

Konseling Islam Sebagai Pendekatan Peningkatan Kesehatan Mental Remaja di Madrasah Aliyah: Systematic Literature Review

Nurul Jami'ah¹, Rista Aulin², Selinda Triana³, Sukma⁴

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia¹⁻⁴

Email Korespondensi: nuruljamiyah2004@gmail.com, ristaaulin@gmail.com,

selindaseli21@gmail.com, sukmaa1711@gmail.com

Article received: 19 Maret 2026, Review process: 24 Maret 2026,

Article Accepted: 19 April 2026, Article published: 04 Mei 2026

ABSTRACT

The capacity of junior high school students to grasp and utilize mathematical literacy Adolescent mental health in Madrasah Aliyah (Islamic senior high school) represents a pressing issue that demands comprehensive faith-based intervention approaches. This study aimed to synthesize empirical evidence regarding the implementation and effectiveness of Islamic counseling in addressing adolescent mental health problems in Madrasah Aliyah through a Systematic Literature Review (SLR) using the PRISMA 2020 protocol. A comprehensive literature search was conducted across six scientific databases (Google Scholar, DOAJ, SINTA, Scopus, ERIC, EBSCO), yielding 28 articles that met the inclusion criteria – comprising 16 nationally indexed (SINTA 1-2) and 12 internationally indexed (Scopus) journal articles published between 2019 and 2024. Thematic synthesis identified seven major themes: (1) high prevalence of mental health problems among Madrasah Aliyah students in the post-pandemic era; (2) the superiority of integrative Islamic counseling over conventional approaches in reducing anxiety and depression; (3) the effectiveness of practical worship activities (dhikr, Qur'anic recitation, salah) as therapeutic modalities grounded in spiritual neuroscience; (4) counselor competency gaps in structured Islamic counseling implementation; (5) the cost-effectiveness of Islamic group counseling as an intervention strategy; (6) the critical role of family involvement in counseling program outcomes; and (7) the need for an evidence-based, integrated Islamic counseling model for the madrasah context. This study produced the Integrative Islamic Counseling Model for Madrasah Aliyah (MKIMA), consisting of four components: Islamic holistic assessment, integrative therapeutic intervention, environmental empowerment, and outcome-based evaluation. These findings carry significant implications for the development of Islamic Guidance and Counseling (BKPI) curricula, madrasah counselor competency standards, and faith-based counseling service policies in Indonesia.

Keywords: Islamic counseling, adolescent mental health, Madrasah Aliyah, systematic literature review, Islamic Guidance and Counseling.

ABSTRAK

Kesehatan mental remaja di Madrasah Aliyah merupakan permasalahan mendesak yang memerlukan pendekatan intervensi berbasis nilai-nilai keislaman yang komprehensif. Penelitian ini bertujuan untuk mensintesis bukti-bukti empiris mengenai implementasi dan efektivitas konseling Islam dalam menangani problematika kesehatan mental remaja di Madrasah Aliyah melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR) dengan protokol PRISMA 2020. Pencarian literatur dilakukan pada enam basis data ilmiah (Google Scholar,

DOAJ, SINTA, Scopus, ERIC, EBSCO) dan menghasilkan 28 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, terdiri dari 16 artikel jurnal nasional terindeks SINTA 1-2 dan 12 artikel internasional terindeks Scopus, yang diterbitkan pada periode 2019-2024. Hasil thematic synthesis mengidentifikasi tujuh tema utama: (1) tingginya prevalensi masalah kesehatan mental pada siswa Madrasah Aliyah pasca pandemi; (2) superioritas konseling Islam integratif dibandingkan konseling konvensional dalam menurunkan kecemasan dan depresi; (3) efektivitas ibadah praktis (dzikir, tilawah Al-Qur'an, shalat) sebagai modalitas terapeutik berbasis neurosains spiritual; (4) kesenjangan kompetensi konselor dalam penerapan konseling Islam secara terstruktur; (5) keunggulan Islamic group counseling sebagai intervensi cost-effective; (6) peran krusial keterlibatan keluarga dalam keberhasilan program konseling; dan (7) perlunya model konseling Islam yang terintegrasi dan berbasis bukti untuk konteks madrasah. Penelitian ini menghasilkan Model Konseling Islam Integratif untuk Madrasah Aliyah (MKIMA) yang terdiri atas empat komponen: asesmen holistik-Islami, intervensi terapeutik integratif, pemberdayaan lingkungan, dan evaluasi berbasis outcome. Temuan ini memberikan implikasi signifikan bagi pengembangan kurikulum BKPI, standar kompetensi konselor madrasah, dan kebijakan layanan bimbingan konseling berbasis nilai Islam di Indonesia.

Kata Kunci: *Konseling Islam, Kesehatan Mental Remaja, Madrasah Aliyah, Systematic Literature Review, BKPI.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan salah satu isu krusial yang terus berkembang dan memerlukan perhatian serius di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa satu dari tujuh remaja berusia 10-19 tahun mengalami gangguan mental, dengan depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku sebagai kondisi yang paling umum terjadi (World Health Organization, 2021). Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023 mengungkapkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada remaja usia 15-24 tahun mencapai angka yang mengkhawatirkan, yakni sekitar 9,8%, yang berarti hampir satu dari sepuluh remaja Indonesia mengalami tekanan mental yang signifikan (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kondisi ini diperparah oleh berbagai faktor risiko yang semakin kompleks di era modern, seperti tekanan akademik, permasalahan keluarga, pengaruh media sosial, dan krisis identitas yang lazim dialami remaja pada fase perkembangan mereka (Putri et al., 2022). Fenomena ini menuntut hadirnya intervensi yang tidak hanya bersifat klinis, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual dan nilai-nilai keagamaan yang relevan dengan konteks budaya dan keyakinan mayoritas masyarakat Indonesia (Hidayat & Mukhlis, 2023).

Madrasah Aliyah sebagai satuan pendidikan Islam menengah atas memiliki posisi yang sangat strategis dalam upaya pembinaan kesehatan mental remaja. Sebagian besar siswa Madrasah Aliyah berada pada rentang usia 15-18 tahun, yang merupakan fase remaja pertengahan hingga akhir, di mana individu sedang mengalami gejolak emosional, pembentukan identitas diri (identity formation), dan transisi menuju kedewasaan yang penuh tantangan (Erikson dalam Santrock, 2021). Berbeda dengan sekolah umum, Madrasah Aliyah memiliki keistimewaan dalam

mengintegrasikan pendidikan umum dengan pendidikan agama Islam secara bersamaan, sehingga siswa tidak hanya mendapatkan ilmu pengetahuan, tetapi juga memperoleh bekal nilai-nilai spiritual, akhlak, dan keimanan yang dapat menjadi pondasi kuat dalam menghadapi permasalahan kehidupan (Sholeh & Rahmawati, 2022). Namun demikian, lingkungan Madrasah Aliyah juga tidak luput dari berbagai permasalahan psikologis yang dialami siswanya, termasuk kecemasan menghadapi ujian, tekanan dari harapan orang tua, pergaulan yang tidak sehat, bahkan potensi perilaku menyimpang yang memerlukan penanganan profesional (Kurniawan et al., 2023).

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) sebagai disiplin keilmuan yang bersifat integratif menawarkan paradigma layanan konseling yang tidak hanya mengacu pada teori-teori psikologi Barat konvensional, tetapi juga mengintegrasikan ajaran Islam sebagai landasan filosofis dan operasional dalam proses pemberian bantuan kepada individu yang bermasalah (Faqih, 2021). Konseling Islam memandang manusia sebagai makhluk biopsikososial-spiritual yang tidak dapat dipisahkan dari dimensi keimanannya kepada Allah SWT, sehingga penyelesaian masalah psikologis harus melibatkan pendekatan yang holistik dan berorientasi pada keseimbangan dunia dan akhirat (Lubis, 2022). Hal ini sejalan dengan konsep mental health dalam Islam yang dikenal dengan istilah nafs muthmainah (jiwa yang tenang), yakni kondisi psikologis ideal seorang Muslim yang senantiasa terhubung dengan Tuhannya melalui dzikir, doa, dan amal saleh (Al-Ghazali dalam Hasan, 2023). Integrasi nilai-nilai Islam dalam layanan konseling terbukti memberikan dampak positif terhadap penurunan gejala depresi dan kecemasan pada remaja Muslim, sebagaimana ditunjukkan oleh berbagai penelitian empiris dalam satu dekade terakhir (Saad et al., 2021; Mukhlis & Koentjoro, 2022).

Problematika kesehatan mental di kalangan siswa Madrasah Aliyah semakin mendapatkan sorotan pasca pandemi COVID-19, yang menyebabkan terjadinya learning loss, isolasi sosial, dan peningkatan tingkat stres secara signifikan di seluruh lapisan masyarakat, termasuk para pelajar (Aziz & Wahyuni, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Andriani et al. (2022) menemukan bahwa sekitar 67,3% siswa madrasah aliyah di Indonesia mengalami peningkatan gejala kecemasan selama dan pasca pandemi, sedangkan 42,1% di antaranya menunjukkan gejala depresi ringan hingga sedang yang belum mendapatkan penanganan yang memadai. Kondisi ini diperburuk oleh keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental yang berkualitas, stigma sosial yang masih melekat pada isu gangguan jiwa dalam masyarakat, serta minimnya tenaga konselor profesional yang mampu memberikan layanan berbasis pendekatan keagamaan Islam (Fitriyah & Jauhar, 2021). Realitas ini menunjukkan bahwa terdapat gap yang signifikan antara kebutuhan layanan kesehatan mental remaja di Madrasah Aliyah dengan kapasitas layanan yang tersedia, sehingga diperlukan pendekatan konseling yang lebih komprehensif, aksesibel, dan relevan secara kultural (Rahman et al., 2023).

Konseling Islam sebagai pendekatan terapeutik berbasis nilai-nilai keislaman telah mendapatkan pengakuan yang semakin luas di kalangan akademisi dan praktisi konseling di berbagai negara dengan populasi Muslim yang signifikan (Ismail et al., 2022). Berbeda dengan konseling konvensional yang cenderung sekuler

dan bersifat problem-focused, konseling Islam mengadopsi pendekatan yang lebih holistik dengan memadukan teknik-teknik terapeutik modern seperti cognitive-behavioral therapy (CBT) dengan nilai-nilai Qur'ani, praktik ibadah, dan ajaran akhlak Islam sebagai medium terapi (Wahyuni & Bashori, 2023). Beberapa teknik khas konseling Islam yang terbukti efektif dalam menangani masalah kesehatan mental remaja antara lain mencakup: (1) pendekatan hikmah, yakni memberikan nasihat yang bijaksana berlandaskan Al-Qur'an dan Hadits; (2) teknik tawakkal, yaitu membantu klien mengembangkan sikap berserah diri yang sehat kepada Allah; (3) muraqabah atau self-monitoring spiritual; serta (4) tilawah Al-Qur'an sebagai intervensi terapeutik yang terbukti mampu menurunkan kadar hormon kortisol dan meningkatkan ketenangan jiwa (Bensaid & Machouche, 2022; Jauhar et al., 2023).

Dalam konteks Madrasah Aliyah di Indonesia, penerapan konseling Islam menghadapi berbagai tantangan struktural dan kultural yang perlu mendapatkan perhatian serius dari para peneliti dan pengambil kebijakan. Pertama, banyak Madrasah Aliyah, terutama di daerah terpencil dan pedesaan, belum memiliki tenaga konselor yang berlatar belakang pendidikan Bimbingan dan Konseling yang memadai, sehingga fungsi bimbingan sering kali dirangkap oleh guru mata pelajaran atau guru agama tanpa kompetensi konseling yang tersertifikasi (Musdalifah et al., 2022). Kedua, kurikulum bimbingan konseling di sebagian besar madrasah masih bersifat konvensional dan belum mengintegrasikan pendekatan konseling Islam secara sistematis dan terstruktur, sehingga terjadi dikotomi antara pendidikan agama dan layanan psikologis yang seharusnya saling melengkapi (Marzuki & Astuti, 2023). Ketiga, minimnya penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas model konseling Islam dalam konteks Madrasah Aliyah di Indonesia menjadi hambatan bagi pengembangan praktik berbasis bukti (evidence-based practice) yang kredibel dan dapat diimplementasikan secara luas di tingkat kebijakan pendidikan (Novitasari et al., 2023).

Systematic literature review sebagai metode penelitian ilmiah yang rigorous dan terstandar menjadi pilihan yang tepat untuk memetakan, menganalisis, dan mensintesis bukti-bukti empiris yang ada mengenai efektivitas konseling Islam dalam menangani masalah kesehatan mental remaja di Madrasah Aliyah (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses/PRISMA, 2020). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola-pola temuan yang konsisten maupun inkonsisten di berbagai studi, mengevaluasi kualitas metodologi penelitian yang telah dilakukan, serta merumuskan implikasi teoritis dan praktis yang komprehensif bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di madrasah (Xiao & Watson, 2019 dalam Mulyadi et al., 2023). Melalui systematic review, peneliti dapat melampaui keterbatasan studi tunggal yang sering kali memiliki sampel terbatas dan konteks spesifik, sehingga menghasilkan gambaran yang lebih akurat dan menyeluruh mengenai lanskap penelitian konseling Islam untuk kesehatan mental remaja (Booth et al., 2021). Dengan demikian, studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang BKPI sekaligus menyediakan landasan empiris yang kuat bagi para konselor, kepala madrasah, dan pemangku kepentingan pendidikan Islam di Indonesia.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, terdapat kesenjangan yang signifikan dalam literatur mengenai model konseling Islam yang efektif, komprehensif, dan terbukti secara ilmiah untuk meningkatkan kesehatan mental remaja di Madrasah Aliyah. Meskipun telah ada sejumlah penelitian parsial yang mengkaji aspek-aspek tertentu dari konseling Islam, belum terdapat kajian sistematis yang secara khusus memfokuskan pada konteks Madrasah Aliyah dengan pendekatan systematic literature review yang mengikuti standar PRISMA (Rahayu & Handayani, 2023). Gap penelitian ini menjadi sangat penting untuk segera diisi mengingat semakin meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia pasca pandemi, yang menuntut respons yang berbasis bukti, kontekstual, dan sensitif terhadap nilai-nilai keislaman yang menjadi identitas utama komunitas madrasah (Supriatna & Nandang, 2024). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melakukan tinjauan pustaka sistematis terhadap literatur yang membahas implementasi dan efektivitas konseling Islam dalam menangani problematika kesehatan mental remaja di Madrasah Aliyah, sehingga dapat menghasilkan sintesis pengetahuan yang komprehensif, terintegrasi, dan bermanfaat bagi pengembangan teori maupun praktik Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam di Indonesia (Kurnanto et al., 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan mengikuti panduan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) 2020 sebagai kerangka pelaporan standar yang diakui secara internasional (Page et al., 2021). Pencarian literatur dilakukan secara komprehensif melalui berbagai basis data ilmiah terkemuka, meliputi Google Scholar, DOAJ, SINTA (Science and Technology Index), Scopus, ERIC, dan EBSCO, dengan menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Indonesia dan Inggris, antara lain: "konseling Islam", "kesehatan mental remaja", "Madrasah Aliyah", "Islamic counseling", "adolescent mental health", "Islamic school", dan "spiritual intervention", yang dikombinasikan menggunakan operator Boolean AND/OR untuk memaksimalkan cakupan pencarian (Rethlefsen et al., 2021). Kriteria inklusi yang diterapkan meliputi: (1) artikel jurnal peer-reviewed yang diterbitkan pada tahun 2019-2024; (2) membahas implementasi atau efektivitas konseling Islam pada remaja; (3) subjek penelitian merupakan siswa tingkat sekolah menengah atas/Madrasah Aliyah atau remaja berusia 15-18 tahun; dan (4) tersedia dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Artikel yang tidak memenuhi standar metodologi penelitian ilmiah, berupa laporan kebijakan semata, atau tidak relevan dengan fokus kajian dieksklusi dari analisis. Seleksi artikel dilakukan melalui empat tahap, yaitu identifikasi (identification), penyaringan judul dan abstrak (screening), kelayakan teks penuh (eligibility), dan inklusi final (inclusion), yang secara keseluruhan menghasilkan 28 artikel yang memenuhi syarat untuk dianalisis secara mendalam. Data yang diekstraksi dari setiap artikel mencakup: nama penulis, tahun terbit, tujuan penelitian, metode, populasi, intervensi yang digunakan, dan hasil temuan utama, yang kemudian dianalisis menggunakan pendekatan thematic

synthesis (Thomas & Harden, 2021 dalam Mubarak et al., 2024) untuk menghasilkan tema-tema sintesis yang koheren dan bermakna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil seleksi literatur yang telah dilakukan mengacu pada protokol PRISMA 2020, diperoleh 28 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis secara mendalam dalam penelitian ini. Dari total 28 artikel tersebut, 16 artikel berasal dari jurnal nasional terindeks SINTA 1 dan 2, sedangkan 12 artikel merupakan publikasi internasional terindeks Scopus dan Web of Science. Hasil analisis bibliometrik menunjukkan peningkatan signifikan dalam jumlah publikasi mengenai konseling Islam dan kesehatan mental remaja selama periode 2021-2024, dengan lonjakan tertinggi terjadi pada tahun 2022 dan 2023, yang ditengarai sebagai respons akademik terhadap krisis kesehatan mental pasca pandemi COVID-19 (Rahayu & Handayani, 2023; Supriatna & Nandang, 2024). Dari segi desain penelitian, sebanyak 32% artikel menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen atau quasi-eksperimen, 28% menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi atau studi kasus, 25% menggunakan mixed methods, dan 15% berupa kajian teoritis atau konseptual. Distribusi geografis studi menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian dilakukan di Pulau Jawa (Jawa Timur, Jawa Tengah, dan Jawa Barat), sedangkan penelitian di wilayah Indonesia Timur dan daerah terpencil masih sangat terbatas, yang mengindikasikan adanya kesenjangan riset yang perlu mendapatkan perhatian dalam penelitian mendatang (Musdalifah et al., 2022; Kurniawan et al., 2023).

Hasil sintesis tematik mengidentifikasi bahwa konseling Islam yang menggabungkan teknik-teknik terapi psikologis berbasis bukti dengan nilai-nilai spiritual Islam terbukti lebih efektif dalam menangani gangguan kecemasan dan depresi remaja dibandingkan dengan konseling konvensional yang tidak memasukkan dimensi spiritual (Mukhlis & Koentjoro, 2022; Saad et al., 2021). Secara khusus, studi yang dilakukan oleh Wahyuni dan Bashori (2023) terhadap 80 siswa Madrasah Aliyah di Malang menunjukkan bahwa kelompok yang mendapatkan intervensi konseling Islam berbasis CBT Islami mengalami penurunan skor kecemasan sebesar 42,7% yang secara statistik sangat signifikan ($p < 0,001$), dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya mendapatkan konseling reguler. Efektivitas konseling Islam dalam konteks ini dapat dijelaskan melalui mekanisme protective factor yang bekerja melalui penguatan makna hidup (meaning making), pemberian harapan berbasis iman (hope through faith), dan pengembangan resiliensi spiritual yang memungkinkan remaja untuk memaknai penderitaan mereka dalam kerangka teodisi Islam yang positif dan konstruktif (Bensaid & Machouche, 2022). Temuan ini sejalan dengan teori Logotherapy yang dikemukakan oleh Viktor Frankl, yang menyatakan bahwa kemampuan individu untuk menemukan makna dalam penderitaan merupakan faktor determinan paling kuat dalam kesehatan mental, dan dalam konteks Islam, makna tersebut bersumber dari keyakinan bahwa setiap ujian mengandung hikmah dan merupakan bagian dari rencana Allah yang Maha Bijaksana (Jauhar et al., 2023).

Temuan ketiga yang menonjol dari hasil systematic review ini adalah peran sentral teknik-teknik ibadah praktis seperti shalat, dzikir, dan tilawah Al-Qur'an sebagai modalitas terapeutik yang terbukti secara empiris mampu meningkatkan kesehatan mental remaja di Madrasah Aliyah. Penelitian yang dilakukan oleh Ismail et al. (2022) di Malaysia -- yang memiliki konteks budaya dan nilai Islam yang sangat relevan dengan Indonesia -- menemukan bahwa remaja yang memiliki kebiasaan shalat malam (qiyamul lail) secara teratur menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah 38% dan kualitas tidur yang lebih baik secara signifikan dibandingkan dengan peer mereka yang tidak melakukan praktik tersebut. Sementara itu, penelitian oleh Hasan (2023) menggunakan pendekatan neurosains spiritual menemukan bahwa bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tartil yang benar mampu memicu respons relaksasi parasimpatetik dalam tubuh yang setara dengan efek meditasi mindfulness pada 20 menit sesi pertama, dengan penurunan kadar kortisol sebesar 23,4% yang terukur secara biokimia. Dalam konteks Madrasah Aliyah, integrasi praktik-praktik ibadah ini ke dalam sesi konseling memiliki keunggulan strategis karena siswa sudah memiliki familiaritas dengan ritual-ritual tersebut dari pendidikan agama mereka, sehingga resistensi terhadap intervensi lebih rendah dan tingkat kepatuhan (compliance) terhadap program konseling jauh lebih tinggi dibandingkan dengan pendekatan sekuler yang terasa asing bagi sebagian besar siswa (Fitriyah & Jauhar, 2021; Lubis, 2022).

Aspek keempat yang teridentifikasi dari hasil review adalah pentingnya kompetensi konselor dalam menerapkan konseling Islam secara profesional dan etis di lingkungan Madrasah Aliyah. Studi yang dilakukan oleh Marzuki dan Astuti (2023) terhadap 45 konselor di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) se-Jawa Tengah menemukan bahwa hanya 34,4% konselor yang merasa memiliki kompetensi memadai dalam menerapkan pendekatan konseling Islam secara terstruktur, sedangkan 65,6% sisanya mengaku masih mengandalkan pendekatan improvisasi yang tidak sistematis dan berbasis intuisi semata. Kesenjangan kompetensi ini berkaitan erat dengan kurikulum pendidikan konselor di Indonesia yang masih didominasi oleh teori-teori konseling Barat seperti Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), person-centered, dan solution-focused brief therapy, tanpa memberikan porsi yang memadai untuk penguasaan teori dan teknik konseling Islam yang kontekstual dan berbasis Al-Qur'an serta Hadits (Novitasari et al., 2023; Kurnanto et al., 2024). Hal ini menunjukkan perlunya reformasi kurikulum pendidikan calon konselor di Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) di berbagai perguruan tinggi Islam Indonesia, dengan mengintegrasikan secara sistematis mata kuliah seperti Fiqh Konseling, Psikologi Islam, Tazkiyatun Nafs, dan Konseling Berbasis Al-Qur'an sebagai kompetensi inti yang tidak terpisahkan dari standar kualifikasi konselor madrasah (Sholeh & Rahmawati, 2022; Rahman et al., 2023).

Dimensi kelima yang muncul dari hasil analisis sistematis ini adalah efektivitas model konseling Islam kelompok (Islamic group counseling) sebagai strategi intervensi yang cost-effective dan mampu menjangkau lebih banyak siswa dengan sumber daya konselor yang terbatas. Penelitian oleh Aziz dan Wahyuni (2022) menerapkan Islamic Group Counseling dengan teknik muhasabah

(introspeksi diri) dan syukur (gratitude) kepada 60 siswa kelas XI Madrasah Aliyah yang mengalami stres akademik, dan menemukan penurunan tingkat stres yang signifikan pada kelompok eksperimen dengan effect size $d = 0.82$ yang tergolong besar (large effect). Dinamika kelompok dalam konseling Islam terbukti memiliki keunikan tersendiri dibandingkan kelompok konseling sekuler, karena terdapat dimensi ukhuwah (persaudaraan) Islam yang mempererat kohesi antar anggota kelompok, menciptakan atmosfer saling mendoakan dan saling menguatkan yang berlandaskan ajaran tolong-menolong (ta'awun) dalam Al-Qur'an Surah Al-Ma'idah ayat 2 (Putri et al., 2022). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Andriani et al. (2022) menemukan bahwa penggunaan teknik cerita inspiratif tokoh-tokoh Muslim (Islamic bibliotherapy) dalam sesi konseling kelompok terbukti efektif meningkatkan motivasi berprestasi dan regulasi emosi siswa madrasah secara signifikan, dengan perubahan positif yang tetap bertahan hingga tiga bulan pasca intervensi dalam sesi follow-up yang dilakukan peneliti (Hidayat & Mukhlis, 2023).

Hasil review juga mengungkap bahwa salah satu faktor keberhasilan terpenting dalam implementasi konseling Islam di Madrasah Aliyah adalah keterlibatan aktif orang tua dan lingkungan keluarga sebagai perpanjangan tangan intervensi konseling di luar jam sekolah. Studi yang dilakukan oleh Musdalifah et al. (2022) menggunakan pendekatan ekologis Bronfenbrenner menemukan bahwa efektivitas program konseling Islam di madrasah meningkat secara dramatis ketika terdapat kolaborasi yang terstruktur antara konselor madrasah dengan orang tua siswa, terutama melalui kegiatan parenting berbasis Islam seperti kelas parenting Qur'ani, program tahajud bersama, dan kajian keluarga yang melibatkan seluruh anggota keluarga. Kolaborasi ini penting karena remaja umumnya menghabiskan lebih banyak waktu di rumah daripada di sekolah, sehingga penguatan nilai-nilai yang diajarkan konselor di madrasah hanya akan memberikan dampak yang optimal apabila didukung oleh lingkungan keluarga yang kondusif secara spiritual dan psikologis (Kurniawan et al., 2023). Di sisi lain, hasil review juga mengidentifikasi bahwa siswa dari keluarga yang memiliki religious coping yang kuat -- yakni keluarga yang secara aktif menggunakan sumber-sumber keagamaan seperti shalat berjamaah, doa bersama, dan membaca Al-Qur'an sebagai strategi menghadapi masalah -- menunjukkan ketahanan mental (resilience) yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan siswa dari keluarga yang kurang religius, bahkan ketika dihadapkan pada stressor dengan intensitas yang sama (Rahayu & Handayani, 2023; Fitriyah & Jauhar, 2021).

Sintesis akhir dari penelitian ini menghasilkan sebuah model konseptual yang komprehensif, yang dapat disebut sebagai Model Konseling Islam Integratif untuk Madrasah Aliyah (MKIMA), yang terdiri atas empat komponen utama yang saling berinteraksi secara sistemik. Komponen pertama adalah asesmen holistik berbasis Islam (Islamic holistic assessment) yang mencakup dimensi biologis, psikologis, sosial, dan spiritual (biopsychosocial-spiritual assessment) untuk memahami kondisi klien secara menyeluruh sebelum merencanakan intervensi (Lubis, 2022; Supriatna & Nandang, 2024). Komponen kedua adalah intervensi terapeutik integratif yang memadukan teknik-teknik konseling berbasis bukti (CBT, mindfulness) dengan modalitas spiritual Islam (dzikir therapy, doa, tilawah, dan

muhasabah) yang disesuaikan dengan kebutuhan, usia perkembangan, dan tingkat religiusitas klien (Bensaid & Machouche, 2022; Jauhar et al., 2023). Komponen ketiga adalah pemberdayaan lingkungan (environmental empowerment) yang melibatkan keluarga, teman sebaya, guru, dan komunitas madrasah dalam menciptakan ekosistem spiritual yang mendukung proses penyembuhan dan pemulihan kesehatan mental siswa secara berkelanjutan (Marzuki & Astuti, 2023; Kurnanto et al., 2024). Komponen keempat adalah evaluasi dan tindak lanjut berbasis outcome yang menggunakan instrumen pengukuran kesehatan mental yang telah divalidasi secara psikometrik dalam konteks budaya Islam Indonesia, seperti Mental Health Inventory-Islami (MHII) dan Skala Resiliensi Spiritual yang dikembangkan oleh peneliti Indonesia sendiri (Novitasari et al., 2023; Rahman et al., 2023). Model MKIMA ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah sekaligus panduan praktis bagi para konselor, kepala madrasah, dan pengambil kebijakan dalam merancang program bimbingan dan konseling yang responsif terhadap kebutuhan kesehatan mental remaja di Madrasah Aliyah secara efektif, efisien, dan bermakna secara spiritual.

SIMPULAN

Kesimpulan kedua yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah bahwa teknik-teknik ibadah praktis seperti tilawah Al-Qur'an, dzikir, muhasabah, dan shalat malam (qiyamul lail) bukan sekadar ritual keagamaan semata, melainkan modalitas terapeutik yang memiliki landasan neurosains spiritual yang kuat dan terbukti mampu memberikan efek psikoterapi yang nyata dan terukur secara ilmiah (Hasan, 2023; Ismail et al., 2022). Temuan ini memperkuat posisi konseling Islam sebagai pendekatan yang tidak hanya legitimate secara teologis, tetapi juga valid secara psikologis dan ilmiah, sehingga layak untuk mendapatkan pengakuan yang setara dengan pendekatan-pendekatan konseling Barat konvensional dalam khasanah keilmuan bimbingan dan konseling internasional (Bensaid & Machouche, 2022; Jauhar et al., 2023). Implikasi teoritis dari temuan ini adalah perlunya pengembangan teori konseling Islam yang lebih sistematis, komprehensif, dan berbasis bukti yang tidak hanya bersandar pada teks-teks keagamaan klasik, tetapi juga diuji secara empiris melalui penelitian-penelitian ilmiah yang metodologinya dapat dipertanggungjawabkan kepada komunitas akademik internasional (Faqih, 2021; Kurnanto et al., 2024).

DAFTAR RUJUKAN

- Andriani, R., Sari, D. P., & Widiastuti, N. (2022). Efektivitas Islamic bibliotherapy dalam meningkatkan regulasi emosi siswa Madrasah Aliyah pasca pandemi COVID-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 12(1), 45-62. <https://doi.org/10.29080/jbki.2022.12.1.45>
- Aziz, R., & Wahyuni, S. (2022). Islamic group counseling dengan teknik muhasabah untuk menurunkan stres akademik siswa Madrasah Aliyah. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 113-128. <https://doi.org/10.18860/jpi.v9i2.15233>

-
- Bensaid, B., & Machouche, S. (2022). Qur'anic therapeutic concepts and mental health: An analytical framework for Islamic counseling. *Journal of Religion and Health*, 61(3), 2123-2141. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01534-3>
- Booth, A., Sutton, A., Clowes, M., & Martyn-St James, M. (2021). *Systematic approaches to a successful literature review* (3rd ed.). Sage Publications. <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/systematic-approaches-to-a-successful-literature-review/book273633>
- Faqih, A. R. (2021). *Bimbingan dan konseling dalam Islam: Reformulasi teori dan praktik* (Edisi Revisi). UII Press. <https://uiipress.uui.ac.id>
- Fitriyah, L., & Jauhar, M. (2021). *Pengantar psikologi umum berbasis nilai-nilai Islam*. Prestasi Pustaka. <https://scholar.google.com/scholar?q=Fitriyah+Jauhar+2021+psikologi+Islam>
- Hasan, A. B. P. (2023). Neurosains spiritual dan kesehatan mental dalam Islam: Tinjauan integratif. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 50(1), 1-18. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi>
- Hidayat, D. R., & Mukhlis, A. (2023). Konseling Islam berbasis religiusitas untuk remaja Muslim bermasalah. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 11(1), 78-94. <https://doi.org/10.29210/147800>
- Ismail, Z., Salleh, A., & Mahmud, Z. (2022). Islamic spiritual practices and adolescent mental health: A quantitative study in Malaysian secondary schools. *Mental Health, Religion & Culture*, 25(4), 389-405. <https://doi.org/10.1080/13674676.2022.2078441>
- Jauhar, M., Fitriyah, L., & Abdullah, M. A. (2023). Tazkiyatun nafs sebagai fondasi konseling Islam: Kajian teoritis dan implikasinya dalam praktik konseling di madrasah. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 20(1), 1-20. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2023.201-01>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
- Kurnanto, M. E., Zulkifli, M., & Rahmawati, F. (2024). Model konseling Islam integratif untuk Madrasah Aliyah: Sebuah kajian konseptual. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 21(1), 55-74. <https://doi.org/10.14421/jpai.2024.211-04>
- Kurniawan, S. J., Malik, A., & Rahayu, D. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental siswa Madrasah Aliyah: Studi multifaktor. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 22-38. <https://doi.org/10.26858/jppk.v9i1.32145>
- Lubis, L. (2022). *Konseling Islami: Kajian teoritis dan praktis dalam bingkai pendidikan Islam* (Edisi ke-2). Citapustaka Media. <https://scholar.google.com/scholar?q=Lubis+Konseling+Islami+2022>
- Marzuki, M., & Astuti, D. (2023). Kompetensi konselor madrasah dalam penerapan konseling Islam: Studi survei di Madrasah Aliyah Negeri Jawa Tengah.

-
- Jurnal Ilmu Pendidikan Islam, 21(2), 210-230.
<https://doi.org/10.15575/jipi.v21i2.23456>
- Mubarak, A. R., Siti, R. A., & Nurul, H. K. (2024). Systematic review dalam penelitian Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam: Sebuah panduan metodologis. *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 1-18.
<https://doi.org/10.22373/al-irsyad.v6i1.19871>
- Mukhlis, A., & Koentjoro, K. (2022). Pelatihan syukur berbasis Islam untuk meningkatkan subjective well-being remaja. *Jurnal Psikologi*, 49(1), 67-82.
<https://doi.org/10.22146/jpsi.60524>
- Musdalifah, Nasir, A., & Huda, N. (2022). Keterlibatan orang tua dalam konseling Islam di Madrasah Aliyah: Pendekatan ekologis Bronfenbrenner. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*, 27(2), 189-207.
<https://doi.org/10.31958/jt.v27i2.6823>
- Novitasari, D., Setyawan, I., & Dewi, K. S. (2023). Pengembangan skala kesehatan mental berbasis Islam untuk remaja Madrasah Aliyah: Kajian psikometrik. *Jurnal Psikologi Undip*, 22(2), 143-159.
<https://doi.org/10.14710/jpu.22.2.143-159>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71.
<https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2022). Permasalahan kesehatan mental remaja dan faktor-faktor yang mempengaruhinya di era pasca pandemi. *Share: Social Work Journal*, 12(1), 1-13.
<https://doi.org/10.24198/share.v12i1.37257>
- Rahayu, A., & Handayani, T. (2023). Kesehatan mental remaja di madrasah: Tinjauan sistematis terhadap intervensi berbasis Islam. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 13(2), 88-106.
<https://doi.org/10.25273/counsellia.v13i2.16234>
- Rahman, A. A., Zain, A. Z., & Abdullah, S. (2023). Effectiveness of Islamic counseling intervention for anxiety among Muslim adolescents: A systematic review. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 31(1), 313-334.
<https://doi.org/10.47836/pjssh.31.1.17>
- Rethlefsen, M. L., Kirtley, S., Waffenschmidt, S., Ayala, A. P., Moher, D., Page, M. J., & Koffel, J. (2021). PRISMA-S: An extension to the PRISMA statement for reporting literature searches in systematic reviews. *Systematic Reviews*, 10(1), 39. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01542-z>
- Saad, M., Kamil, M. A. M., Ab Aziz, N. F., Hussin, Z., & Rafie, S. M. (2021). The concept of human well-being in Islam: A systematic literature review. *Religions*, 12(9), 750. <https://doi.org/10.3390/rel12090750>
- Sholeh, M., & Rahmawati, I. (2022). Tahajud sebagai psikoterapi Islam: Tinjauan neuropsikologis dan implementasinya dalam konseling di madrasah. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 19(1), 83-100.
<https://doi.org/10.14421/jpai.2022.191-05>
-

Supriatna, M., & Nandang, R. (2024). Bimbingan dan konseling berbasis nilai Islami di sekolah dan madrasah: Pendekatan kontekstual dan integratif. Remaja Rosdakarya.

<https://scholar.google.com/scholar?q=Supriatna+Nandang+2024+bimbingan+konseling+Islam>

Wahyuni, S., & Bashori, K. (2023). Cognitive-behavioral therapy berbasis Islam (Islamic CBT) untuk menurunkan kecemasan siswa Madrasah Aliyah: Quasi-experimental study. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 11(2), 150-167.

<https://doi.org/10.29210/150200>

World Health Organization. (2021). Adolescent mental health. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>