TARBIYATUL ILMU: Jurnal Kajian Pendidikan
Vol. 4 No. 1 November 2026, hal., 43-61
https://languar.net/index.php/TARBIYATULILMU
e-ISSN: 3031-6960

MEKANISME PERUBAHAN PSIKOLOGIS DALAM KONSELING ISLAM: PERSPEKTIF KONSELING DAN KESEHATAN PERILAKU

Edwin *
Universitas Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas
Email : Edwin.iaisambas@gmail.com

Yasti
Universitas Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas, Indonesia
email : yastiyasti99@gmail.com

Busari
Universitas Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas, Sambas, Indonesia
Email : bus545593@gmail.com

Abstract

Islamic counseling literature increasingly discusses spiritual values, Islamic conceptions of the self, and psychological interventions. However, the pathways connecting these constructs to psychological change and behavioral health are not always clearly articulated. This article examines how Islamic psychological constructs relate to psychological mechanisms, counseling processes, and behavioral outcomes, including self-regulation, adaptive coping, self-efficacy, and prosocial behavior. It employs a library-based integrative literature review of empirical and conceptual publications from 2020 to 2 November 2026, with earlier methodological sources used selectively. The literature is organized into four domains: Islamic psychological constructs, mechanisms of psychological change, counseling procedures, and behavioral-health implications. The reviewed studies represent different forms of evidence, including quasi-experimental, qualitative, conceptual, and secondary-review designs; their findings are therefore not treated as equivalent. The article proposes an initial integrative framework in which Islamic values may provide meaning and motivational resources, psychological processes mediate change, counseling provides a structured helping context, and behavioral indicators support evaluation. The framework is conceptual and should not be interpreted as a validated intervention model. Further empirical research is needed to test its applicability across client groups and settings.

***Keywords**: Islamic counseling; Islamic psychology; behavioral health; self-regulation; integrative literature review.*

Abstrak

Literatur konseling Islam semakin banyak membahas nilai spiritual, konsep manusia dalam Islam, dan intervensi psikologis. Namun, hubungan antara konstruk keislaman, mekanisme perubahan psikologis, dan kesehatan perilaku belum selalu dijelaskan secara terpadu. Artikel ini mengkaji hubungan konstruk Psikologi Islam dengan mekanisme psikologis, proses konseling, dan implikasi terhadap kesehatan perilaku, termasuk regulasi diri, strategi koping adaptif, efikasi diri, dan perilaku prososial. Penelitian menggunakan metode kepustakaan dengan pendekatan *integrative

literature review* terhadap publikasi empiris dan konseptual tahun 2020 sampai 2 November 2026, serta sumber metodologis terdahulu secara terbatas. Literatur dikelompokkan ke dalam empat ranah: konstruk psikologi Islam, mekanisme perubahan psikologis, prosedur konseling, dan implikasi kesehatan perilaku. Sumber yang ditelaah memiliki desain berbeda, meliputi kuasi-eksperimental, kualitatif, konseptual, dan tinjauan sekunder, sehingga kekuatan buktinya tidak disamakan. Artikel ini menawarkan kerangka integratif awal yang menempatkan nilai Islam sebagai sumber pemaknaan dan motivasi, proses psikologis sebagai mekanisme perubahan, konseling sebagai konteks bantuan terstruktur, serta indikator perilaku sebagai dasar evaluasi. Kerangka ini masih bersifat konseptual dan belum merupakan model intervensi tervalidasi.
Kata kunci: kesehatan perilaku; konseling Islam; regulasi diri; tinjauan literatur integratif; Psikologi Islam.

PENDAHULUAN

Konseling merupakan proses bantuan yang bertujuan membantu individu memahami dirinya, menghadapi persoalan, mengembangkan potensi, dan mengambil keputusan secara lebih adaptif. Dalam praktiknya, persoalan konseli tidak selalu dapat dipahami hanya melalui gejala psikologis yang tampak. Latar belakang keluarga, lingkungan sosial, nilai budaya, keyakinan, dan pengalaman spiritual dapat ikut membentuk cara seseorang memahami masalah serta menentukan respons terhadapnya. Karena itu, pendekatan konseling yang peka terhadap dimensi keagamaan menjadi relevan ketika agama merupakan bagian penting dari kehidupan konseli.

Dalam masyarakat Muslim, ajaran Islam dapat menjadi sumber nilai, pemaknaan hidup, pengendalian diri, dan pembentukan perilaku. Nilai sabar, syukur, tawakal, ikhtiar, dan muhasabah sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk menghadapi kesulitan. Meskipun demikian, penggunaan nilai keagamaan dalam konseling memerlukan kehati-hatian. Konseling Islam tidak semestinya berhenti pada pemberian nasihat moral atau anjuran ibadah. Proses bantuan tetap perlu memperhatikan kebutuhan konseli, tujuan yang disepakati, pemahaman psikologis, kompetensi konselor, dan evaluasi perubahan.

Psikologi Islam menyediakan perspektif untuk memahami manusia dengan memperhatikan dimensi jasmani, psikologis, spiritual, dan moral. Istilah seperti *nafs*, *qalb*, *aql*, *ruh*, dan *fitrah* merupakan bagian dari khazanah pemikiran Islam tentang manusia. Konsep-konsep tersebut tidak dapat begitu saja disamakan dengan istilah psikologi modern karena masing-masing memiliki sejarah pemikiran dan cakupan makna tersendiri. Namun, konsep itu dapat menjadi landasan untuk mengembangkan pemahaman yang lebih utuh mengenai pengalaman diri, kesadaran, pertimbangan, orientasi hidup, dan perilaku.

Hubungan psikologi religius dengan konseling Islam dibahas oleh Syam, Aini, Samad, dan Ardimen[1]. Artikel tersebut merupakan studi pustaka yang menempatkan pemahaman psikologi religius sebagai bekal konselor untuk memahami konseli sebagai individu yang beragama. Penulis juga membahas pengintegrasian muatan keislaman dalam proses dan metode konseling. Kajian ini penting sebagai pijakan konseptual, tetapi masih diperlukan pembahasan lebih rinci mengenai bagaimana konstruk psikologis Islam diterjemahkan menjadi mekanisme perubahan dan prosedur konseling yang dapat dievaluasi.

Pembahasan mengenai penyucian jiwa juga memberi kontribusi terhadap pengembangan perspektif konseling. Anbiya[2] menguraikan *tazkiyatun nafs* melalui tahapan *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Artikel tersebut menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dan menjelaskan tahapan penyucian jiwa dalam tradisi tasawuf. Konsep ini dapat menjadi sumber refleksi mengenai perubahan diri dan pembentukan kualitas pribadi. Akan tetapi, tahapan spiritual tersebut tidak boleh langsung diperlakukan sebagai protokol intervensi konseling tanpa penjelasan mengenai tujuan, prosedur, batas penerapan, serta indikator perubahan yang relevan.

Pada ranah empiris, Kadafi et al.[3] menguji intervensi konseling Islam dalam kaitannya dengan mindfulness dan kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19. Penelitian tersebut menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan 14 peserta, yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Penulis melaporkan peningkatan mindfulness dan penurunan kecemasan pada kelompok yang menerima intervensi. Temuan ini memberi contoh bagaimana pendekatan konseling Islam dapat dikaji menggunakan indikator psikologis. Namun, jumlah peserta yang kecil dan konteks pandemi membatasi generalisasi hasilnya.

Carles et al. meneliti kesejahteraan mental siswa MTs Tarbiyah Curup melalui bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan siswa, guru BK, dan kepala sekolah, observasi partisipan, serta dokumentasi; analisis dilakukan secara induktif dan tematik. Artikel tidak menyebutkan jumlah partisipan secara eksplisit pada bagian metode yang diperiksa, sehingga jumlah sampel tidak dicantumkan dalam sintesis ini. Temuan menggambarkan laporan siswa mengenai rasa lebih tenang, optimisme, kemampuan menghadapi stres, dan motivasi belajar. Temuan tersebut diperlakukan sebagai pengalaman yang dilaporkan, bukan estimasi kausal efektivitas.4

---

1 F. M. Syam, H. Aini, D. Samad, dan Ardimen, "Relevansi dan Integrasi Psikologi Religius dengan Konseling Islam (Motif, Sikap dan Perilaku)," Jurnal Fokus Konseling 9, no. 1 (2023): 39–47, https://doi.org/10.52657/jfk.v9i1.1917.

2 A. Z. Anbiya, "Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern," Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam 7, no. 1 (2023): 133–148, https://doi.org/10.29240/jbk.v7i1.5130.

3 A. Kadafi, A. Alfaiz, M. Ramli, D. N. Asri, dan J. Finayanti, "The Impact of Islamic Counseling Intervention towards Students' Mindfulness and Anxiety during the COVID-19 Pandemic," Islamic Guidance and Counseling Journal 4, no. 1 (2021): 55–66, https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1018.

4 E. Carles, Z. Hiptraspa, I. Warsah, dan M. S. Effendi, "Peningkatan Kesejahteraan Mental Siswa melalui Bimbingan Konseling Islam," Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam 7, no. 1 (2023): 149–164, https://doi.org/10.29240/jbk.v7i1.6273.

Perkembangan kajian juga tampak pada tinjauan sistematis yang dilakukan Ilham et al.[5] mengenai konseling Islam berbasis nilai profetik dan keterampilan sosial. Artikel tersebut melaporkan seleksi 15 artikel dari lima basis data, dengan rentang literatur 2013–2021. Karena artikel tersebut merupakan tinjauan sekunder, penggunaannya dalam kajian ini terutama untuk memetakan perkembangan pembahasan dan membandingkan fokus sintesis terdahulu, bukan untuk dihitung sebagai penelitian primer tambahan.

Berbagai publikasi tersebut memperlihatkan bahwa pembahasan konseling Islam telah mencakup pemahaman religius konseli, penyucian jiwa, intervensi terhadap kecemasan, kesejahteraan mental, dan keterampilan sosial. Namun, masih diperlukan pembacaan integratif yang secara khusus menghubungkan konstruk Psikologi Islam, mekanisme perubahan psikologis, dan proses konseling. Tanpa hubungan tersebut, integrasi berisiko hanya menjadi penambahan istilah atau praktik keagamaan ke dalam teknik konseling tanpa penjelasan teoretis dan prosedural yang memadai.

Atas dasar itu, artikel ini menggunakan pendekatan *integrative literature review* untuk mengkaji literatur konseptual dan empiris mengenai integrasi Psikologi Islam dalam konseling Islam serta relevansinya bagi kesehatan perilaku. Pertanyaan kajian diarahkan pada empat hal: (1) konstruk Psikologi Islam apa yang dibahas dalam literatur konseling Islam; (2) bagaimana konstruk tersebut dihubungkan dengan mekanisme perubahan psikologis; (3) bagaimana mekanisme tersebut diterapkan melalui proses konseling dan dikaitkan dengan indikator kesehatan perilaku; serta (4) sejauh mana bukti empiris dan konseptual mendukung hubungan tersebut.

Perkembangan publikasi tahun 2026 membuat posisi kajian ini perlu dirumuskan secara lebih spesifik. Handini dan Adiansyah[6], misalnya, telah menyusun model integratif layanan bimbingan dan konseling di pesantren berdasarkan pendekatan keagamaan dan psikologi terapan. Kajian tersebut menganalisis 16 artikel periode 2020–2025 dan menghasilkan model yang menggabungkan landasan filosofis Islam, prinsip psikologi terapan, komponen layanan, aktor pelaksana, konteks pesantren, mekanisme perubahan, dan keluaran layanan. Dengan demikian, artikel ini tidak dapat mengklaim sebagai kajian pertama yang menawarkan model integratif konseling Islam.

Anikoh dan Khotimah[7] juga menerbitkan tinjauan integratif yang mempertemukan konsep *incongruence*, perilaku hipokrit, dan *nifaq* sebagai dasar konseptual pengembangan Bimbingan dan Konseling Islam. Fokus kajian tersebut bersifat spesifik

5 Ilham, S. Mandjarreki, S. Rahmatiah, dan Syamraeni, "Islamic Counseling Base on Prophetic Values Improve Social Skills: A Systematic Literature Review," G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling 10, no. 3 (2026): 2502–2519, https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i03.9357.

6 A. Handini dan Adiansyah, "Integrative Model of Guidance and Counseling Services in Islamic Boarding Schools Based on Religious and Applied Psychology: Conceptual Analysis," Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal 9, no. 1 (2026): 23–39, https://doi.org/10.24235/prophetic.v9i1.24005.

7 I. Anikoh dan K. Khotimah, "Incongruence and Hypocritical Behavior from the Perspective of Nifaq: An Integrative Psychological-Islamic Literature Review in Islamic Guidance and Counseling," Jurnal At-Taujih 6, no. 1 (2026): 47–60, https://doi.org/10.30739/jbkid.v6i1.5074.

pada ketidaksesuaian antara nilai internal dan ekspresi perilaku. Sementara itu, Albaar et al.[8] melakukan studi kasus interpretatif multi-situs pada dua lembaga perawatan lansia Islam di Jawa Timur dengan melibatkan 23 partisipan. Temuan tentang pemaknaan spiritual, regulasi afektif, pembinaan moral, dan keterlibatan komunal kemudian ditafsirkan melalui psikologi moral Al-Ghazali untuk mengusulkan kerangka psikospiritual. Studi tersebut bukan semata kajian konseptual, tetapi juga bukan evaluasi psikoterapi klinis formal. Kedua publikasi tersebut memperlihatkan bahwa kajian integratif telah berkembang dengan fokus konstruk dan populasi tertentu.

Atas perkembangan tersebut, kontribusi artikel ini dibatasi pada pemetaan hubungan antara konstruk Psikologi Islam, mekanisme perubahan psikologis, prosedur konseling, dan implikasinya terhadap kesehatan perilaku. Indikator perilaku yang diperhatikan meliputi regulasi diri, pengendalian diri, efikasi diri, strategi koping, fungsi sosial, dan perilaku adaptif. Perhatian khusus diberikan pada perbedaan antara mekanisme yang benar-benar diukur dalam penelitian empiris dan mekanisme yang baru diajukan secara konseptual. Pembatasan ini penting agar sintesis tidak menyamakan penjelasan teoretis dengan bukti efektivitas. Pembatasan ini juga membantu menjaga agar simpulan tetap sebanding dengan kekuatan bukti yang tersedia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan *integrative literature review*. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menelaah dan menggabungkan literatur dengan jenis bukti yang beragam, termasuk penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kajian konseptual. Whittemore dan Knafl[9] menjelaskan bahwa tinjauan integratif dapat digunakan untuk menghasilkan pemahaman yang lebih menyeluruh melalui proses pengumpulan, evaluasi, analisis, dan sintesis literatur. Pendekatan ini berbeda dari meta-analisis karena tidak mensyaratkan penggabungan statistik hasil penelitian.

Fokus kajian adalah integrasi Psikologi Islam dalam praktik konseling Islam dan relevansinya terhadap kesehatan perilaku. Literatur utama dibatasi pada publikasi tahun 2020 sampai 2 November 2026. Literatur yang lebih lama dapat digunakan secara terbatas apabila diperlukan untuk menjelaskan dasar metodologi atau teori yang menjadi rujukan penting. Sumber yang dipertimbangkan meliputi artikel jurnal ilmiah yang membahas psikologi religius, konstruk psikologi dalam Islam, konseling Islam, psikoterapi Islami, regulasi diri, pengendalian diri, koping, efikasi diri, fungsi sosial, atau intervensi psikologis berbasis nilai keislaman.

8 R. Albaar, A. Amriana, M. Yusuf, dan A. Isnaini, "Integrative Islamic Counseling for the Elderly: A Ghazalian-Informed Psychospiritual Framework in Indonesia," Islamic Guidance and Counseling Journal 9, no. 2 (2026), https://doi.org/10.25217/0020269799500.

9 R. Whittemore dan K. Knafl, "The Integrative Review: Updated Methodology," Journal of Advanced Nursing 52, no. 5 (2005): 546–553, https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x.

Penelusuran terarah dilakukan melalui laman resmi jurnal dan penerbit, portal GARUDA, DOAJ, Google Scholar, serta DOI resolver untuk menelusuri artikel yang relevan. Kata kunci yang digunakan mencakup "Psikologi Islam", "Islamic Psychology", "konseling Islam", "Islamic Counseling", "Islamic psychotherapy", "tazkiyatun nafs", "religious psychology", "mental health", "behavioral health", "self-regulation", "self-control", "self-efficacy", "coping", "emotion regulation", dan "prosocial behavior". Penelusuran ini bersifat terarah untuk tinjauan integratif, bukan pencarian sistematis yang dapat diklaim lengkap atau direplikasi secara penuh; karena itu naskah tidak melaporkan angka PRISMA atau jumlah rekaman yang tidak terdokumentasi.

Sumber dipertimbangkan apabila metadata dapat diverifikasi dan isi atau abstraknya relevan dengan konstruk, proses, intervensi, atau hasil psikologis yang terkait dengan konseling Islam dan kesehatan perilaku. Publikasi populer, sumber tanpa identitas penerbitan yang jelas, duplikasi, serta tulisan yang hanya menyebut istilah Islam atau psikologi tanpa hubungan substantif dikeluarkan. Sumber empiris primer, tinjauan sekunder, dan kajian konseptual dicatat terpisah. Whittemore dan Knafl[10] dipertahankan sebagai rujukan metodologis klasik, bukan sebagai bagian dari korpus substantif 2020–2026.

Evaluasi literatur dilakukan dengan memeriksa nama penulis, tahun terbit, nama jurnal, volume, nomor, halaman, DOI, tujuan penelitian, desain, partisipan atau sumber data, teknik analisis, temuan, dan keterbatasan. Pemeriksaan metadata dilakukan melalui laman penerbit atau jurnal dan pengenal DOI. Apabila teks lengkap belum dapat diperiksa, informasi dari sumber tersebut dibatasi pada hal-hal yang secara eksplisit tersedia pada abstrak atau metadata. Sumber semacam itu tidak digunakan untuk membuat klaim rinci yang tidak didukung informasi yang tersedia.

Analisis dilakukan melalui pengelompokan tematik. Tema pertama adalah konstruk Psikologi Islam, termasuk konsep tentang diri, jiwa, hati, akal, fitrah, dan penyucian jiwa. Tema kedua adalah mekanisme perubahan psikologis, seperti kesadaran diri, refleksi, pengelolaan emosi, pemaknaan hidup, dan strategi koping. Tema ketiga adalah penerapan dalam proses konseling, termasuk pemahaman konseli, perumusan tujuan, pemilihan teknik, pelaksanaan bantuan, dan evaluasi hasil. Tema keempat adalah implikasi kesehatan perilaku, yang mencakup regulasi diri, pengendalian diri, efikasi diri, perilaku adaptif, dan fungsi sosial. Setelah pengelompokan, temuan dibandingkan untuk mengidentifikasi pola, perbedaan, keterbatasan, serta hubungan antartema.

Karena desain penelitian dan indikator hasil dalam literatur beragam, penelitian ini tidak melakukan meta-analisis. Hasil kuantitatif dipaparkan sesuai temuan dan konteks studi asal, sedangkan hasil kualitatif digunakan untuk memahami pengalaman dan proses penerapan. Literatur konseptual digunakan untuk menafsirkan landasan

10 Whittemore dan Knafl, "The Integrative Review," 546–553.

pemikiran. Sintesis akhir disusun dengan mempertahankan perbedaan kekuatan bukti tersebut.

Evaluasi metodologis dilakukan secara kritis-deskriptif dan disesuaikan dengan jenis desain. Studi kuantitatif ditelaah dari segi seleksi dan alokasi sampel, kelompok pembanding, instrumen, reliabilitas, prosedur intervensi, dan analisis statistik. Studi kualitatif ditelaah dari kesesuaian pendekatan, karakteristik partisipan, teknik pengumpulan data, transparansi analisis, dan keteralihan temuan. Tinjauan sekunder diperiksa dari kejelasan pertanyaan, basis data, strategi pencarian, kriteria seleksi, serta penilaian studi primer. Kajian konseptual ditelaah berdasarkan koherensi argumentasi dan ketertelusuran sumber. Appraisal ini bersifat deskriptif dan tidak menghasilkan skor risiko bias formal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Literatur Awal yang Terverifikasi

Penelusuran awal mengidentifikasi publikasi yang relevan dengan fokus kajian. Tabel 1 menampilkan contoh sumber terpilih untuk memperlihatkan keragaman jenis bukti; tabel ini bukan daftar seluruh korpus literatur.

Penulis/tahun	Jenis kajian	Fokus	Kegunaan dalam sintesis	Catatan
Syam et al. (2023)	Studi pustaka	Psikologi religius dan konseling Islam	Landasan hubungan konseptual	Bukan uji efektivitas
Anbiya (2023)	Kualitatif deskriptif	Tazkiyatun nafs dan fitrah	Konstruk spiritual dan perubahan diri	Perlu dibedakan dari protokol konseling
Kadafi et al. (2021)	Kuasi-eksperimental	Mindfulness dan kecemasan	Bukti empiris awal intervensi	14 peserta; konteks pandemi
Carles et al. (2023)	Kualitatif deskriptif	Kesejahteraan mental siswa	Pengalaman penerapan layanan	Tidak setara dengan uji efektivitas
Ilham et al. (2026)	Systematic literature review	Nilai profetik dan keterampilan sosial	Pembanding kajian sekunder	15 artikel; rentang studi 2013–2021

Tabel 1. Contoh karakteristik sumber literatur terpilih

Sumber: laman resmi jurnal dan penerbit masing-masing artikel.

Konstruk Psikologi Islam sebagai Landasan Pemahaman Konseli

Literatur yang ditelaah memperlihatkan dua jalur pembahasan yang saling melengkapi. Jalur pertama menempatkan psikologi religius sebagai dasar bagi konselor untuk memahami konseli sebagai individu yang memiliki keyakinan dan orientasi keagamaan. Syam et al.[11] menekankan relevansi pemahaman psikologi religius

11 F. M. Syam et al., "Relevansi dan Integrasi Psikologi Religius dengan Konseling Islam," 39–47.

dalam proses konseling Islam. Dengan perspektif ini, pengalaman keagamaan konseli dapat dipahami sebagai bagian dari latar belakang psikologis dan sosialnya, bukan sebagai atribut yang berdiri di luar kehidupan individu.

Jalur kedua membahas konsep spiritual yang lebih khusus, seperti *tazkiyatun nafs*. Anbiya[12] menjelaskan tahapan *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* sebagai proses penyucian jiwa dalam tradisi tasawuf. Dalam konteks kajian konseling, konsep ini dapat memberi bahasa untuk membicarakan refleksi diri, pengenalan kecenderungan yang merugikan, dan pengembangan kualitas pribadi. Akan tetapi, peneliti dan praktisi perlu berhati-hati agar konsep tasawuf tidak direduksi menjadi teknik psikologis sederhana atau dianggap memiliki efek klinis yang telah terbukti tanpa penelitian pendukung.

Dengan demikian, konstruk Psikologi Islam lebih tepat diposisikan sebagai kerangka pemahaman manusia dan sumber konseptual. Konstruk tersebut dapat membantu konselor menyusun pertanyaan, memahami makna yang diberikan konseli terhadap masalah, serta mengenali sumber daya spiritual yang dianggap penting oleh konseli. Penggunaan konsep harus tetap terbuka terhadap keragaman pengalaman Muslim dan tidak mengasumsikan bahwa semua konseli memiliki pemahaman atau praktik keagamaan yang sama.

Mekanisme Perubahan Psikologis dan Bukti Empiris

Agar integrasi tidak berhenti pada tataran istilah, perlu dijelaskan mekanisme yang menghubungkan nilai keislaman dengan perubahan psikologis. Beberapa kemungkinan mekanisme yang dapat ditelaah meliputi peningkatan kesadaran terhadap pengalaman diri, refleksi atas tindakan, pengelolaan respons emosi, pemaknaan terhadap kesulitan, serta pengembangan strategi koping. Mekanisme tersebut merupakan kategori analitis; keberadaannya dalam setiap intervensi harus ditentukan berdasarkan penjelasan dan data dari artikel yang bersangkutan.

Kadafi et al.[13] merupakan contoh studi yang menghubungkan intervensi konseling Islam dengan indikator mindfulness dan kecemasan. Penelitian tersebut menggunakan desain kuasi-eksperimental non-equivalent control group dengan 14 mahasiswa, tujuh orang pada kelompok eksperimen dan tujuh pada kelompok kontrol. Penulis melaporkan bahwa intervensi konseling Islam meningkatkan mindfulness dan berdampak pada penurunan kecemasan dalam menghadapi pandemi COVID-19. Temuan tersebut relevan karena memperlihatkan penggunaan indikator psikologis yang dapat diamati. Namun, ukuran sampel yang sangat terbatas, pemilihan peserta dengan kecemasan tinggi, dan konteks pandemi mengharuskan pembacaan yang hati-hati.

Studi Carles et al.[14] memberikan jenis bukti yang berbeda. Melalui wawancara mendalam, observasi partisipan, dan dokumentasi, penelitian tersebut

12 Anbiya, "Tazkiyatun Nafs," 133–148.
13 Kadafi et al., "The Impact of Islamic Counseling Intervention," 55–66.
14 Carles et al., "Peningkatan Kesejahteraan Mental Siswa," 149–164.

menggambarkan fenomena kesejahteraan mental siswa melalui bimbingan konseling Islam. Nilai utama studi kualitatif ini terletak pada pemahaman pengalaman dan konteks layanan. Temuan kualitatif tidak dimaksudkan untuk mengukur besaran efek intervensi, sehingga tidak boleh dibandingkan langsung dengan hasil kuasi-eksperimental Kadafi et al..

Konseling dan Kesehatan Perilaku: Dari Perubahan Psikologis ke Perilaku Adaptif

Perspektif kesehatan perilaku memperluas penilaian keberhasilan konseling dari berkurangnya keluhan psikologis menuju perubahan fungsi dan kebiasaan yang relevan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam artikel ini, kesehatan perilaku tidak diperlakukan sebagai diagnosis medis tersendiri, melainkan sebagai ranah yang mencakup kemampuan mengatur diri, mengambil keputusan, menjalankan strategi koping, membangun relasi sosial, dan mempertahankan perilaku adaptif. Dengan batasan ini, pembahasan tetap berada dalam wilayah konseling dan promosi kesejahteraan, tanpa menyamakan konseling dengan layanan klinis atau medis.

Penelitian Machmudah, Sutoyo, dan Purwanto (2022) menguji konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* yang diintegrasikan dengan nilai religius untuk meningkatkan efikasi diri dan regulasi diri siswa. Studi tersebut menggunakan desain eksperimen dengan 18 peserta. Temuan ini relevan karena menghubungkan pendekatan konseling, keyakinan religius, dan indikator perilaku-regulasi yang lebih operasional. Namun, hasilnya tetap perlu dibaca sesuai konteks peserta dan desain penelitian, bukan digeneralisasi sebagai bukti bahwa seluruh bentuk konseling Islam memiliki efektivitas yang sama.[15]

Kajian Hidayah et al.[16] menelaah hubungan kontrol diri, kesejahteraan subjektif, kebahagiaan, dan kepuasan hidup dengan perilaku prososial pada mahasiswa Muslim di Indonesia. Artikel ini memperluas perhatian dari gejala individual menuju perilaku sosial. Karena merupakan penelitian tentang hubungan antarvariabel, hasilnya tidak dengan sendirinya membuktikan bahwa intervensi konseling tertentu menyebabkan peningkatan perilaku prososial. Meski demikian, konstruk kontrol diri dan fungsi sosial dapat dipertimbangkan sebagai indikator yang relevan dalam evaluasi konseling.

Hardi dan Ahmad [17], melalui tinjauan sistematis, menghubungkan *self-compassion* dengan regulasi emosi, resiliensi, dan koping adaptif, serta membahas titik temu konseptualnya dengan nilai rahmah, muhasabah, tawakkul, dan *tazkiyat al-nafs*. Sumber ini membantu menjelaskan kemungkinan mekanisme psikologis yang

15S. Machmudah, A. Sutoyo, dan E. Purwanto, "The Effectiveness of Group Counseling with a Religiously Integrated Cognitive Behavioral Therapy Approach to Improve Students' Self-Effucacy and Self-Regulation," Jurnal Bimbingan Konseling 11, no. 2 (2022): 94–101, https://doi.org/10.15294/jubk.v11i2.57595.

16 R. Hidayah et al., "Exploring the Influence of Self-Control, Subjective Well-Being, Happiness, and Life Satisfaction on Prosocial Behavior among Muslim Students in Indonesia," Islamic Guidance and Counseling Journal 9, no. 1 (2026), https://doi.org/10.25217/0020269727200.

17 E. Hardi dan M. Ahmad, "Integrating Self-Compassion into Islamic Counseling: Evidence from a Systematic Literature Review," Indonesian Journal of Counseling and Development 8, no. 1 (2026): 141–157, https://doi.org/10.32939/ijcd.v8i1.7294.

menjembatani nilai spiritual dan kesehatan mental. Karena merupakan tinjauan sekunder, temuan konseptualnya perlu dibedakan dari hasil uji intervensi primer.

Perspektif lintas konteks juga penting. Mahmood dan McAloney-Kocaman, melalui wawancara dengan praktisi kesehatan mental di Inggris, membahas cara prinsip Islam dipahami dan diintegrasikan dalam layanan bagi klien Muslim, termasuk kemungkinan keselarasan maupun ketegangan dengan pendekatan profesional. Kajian tersebut mengingatkan bahwa integrasi nilai agama perlu memperhatikan preferensi klien, kompetensi praktisi, dan standar etik. Nilai Islam tidak boleh dipaksakan kepada konseli atau digunakan untuk menggantikan asesmen dan rujukan profesional ketika dibutuhkan.[18]

Dengan demikian, implikasi kesehatan perilaku sebaiknya dioperasionalkan melalui indikator yang sesuai dengan tujuan konseling dan konteks konseli. Contohnya adalah kemampuan mengenali pemicu emosi, menggunakan strategi koping yang aman, mengelola respons impulsif, menjalankan keputusan yang telah disepakati, membangun relasi sosial yang sehat, dan mencari bantuan ketika diperlukan. Indikator tersebut bukan daftar baku yang berlaku untuk semua konseli; pemilihannya harus dilakukan secara kolaboratif dan tidak mengabaikan faktor sosial, ekonomi, keluarga, maupun kondisi kesehatan.

Perbedaan tersebut menunjukkan pentingnya sintesis integratif. Bukti kuantitatif dapat memberi informasi mengenai perubahan skor pada indikator tertentu, sedangkan bukti kualitatif dapat menjelaskan bagaimana layanan dialami dan dimaknai oleh konseli. Keduanya saling melengkapi, tetapi tidak saling menggantikan. Klaim efektivitas harus mengikuti desain dan mutu studi, sedangkan penjelasan mengenai proses perlu didukung oleh data kualitatif atau uraian intervensi yang memadai.

Penerapan dalam Proses Konseling Islam

Integrasi Psikologi Islam dalam praktik konseling dapat dianalisis melalui beberapa tahap. Pada tahap pemahaman awal, konselor perlu mengeksplorasi persoalan konseli, konteks kehidupan, kebutuhan, keyakinan, dan preferensi spiritualnya. Asesmen tidak boleh menganggap bahwa identitas Muslim secara otomatis berarti konseli menghendaki intervensi keagamaan tertentu. Persetujuan konseli dan sensitivitas terhadap pengalaman personal tetap menjadi bagian penting dari hubungan bantuan.

Pada tahap perumusan tujuan, konselor dan konseli dapat menyepakati perubahan yang relevan dengan kebutuhan psikologis serta nilai yang dianggap bermakna oleh konseli. Nilai sabar, tawakal, ikhtiar, syukur, atau muhasabah dapat menjadi bahan refleksi jika sesuai dengan konteks masalah. Nilai tersebut tidak boleh digunakan untuk menyalahkan konseli, meniadakan faktor sosial, atau menggantikan

18 Y. Mahmood dan K. McAloney-Kocaman, "Islamic Principles in Western Mental Health: An Interpretative Phenomenological Analysis of Practitioner Perspectives on Integration, Conflict and Harmony," Counselling and Psychotherapy Research 26, no. 2 (2026): e70146, https://doi.org/10.1002/capr.70146.

penanganan profesional ketika masalah membutuhkan layanan kesehatan mental yang lebih khusus.

Pada tahap intervensi, praktik seperti doa, zikir, membaca Al-Qur'an, refleksi, atau muhasabah perlu dijelaskan tujuan dan cara penggunaannya. Nuha et al.[19], misalnya, membahas sejumlah praktik terapi Islami dalam konteks penanganan kecemasan peserta didik. Karena sumber tersebut merupakan tinjauan literatur, temuan dan rekomendasinya perlu ditelusuri kembali ke penelitian primer yang dianalisis sebelum dijadikan dasar klaim efektivitas. Praktik spiritual dapat menjadi bagian dari layanan yang responsif terhadap keyakinan konseli, tetapi tidak otomatis menggantikan asesmen dan intervensi psikologis yang diperlukan.

Evaluasi merupakan tahap yang tidak boleh diabaikan. Perubahan dapat ditelaah melalui indikator yang sesuai dengan tujuan konseling, misalnya intensitas kecemasan, kemampuan mengelola emosi, fungsi sosial, atau kemampuan menghadapi masalah. Peningkatan aktivitas ritual tidak dapat digunakan sendirian sebagai ukuran keberhasilan psikologis. Konselor perlu membedakan tujuan spiritual yang dipilih konseli dari indikator psikologis yang digunakan untuk mengevaluasi layanan.

Perbandingan dengan kajian terbaru memperjelas batas kontribusi artikel ini. Handini dan Adiansyah[20] telah merumuskan model layanan konseling integratif dalam konteks pesantren, sedangkan Anikoh dan Khotimah[21] mengintegrasikan konsep psikologi humanistik, sosial, dan Islam pada isu **nifaq**. Albaar et al.[22] memusatkan perhatian pada konseling lansia dengan kerangka psikospiritual yang diinspirasi pemikiran Al-Ghazali. Artikel ini mengambil posisi berbeda dengan menelaah mekanisme perubahan psikologis lintas konstruk dan lintas bentuk praktik konseling, serta memisahkan mekanisme yang diukur secara empiris dari yang masih bersifat teoretis. Posisi tersebut tetap merupakan fokus analitis yang perlu dikonfirmasi melalui penelusuran literatur lengkap, bukan klaim bahwa tidak ada kajian lain yang serupa.

Perkembangan literatur tahun 2025–2026 juga memperlihatkan kecenderungan menghubungkan konstruk spiritual tertentu dengan bentuk intervensi atau layanan yang lebih spesifik. Hopipah, Mansurnoor, dan Rahman[23], misalnya, membahas integrasi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dengan konsep **tazkiyatun nafs** menurut Al-Ghazali. Penelitian tersebut merupakan kajian kepustakaan dengan pendekatan deskriptif-komparatif. Penulis mengusulkan bahwa SEFT dan **tazkiyatun nafs** dapat dibaca sebagai pendekatan yang saling melengkapi: SEFT menggunakan

19 M. S. Nuha et al., "Terapi Islami sebagai Pendekatan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan pada Peserta Didik," Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan 10, no. 2 (2025): 149–159, https://doi.org/10.17977/um027v10i22025p149-159.

20 Handini dan Adiansyah, "Integrative Model of Guidance and Counseling Services," 23–39.

21 Anikoh dan Khotimah, "Incongruence and Hypocritical Behavior," 47–60.

22 Albaar et al., "Integrative Islamic Counseling for the Elderly."

23 E. N. Hopipah, I. A. Mansurnoor, dan Y. Rahman, "Integration of the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Model and the Concept of Tazkiyatun Nafs from Imam Ghazali's Perspective for the Recovery Process of Clients with Psychological Disorders," Journal of Islamic Communication and Counseling 4, no. 2 (2025): 153–170, https://doi.org/10.18196/jicc.v4i2.102.

doa dan teknik tapping, sedangkan *tazkiyatun nafs* menyediakan tahapan penyucian dan pengembangan diri. Karena desainnya berupa kajian kepustakaan, artikel ini memberikan argumentasi konseptual, bukan pengujian klinis terhadap efektivitas kombinasi kedua pendekatan.

Fatikhin et al. (2026) menggunakan penelitian kepustakaan kualitatif dengan analisis dokumenter. Abstraknya menyebut sintesis tematik, sedangkan bagian metode menjelaskan reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan, dan triangulasi sumber. Artikel mengembangkan empat tema tentang landasan spiritual, proses implementasi, perkembangan konseli, dan relevansi pada tantangan psikososial. Karena bersifat kepustakaan, model yang diajukan tetap merupakan model konseptual yang memerlukan pengujian empiris.24

Kajian Oktaviani, Tajiri, dan Kurnia (2026)[25] memperluas pembahasan ke ranah etika profesional konselor. Kajian konseptual tersebut menghubungkan konsep *tazkiyah al-nafs* dengan pengelolaan *countertransference*, kesadaran diri konselor, refleksi etis, dan supervisi. Fokus ini mengingatkan bahwa integrasi Psikologi Islam tidak hanya berkaitan dengan intervensi terhadap konseli, tetapi juga dengan kualitas pribadi dan tanggung jawab profesional konselor. Dalam sintesis artikel ini, dimensi tersebut ditempatkan sebagai kondisi etis dan profesional yang melingkupi proses konseling, bukan sebagai mekanisme perubahan konseli.

Secara metodologis, sumber-sumber tersebut memperlihatkan perlunya membedakan setidaknya tiga jenis kontribusi. Pertama, studi empiris yang mengumpulkan data dari partisipan dan melaporkan pengalaman atau perubahan yang diamati. Kedua, kajian konseptual atau kepustakaan yang menawarkan penafsiran dan model teoretis. Ketiga, tinjauan sekunder yang menyintesis penelitian lain. Ketiga jenis sumber dapat berkontribusi pada pemahaman integratif, tetapi tidak boleh dihitung sebagai bukti yang setara. Model konseptual dapat membantu menjelaskan kemungkinan mekanisme, sedangkan klaim mengenai perubahan hasil psikologis harus ditopang oleh penelitian empiris yang desainnya memadai.

Dalam praktik, integrasi juga memerlukan batas etis. Konselor tidak boleh menganggap semua kesulitan psikologis sebagai akibat lemahnya iman, kurangnya ibadah, atau kegagalan moral. Penjelasan semacam itu berisiko menambah rasa bersalah dan stigma pada konseli. Nilai agama sebaiknya digunakan secara responsif terhadap keyakinan dan persetujuan konseli, bukan dipaksakan. Konselor juga perlu mengenali batas kompetensinya dan melakukan rujukan apabila kondisi konseli membutuhkan asesmen atau penanganan tenaga profesional lain. Dengan demikian,

24 R. Fatikhin, M. K. Umam, K. Khasanah, dan H. Alfaniya, "The Concept of Tazkiyatun Nafs Implementation as a Method of Spiritual Guidance in Islamic Counseling Practice," Al-Ihath: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam 6, no. 2 (2026): 203–229, https://doi.org/10.53915/jbki.v6i2.147.

25 E. C. Oktaviani, H. Tajiri, dan A. Kurnia, "Countertransference in Islamic Counseling: A Tazkiyah Based Model for Ethical Self-Regulation and Professional Integrity," IHDINA: Journal Guidance Counseling and Islamic Psychotherapy 1, no. 2 (2026): 180–200, https://ejournal.uinsgd.ac.id/index.php/ihdina/article/view/3525.

dimensi spiritual memperkaya layanan tanpa menggantikan prinsip keselamatan, kerahasiaan, persetujuan, dan kompetensi profesional.

Perbandingan ketiga kajian tersebut memperlihatkan bahwa *tazkiyatun nafs* digunakan dalam beberapa tingkat analisis: sebagai landasan spiritual, sebagai proses pengembangan diri konseli, dan sebagai kerangka refleksi etis konselor. Ketiganya tidak boleh dilebur menjadi satu teknik tunggal. Pada sisi konseli, konsep tersebut dapat menjadi sumber pemaknaan dan refleksi; pada sisi konselor, konsep tersebut dapat menjadi kerangka pembinaan diri dan tanggung jawab profesional. Pembedaan subjek dan tujuan ini penting agar istilah yang sama tidak digunakan untuk menjelaskan mekanisme yang sebenarnya berbeda.

Pemetaan Jenis Bukti dan Batas Interpretasi

Berdasarkan pembacaan literatur, integrasi Psikologi Islam dalam konseling dapat dirumuskan melalui empat komponen yang saling berhubungan. Pertama, konstruk pemahaman manusia yang menyediakan perspektif untuk memahami pengalaman konseli. Kedua, mekanisme perubahan psikologis seperti kesadaran diri, regulasi emosi, pemaknaan, refleksi, dan koping. Ketiga, proses konseling yang menerjemahkan pemahaman dan mekanisme tersebut ke dalam asesmen, tujuan, intervensi, serta evaluasi. Keempat, implikasi kesehatan perilaku yang dapat ditelaah melalui regulasi diri, efikasi diri, pengendalian diri, perilaku adaptif, dan fungsi sosial.

Kerangka ini merupakan sintesis konseptual awal, bukan model intervensi yang telah tervalidasi. Literatur menunjukkan adanya kajian pada masing-masing komponen, tetapi hubungan langsung antarkomponen belum seluruhnya diuji dalam satu rancangan penelitian. Karena itu, kerangka ini berfungsi sebagai peta analitis untuk membaca literatur dan merancang penelitian lanjutan, bukan sebagai klaim efektivitas klinis.

Secara praktis, kerangka integrasi perlu mempertimbangkan kesesuaian intervensi dengan kebutuhan konseli. Praktik seperti doa, zikir, tilawah, atau muhasabah dapat relevan bagi konseli yang menghendaki pendekatan spiritual dan memaknainya sebagai sumber dukungan. Namun, konselor perlu menanyakan preferensi tersebut, bukan mengasumsikannya berdasarkan identitas agama. Intervensi juga perlu disesuaikan dengan kondisi psikologis, budaya, usia, dan konteks sosial konseli. Pendekatan spiritual tidak boleh digunakan untuk menunda rujukan ketika terdapat gejala berat, risiko keselamatan, atau kebutuhan penanganan klinis.

Kajian ini menunjukkan bahwa integrasi Psikologi Islam dalam konseling Islam perlu menjelaskan hubungan antara konstruk pemahaman manusia, mekanisme perubahan psikologis, proses konseling, dan implikasi kesehatan perilaku. Literatur yang ditelaah membahas psikologi religius, *tazkiyatun nafs*, mindfulness, kecemasan, kesejahteraan mental, efikasi diri, regulasi diri, *self-compassion*, dan perilaku prososial. Namun, desain dan kekuatan bukti setiap penelitian berbeda sehingga tidak dapat diperlakukan setara.

Kerangka integratif yang dirumuskan menempatkan nilai dan konstruk Psikologi Islam sebagai landasan pemahaman serta pemaknaan, mekanisme psikologis sebagai penghubung perubahan, proses konseling sebagai konteks bantuan terstruktur, dan indikator kesehatan perilaku sebagai salah satu dasar evaluasi. Kerangka tersebut masih bersifat konseptual dan memerlukan penyempurnaan melalui penelusuran literatur yang lebih luas serta pengujian empiris pada penelitian berikutnya.

Sumber	**Jenis bukti**	**Konstruk/tema**	**Kontribusi**	**Batas interpretasi**
Kadafi et al. (2021)	Kuasi-eksperimental	Konseling Islam; mindfulness; kecemasan	Memberi data perubahan indikator psikologis	Sampel 14 orang; konteks pandemi; generalisasi terbatas
Carles et al. (2023)	Kualitatif	Layanan konseling Islam; kesejahteraan mental	Menjelaskan pengalaman dan konteks layanan	Tidak mengukur besaran efek kausal
Syam et al. (2023)	Studi pustaka	Psikologi religius dan konseling Islam	Landasan konseptual hubungan agama dan konseling	Bukan pengujian intervensi
Anbiya (2023)	Kualitatif deskriptif	Tazkiyatun nafs; fitrah	Menguraikan tahapan penyucian jiwa	Tidak otomatis menjadi protokol konseling
Hopipah et al. (2025)	Kepustakaan deskriptif-komparatif	SEFT dan tazkiyatun nafs	Mengusulkan hubungan dua pendekatan spiritual	Tidak menguji efektivitas kombinasi
Fatikhin et al. (2026)	Kepustakaan kualitatif	Implementasi tazkiyatun nafs	Merumuskan model konseptual bimbingan spiritual	Belum diuji sebagai model layanan
Oktaviani et al. (2026)	Kajian konseptual	Countertransferenc e; etika konselor;	Memperluas integrasi ke	Model teoretis; perlu

		tazkiyah	refleksi profesional konselor	evaluasi penerapan
Machmudah et al. (2022)	Eksperimental acak, pretest-posttest; 18 siswa	Konseling kelompok terintegrasi CBT religius; efikasi diri dan regulasi diri	Bukti intervensi langsung pada dua indikator perilaku-psikologis	Sampel kecil dan satu konteks sekolah; rincian replikasi perlu diperiksa pada teks lengkap
Hidayah et al. (2026)	Kuantitatif observasional	Kontrol diri, kesejahteraan subjektif, kebahagiaan, kepuasan hidup, perilaku prososial	Konteks empiris untuk hubungan kontrol diri dan perilaku prososial	Bukan uji konseling; hubungan antarvariabel tidak membuktikan efek intervensi
Mahmood & McAloney-Kocaman (2026)	Kualitatif fenomenologis; wawancara enam praktisi	Integrasi prinsip Islam dalam layanan kesehatan mental	Memperjelas pengalaman praktisi dan isu integrasi etis-budaya	Konteks praktisi UK dan sampel purposif; tidak mengukur efektivitas terapi
Nuha et al. (2025)	Systematic literature review	Terapi Islami dan kecemasan peserta didik	Peta intervensi spiritual yang dibahas dalam literatur sekolah	Tinjauan sekunder; klaim efektivitas perlu dilacak ke studi primer
Hardi & Ahmad (2026)	Systematic literature review	Self-compassion dan konseling Islam	Sintesis konseptual tentang kemungkinan	Tinjauan sekunder; kualitas kesimpulan

			integrasi	bergantung pada studi yang disertakan
Handini & Adiansyah (2026)	Analisis konseptual integratif atas 16 artikel	Model layanan konseling pesantren berbasis agama dan psikologi terapan	Pembanding langsung untuk posisi kontribusi artikel	Model konseptual; bukan uji implementasi atau efektivitas
Albaar et al. (2026)	Studi kasus interpretatif multi-situs	Praktik pendampingan lansia di dua lembaga Islam; 23 partisipan	Mengembangkan kerangka psikospiritual dari temuan lapangan	Bukan psikoterapi klinis formal; transferabilitas terbatas
Anikoh & Khotimah (2026)	Tinjauan integratif konseptual	Incongruence; perilaku hipokrit; nifaq	Sintesis konsep psikologi dan Islam pada isu kesesuaian nilai-perilaku	Tidak menguji intervensi atau perubahan perilaku
Ilham et al. (2026)	Systematic literature review	Nilai profetik; keterampilan sosial	Sintesis sekunder 15 artikel tentang empati, komunikasi, dan interaksi sosial	Rentang studi 2013–2021; jangan dihitung sebagai 15 studi primer baru

Catatan: klasifikasi di atas merupakan appraisal deskriptif awal berdasarkan metode dan informasi yang dilaporkan penerbit. Ini bukan skor risiko bias formal. Artikel konseptual dan tinjauan sekunder tidak diperlakukan sebagai bukti efektivitas intervensi.

Sumber: sintesis penulis berdasarkan artikel yang tercantum dalam daftar pustaka.

KESIMPULAN

Literatur yang ditelaah menunjukkan bahwa konseling Islam dapat dipahami melalui hubungan antara konstruk Psikologi Islam, mekanisme perubahan psikologis, proses konseling, dan evaluasi hasil. Konstruk seperti fitrah, tazkiyatun nafs, serta pemaknaan religius memberi landasan untuk memahami pengalaman konseli; sementara kesadaran diri, regulasi emosi, pemaknaan, dan pengaturan perilaku dapat

berfungsi sebagai mekanisme yang menghubungkan landasan tersebut dengan proses perubahan. Sejumlah penelitian melaporkan keterkaitan praktik atau intervensi konseling Islam dengan mindfulness, kecemasan, efikasi diri, regulasi diri, kesejahteraan mental, dan perilaku prososial. Namun, temuan tersebut berasal dari desain dan konteks yang beragam, sehingga kekuatan buktinya tidak dapat disamakan dan belum cukup untuk menyimpulkan efektivitas satu model konseling yang berlaku umum.

Kontribusi artikel ini terletak pada sintesis konseptual yang menempatkan konstruk Psikologi Islam sebagai landasan pemahaman konseli, mekanisme perubahan sebagai penghubung antara nilai religius dan pengalaman psikologis, proses konseling sebagai ruang penerapan, serta evaluasi sebagai dasar menilai perubahan. Kerangka ini merupakan peta konseptual, bukan model intervensi yang telah tervalidasi. Kajian ini juga dibatasi oleh cakupan dan mutu sumber yang berhasil ditelaah; karena itu, penelitian selanjutnya perlu memperluas penelusuran secara sistematis, menguji keterkaitan antarkomponen pada konteks konseling yang berbeda, dan mengevaluasi hasil dengan desain empiris yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

Albaar, R., Amriana, A., Yusuf, M., & Isnaini, A. (2026). Integrative Islamic counseling for the elderly: A Ghazalian-informed psychospiritual framework in Indonesia. *Islamic Guidance and Counseling Journal,* 9(2). https://doi.org/10.25217/0020269799500

Anbiya, A. Z. (2023). Tazkiyatun nafs dalam mengembalikan fitrah manusia modern. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam,* 7(1), 133–148. https://doi.org/10.29240/jbk.v7i1.5130

Anikoh, I., & Khotimah, K. (2026). Incongruence and hypocritical behavior from the perspective of nifaq: An integrative psychological-Islamic literature review in Islamic guidance and counseling. *Jurnal At-Taujih,* 6(1), 47–60. https://doi.org/10.30739/jbkid.v6i1.5074

Carles, E., Hiptraspa, Z., Warsah, I., & Effendi, M. S. (2023). Peningkatan kesejahteraan mental siswa melalui bimbingan konseling Islam. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam,* 7(1), 149–164. https://doi.org/10.29240/jbk.v7i1.6273

Fatikhin, R., Khabibul Umam, M., Khasanah, K., & Alfaniya, H. (2026). The concept of tazkiyatun nafs implementation as a method of spiritual guidance in Islamic counseling practice. Al-Ihath: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 6(2), 203–229. https://doi.org/10.53915/jbki.v6i2.147

Handini, A., & Adiansyah. (2026). Integrative model of guidance and counseling services in Islamic boarding schools based on religious and applied psychology: Conceptual analysis. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal,* 9(1), 23–39. https://doi.org/10.24235/prophetic.v9i1.24005

Hardi, E., & Ahmad, M. (2026). Integrating self-compassion into Islamic counseling: Evidence from a systematic literature review. *Indonesian Journal of Counseling and Development, 8*(1), 141–157. https://doi.org/10.32939/ijcd.v8i1.7294

Hidayah, R., Solichah, N., Chiedu, C., Mu'awanah, E., Jannah, M., Bukhori, B., & Mazaya, S. N. K. (2026). Exploring the influence of self-control, subjective well-being, happiness, and life satisfaction on prosocial behavior among Muslim students in Indonesia. *Islamic Guidance and Counseling Journal, 9(1)*. https://doi.org/10.25217/0020269727200

Hopipah, E. N., Mansurnoor, I. A., & Rahman, Y. (2025). Integration of the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) model and the concept of tazkiyatun nafs from Imam Ghazali's perspective for the recovery process of clients with psychological disorders. *Journal of Islamic Communication and Counseling,* 4(2), 153–170. https://doi.org/10.18196/jicc.v4i2.102

Ilham, Mandjarreki, S., Rahmatiah, S., & Syamraeni. (2026). Islamic Counseling Base on Prophetic Values Improve Social Skills: A Systematic Literature Review. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 10*(3), 2502–2519. https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i03.9357

Kadafi, A., Alfaiz, A., Ramli, M., Asri, D. N., & Finayanti, J. (2021). The impact of Islamic counseling intervention towards students' mindfulness and anxiety during the COVID-19 pandemic. *Islamic Guidance and Counseling Journal,* 4(1), 55–66. https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1018

Machmudah, S., Sutoyo, A., & Purwanto, E. (2022). The effectiveness of group counseling with a religiously integrated cognitive behavioral therapy approach to improve students' self-effucacy and self-regulation. *Jurnal Bimbingan Konseling, 11*(2), 94–101. https://doi.org/10.15294/jubk.v11i2.57595

Mahmood, Y., & McAloney-Kocaman, K. (2026). Islamic principles in Western mental health: An interpretative phenomenological analysis of practitioner perspectives on integration, conflict and harmony. *Counselling and Psychotherapy Research, 26*(2), e70146. https://doi.org/10.1002/capr.70146

Nuha, M. S., Najich, M. A., Handayani, U. A., Kurniawati, V., & Khowatim, K. (2025). Terapi Islami sebagai pendekatan konseling dalam mengatasi kecemasan pada peserta didik. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan, 10*(2), 149–159. https://doi.org/10.17977/um027v10i22025p149-159

Oktaviani, E. C., Tajiri, H., & Kurnia, A. (2026). Countertransference in Islamic Counseling: A Tazkiyah Based Model For Ethical Self-Regulation And Professional Integrity. *IHDINA: Journal Guidance Counseling and Islamic Psychotherapy, 1*(2), 180–200. https://ejournal.uinsgd.ac.id/index.php/ihdina/article/view/3525

Syam, F. M., Aini, H., Samad, D., & Ardimen. (2023). Relevansi dan integrasi psikologi religius dengan konseling Islam (motif, sikap dan perilaku). *Jurnal Fokus Konseling, 9*(1), 39–47. https://doi.org/10.52657/jfk.v9i1.1917

Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: Updated methodology. Journal of Advanced Nursing, 52(5), 546–553. https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x