Tekanan Orang Tua Pada Mahasiswa: Indonesia. *Jkp (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 9(1), 17–31.
- Permana, M. D., & Afandi, N. K. (T.T.). *Integrasi Nilai-Nilai Agama Islam dalam Pengembangan Psikologis*.
- Rahmawati, D. (2022). *Mengatasi Problematika Kemampuan Penyesuaian Diri (Resilien) dengan Teknik Bibliokonseling*. Penerbit P4i.
- Ramadhan, C. S., & Bahiroh, S. (2021). Pemahaman Guru Bimbingan Konseling Tentang Nilai-Nilai Religiusitas Islam dan Implementasinya dalam Bimbingan dan Konseling Kelompok. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 15–42.
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). *Mengidentifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya*.
- Rojak, J. A. (2024). Penerapan Nilai-Nilai Islam Dalam Pendidikan Modern: Tantangan dan Strategi Efektif. *Jurnal Pendidikan, Penelitian, dan Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 18–34.
- Rosyad, R. (2025). *Psikologi Pendidikan Islam*. Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Saputri, S. S. (2025). *Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Solution Focused Brief Counseling Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Korban Bullying di SMP Negeri 2 Sitiung*.
- Sari, M. N., Susmita, N., & Ikhlas, A. (2025). *Melakukan Penelitian Kepustakaan*. Pradina Pustaka.
- Suci Ramadani, D., Sumarto, S., & Febriansyah, F. (2024). *Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Membangun Percaya Diri Siswa Kelas 2 SMPN 3 Rejang Lebong*.

- Sugiarto, J. (2025). *Kepemimpinan Transformasional Kepala Sekolah: Membangun Sekolah Berdaya Saing di Era Digital*. Alifba Media.
- Sumarna, D., & Kadriah, A. (2023). Penelitian Kualitatif Terhadap Hukum Empiris. *Jurnal Penelitian Serambi Hukum*, 16(02), 101–113.
- Suryani, A., & Mazani, T. (2024). Esensi dan Tujuan Pendidikan dalam Islam: Pendekatan Ta'lim, Tarbiyah, dan Ta'dib dalam Membentuk Insan Kamil. *Journal Of Scientific Studies And Multidisciplinary Research*, 1(3), 104–114.
- Utari, D. (2025). *Efektivitas Konseling Logoterapi untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Pada Siswa Kelas VII di MTS Islamiyah Malo*.