

Urgensi Asas-Asas Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Pemeliharaan Kesehatan Mental

Risdawati Siregar

UIN Syahada Padangsidimpuan

E-mail: risdawati@uinsyahada.ac.id

Article History:

Received: 03 Desember 2024

Revised: 10 Desember 2024

Accepted: 15 Desember 2024

Keywords: *Bimbingan konseling; Konseling islam; Kesehatan mental.*

Abstract: *Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dapat memberikan pengembangan yang sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku dan disertai dengan sikap tanggung jawab, jika diterapkan asa-asis bimbingan konseling. Dengan adanya asas-asis bimbingan dan konseling, maka konselor dapat menerapkan proses layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi penyakit mental dan mengembangkan serta memelihara kesehatan mental. Pemeliharaan kesehatan mental juga semakin relevan dalam konteks perubahan sosial yang cepat dan perkembangan teknologi yang pesat. Saat ini, banyak individu yang terjebak dalam dunia digital, mengalami kecemasan sosial, dan kehilangan kemampuan untuk berinteraksi secara sehat dengan orang lain. Hal ini berdampak pada kesehatan mental, terutama di kalangan generasi muda yang sering kali menghadapi tekanan sosial dari media sosial dan harapan yang tidak realistis. Di sinilah urgensi penerapan asas-asis bimbingan dan konseling untuk kembali kepada nilai-nilai Islam yang mengajarkan kesederhanaan, rasa syukur, dan keseimbangan dalam hidup. Islam tidak pernah mengajarkan umatnya untuk terjebak dalam kesenangan duniawi yang berlebihan, tetapi justru menekankan pentingnya introspeksi diri, pengendalian emosi, dan keseimbangan antara urusan dunia dan akhirat. Dengan memahami konsep kesehatan mental dalam Islam, diharapkan umat muslim dapat lebih bijak dalam menghadapi tantangan hidup, menjaga keseimbangan emosional, dan meningkatkan kualitas hidup mereka sesuai dengan tuntunan agama.*

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling merupakan pekerjaan yang hanya bisa dilakukan oleh seorang profesional. Pekerjaan ini sangat penting dalam segala bidang, khususnya dalam dunia kerja dan pendidikan, karena sebagian besar orang yang mengalami depresi dan stress berasal dari dua dunia tersebut. Keberhasilan pelaksanaan proses bimbingan dan konseling sangat ditentukan oleh kaidah-kaidah yang berlaku atau dengan kata lain disebut "asas". Asas-asis bimbingan dan

konseling merupakan rukun yang harus dipegang teguh dan dikuasai oleh konselor dalam menjalankan pelayanan atau kegiatan bimbingan dan konseling. Asas-asas tersebut adalah sebagai jiwa dan nafas dalam kehidupan bimbingan dan konseling. Apabila asas-asas tersebut tidak dijalankan dengan baik, maka penyelenggaraan bimbingan dan konseling akan berjalan tersendat-sendat atau bahkan terhenti. Dengan adanya asas-asas bimbingan dan konseling konselor dapat menerapkan proses layanan bimbingan dan konseling dalam mengembangkan dan memelihara kesehatan mental. (Lubis 2010)

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan, dan hal ini telah menjadi isu penting di seluruh dunia. Kesehatan mental sebagai suatu keadaan di mana seorang individu mampu menyadari potensinya, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya terkait dengan kondisi psikologis seseorang, tetapi juga berdampak luas pada aspek sosial dan produktivitas individu dalam masyarakat. Seiring dengan kemajuan zaman dan peningkatan tantangan kehidupan, kesehatan mental menjadi semakin rentan terhadap gangguan, baik itu berupa stres, kecemasan, depresi, maupun gangguan lainnya yang semakin sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari. (Yusuf 2020).

Dalam konteks kehidupan modern, tekanan terhadap kesehatan mental semakin meningkat. Gaya hidup yang semakin cepat, tuntutan pekerjaan yang tinggi, masalah ekonomi, perubahan sosial, dan disrupsi teknologi menyebabkan banyak orang mengalami gangguan mental. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan, terdapat peningkatan yang signifikan dalam jumlah orang yang mengalami gangguan kesehatan mental dalam beberapa tahun terakhir. Hal ini juga diperburuk oleh kurangnya akses terhadap layanan kesehatan mental yang memadai, serta stigma negatif yang masih melekat dalam masyarakat terkait dengan masalah kesehatan mental. Banyak individu yang menderita gangguan mental tidak mendapatkan perawatan atau dukungan yang layak karena takut dihakimi atau dikucilkan oleh lingkungan sekitarnya. (Daulay 2018)

Selain faktor sosial dan ekonomi, aspek spiritual juga memainkan peran penting dalam kesehatan mental. Bagi umat Islam, kesejahteraan mental tidak hanya dinilai dari sudut pandang psikologis, tetapi juga spiritual. Islam sebagai agama yang menyeluruh, tidak hanya mencakup aspek ibadah, tetapi juga memberikan perhatian besar terhadap kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual umatnya. Kesehatan mental dalam Islam memiliki landasan yang kuat, baik dalam Al-Qur'an maupun Sunnah, yang menekankan pentingnya keseimbangan dalam kehidupan manusia. Konsep kesabaran, keikhlasan, tawakal (berserah diri), dan *dzikir* (mengingat Allah) merupakan beberapa ajaran penting dalam Islam yang dapat membantu menjaga kesehatan mental umat Muslim. Rasulullah SAW bersabda, "*Ingatlah, dalam tubuh manusia ada segumpal daging; jika ia baik, maka seluruh tubuh menjadi baik, dan jika ia rusak, maka seluruh tubuh pun rusak. Segumpal daging itu adalah hati.*" (HR. Bukhari dan Muslim). Hati yang tenang dan bersih dari penyakit hati seperti iri, dengki, dan kebencian merupakan kunci utama dalam menjaga kesehatan mental seseorang. (Yusuf 2020).

Namun, dalam praktiknya, banyak umat muslim yang belum sepenuhnya memahami atau menerapkan prinsip-prinsip Islam dalam menjaga kesehatan mental mereka. Kebanyakan orang masih memandang masalah kesehatan mental sebagai sesuatu yang bersifat "duniawi" dan tidak terkait dengan agama, padahal Islam memberikan panduan yang jelas dan lengkap mengenai bagaimana menjaga keseimbangan hidup, termasuk dalam hal kesehatan mental. Misalnya, dalam Al-Qur'an surah Ar-Ra'd:28 disebutkan, "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.*" Ajaran Islam yang mengutamakan ketenangan batin, keteguhan hati, dan kedekatan dengan Allah SWT dapat menjadi solusi utama dalam menghadapi berbagai tekanan hidup yang

kerap kali menjadi penyebab gangguan mental.(Albaar, Yusuf, and Albaar 2022).

Selain itu, dalam masyarakat Muslim, sering kali masalah kesehatan mental tidak mendapatkan perhatian yang layak karena adanya persepsi bahwa gangguan mental adalah tanda kelemahan iman. Hal ini menyebabkan banyak orang yang mengalami gangguan kesehatan mental enggan mencari bantuan, karena takut dianggap kurang beriman atau tidak berserah diri kepada Allah SWT. Stigma ini menjadi penghalang utama dalam penanganan masalah kesehatan mental di kalangan umat Islam. Dalam hal ini, peran konselor dan psikologi yang berbasis pada pendekatan Islam menjadi sangat penting untuk membantu umat memahami bahwa mencari bantuan kesehatan mental tidak bertentangan dengan ajaran agama, tetapi justru merupakan bagian dari upaya menjaga amanah yang diberikan Allah SWT, yaitu menjaga diri dan kesehatan jiwa.

LANDASAN TEORI

Asas-Asas Bimbingan Konseling Islam

Asas-asas dalam bimbingan dan konseling Islam menjadi prinsip dasar yang mengatur proses pemberian bantuan secara efektif dan sesuai dengan ajaran Islam. Beberapa asas penting meliputi:

1. Asas Tauhid
Asas tauhid menekankan keyakinan kepada Allah SWT sebagai pusat dari segala aktivitas kehidupan, termasuk dalam penyelesaian masalah. Dalam bimbingan dan konseling Islam, tauhid menjadi fondasi yang mengarahkan individu untuk selalu bergantung dan berserah diri kepada Allah dalam mencari solusi dari permasalahannya.
2. Asas Amanah
Amanah berarti tanggung jawab yang diemban oleh konselor dalam menjaga kerahasiaan, kepercayaan, dan hak-hak klien. Konselor Islam bertindak sebagai perantara yang membantu individu dengan penuh integritas dan ketulusan.
3. Asas Keseimbangan (Tawazun)
Prinsip ini mengajarkan keseimbangan antara aspek duniawi dan ukhrawi, material dan spiritual, serta emosional dan rasional. Keseimbangan ini penting agar individu dapat mencapai harmoni dalam menjalani kehidupan.
4. Asas Rahmatan lil Alamin
Konseling Islam harus dilaksanakan dengan penuh kasih sayang, kepedulian, dan orientasi untuk kebaikan seluruh umat manusia, sesuai dengan misi Islam sebagai agama yang membawa rahmat bagi alam semesta.
5. Asas Ikhlas dan Sabar
Ikhlas dan sabar menjadi prinsip yang diajarkan dalam bimbingan dan konseling Islam. Klien dibimbing untuk menerima ujian dengan lapang dada, bekerja keras untuk mencari solusi, serta tetap bertawakkal kepada Allah SWT.

Asas-asas tersebut menjadi kerangka berpikir dan bertindak dalam proses konseling Islam yang tidak hanya menyelesaikan masalah psikologis dan emosional, tetapi juga memperkuat spiritualitas individu agar mampu menghadapi kehidupan dengan sikap yang positif, optimis, dan selaras dengan ajaran Islam. Urgensi asas-asas ini semakin penting karena pendekatan religius terbukti efektif dalam membantu individu mencapai ketenangan batin (*muthmainnah*) dan kesehatan mental yang stabil.(Wati and Anggraeni 2023)

Pemeliharaan Kesehatan Mental

.....

Merupakan upaya sistematis untuk menjaga stabilitas pikiran, perasaan, dan perilaku agar individu dapat menjalani kehidupan secara produktif, harmonis, dan seimbang. Kesehatan mental tidak hanya terbebas dari gangguan psikologis tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk mengatasi stres, beradaptasi dengan perubahan, menjalin hubungan yang sehat, dan membuat keputusan yang tepat. Teori pemeliharaan kesehatan mental menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. (Ratnawati 2019). Dalam konteks psikologis, individu didorong untuk mengembangkan keterampilan *coping* yang efektif dalam menghadapi tekanan hidup serta memiliki pola pikir positif dan fleksibel. Pendekatan spiritual, seperti dalam konsep Islam, menambahkan nilai pentingnya *tauhid* (keyakinan kepada Allah), *sabar* (kesabaran), *syukur* (rasa syukur), dan *tawakkal* (berserah diri) untuk mencapai ketenangan jiwa (*nafs muthmainnah*). Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan kehidupan normal, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Pemeliharaan kesehatan mental dapat dilakukan melalui konseling, terapi psikologis, aktivitas fisik, meditasi, serta pendekatan religius yang membantu individu mencapai keseimbangan mental dan spiritual.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian *literatur review* dilakukan dengan cara mengidentifikasi, mengumpulkan, menganalisis, dan mengevaluasi berbagai sumber tertulis yang relevan dan kredibel seperti jurnal ilmiah, buku, laporan penelitian, serta karya ilmiah lainnya yang sudah dipublikasikan. Proses ini diawali dengan penentuan topik penelitian serta kata kunci yang digunakan dalam pencarian referensi melalui database ilmiah seperti Google Scholar, Scopus, dan PubMed. Sumber-sumber yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk memastikan relevansi dan kualitasnya. Tahap selanjutnya adalah analisis dan sintesis data dari berbagai literatur guna menemukan pola, tren, dan kesenjangan penelitian yang ada. Hasil dari sintesis ini kemudian disusun secara sistematis dalam bentuk laporan yang mencakup pendahuluan, metode, hasil, pembahasan, dan kesimpulan, sehingga dapat memberikan pemahaman mendalam terhadap topik penelitian yang dikaji. (Sugiyono 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Asas-asas Bimbingan dan Konseling Secara Umum

Asas-asas bimbingan dan konseling adalah ketentuan-ketentuan yang harus diterapkan dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling.¹ Menurut Arifin, Ety Kartikawati, Prayitno, dan Erman Amti, asas-asas yang berkenaan dengan praktik atau pekerjaan bimbingan dan konseling adalah : (a) asas kerahasiaan, (b) asas kesukarelaan, (c) asas keterbukaan, (d) asas kekinian, (e) asas kemandirian, (f) asas kegiatan, (g) asas kedinamisan, (h) asas keterpaduan, (i) asas kenormatifan, (j) asas keahlian, (k) asas alih tangan, dan (l) asas tut wuri handayani. (Tohirin 2013).

1. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan maksudnya adalah segala sesuatu, baik itu data dan masalah

¹Suhertina, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Pekanbaru: CV.Mutiara Pesisir Sumatra, 2014), hlm.37.

.....

klien, harus dirahasiakan oleh konselor, konselor tidak boleh menceritakannya pada siapapun sekalipun itu koleganya, Asas kerahasiaan ini merupakan asas kunci dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling karena jika asas ini dilaksanakan dengan benar, maka konselor akan mendapatkan kepercayaan dari klien sehingga mereka akan memanfaatkan jasa bimbingan dan konseling dengan sebaik-baiknya. Sebaliknya, jika konselor tidak dapat memegang asas kerahasiaan dengan baik, maka kepercayaan klien akan hilang dan mereka akan takut untuk menerima bantuan, sebab khawatir masalah dan diri mereka akan menjadi bahan gunjingan.

2. Asas Kesukarelaan

Proses pelaksanaan bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak klien maupun pihak konselor. Klien diharapkan secara sukarela atau tanpa paksaan menceritakan masalah yang dihadapinya pada konselor dan konselor diharapkan untuk memberikan bimbingan dan konseling pada klien tanpa adanya rasa terpaksa. Dengan kata lain, konselor hendaknya ikhlas dalam memberikan bimbingan dan konseling pada klien. Tapi hal tersebut bukan berarti konselor tidak boleh menerima upah, mereka tetap boleh menerima upah karena pelaksanaan bimbingan dan konseling merupakan pekerjaan profesi. Akan tetapi, dalam proses pelaksanaan bimbingan dan konseling, konselor tidak boleh menjadikan upah sebagai tujuan.

3. Asas Keterbukaan

Proses pelaksanaan bimbingan dan konseling yang efisien hanya berlangsung dalam suasana keterbukaan. Baik klien maupun konselor harus bersifat terbuka. Keterbukaan yang dimaksud adalah kesediaan klien untuk membuka diri dengan menceritakan masalah yang dihadapinya secara jujur dan berterus terang sehingga konselor dapat menelaah dan mengkaji kekuatan dan kelemahan klien. Selain itu, klien juga hendaknya terbuka atas saran-saran dan masukan dari konselor dan pihak lain untuk kepentingan pemecahan masalah. Keterbukaan di sini, bukan hanya mengacu pada klien namun juga pada konselor. Dengan asas keterbukaan ini, konselor diharapkan bersedia menjawab pertanyaan-pertanyaan dari klien sekalipun itu mengarah pada masalah pribadi konselor, jika klien mengkehendaki.

4. Asas Kekinian

Maksud dari asas ini adalah masalah klien yang akan ditanggulangi merupakan masalah yang saat itu sedang dihadapi klien, bukan masalah yang sudah lampau dan bukan masalah yang akan dialami di masa mendatang. Apabila ada hal-hal tertentu yang menyangkut masa lampau dan masa mendatang yang perlu dibahas dalam upaya penanggulangan, pembahasan tentang hal itu hanyalah merupakan latar belakang dan atau latar depan dari masalah yang sedang dihadapi saat itu. Asas kekinian juga mengandung makna bahwa konselor tidak boleh menunda-nunda pemberian bantuan kepada klien. Apabila klien meminta bantuan atau fakta menunjukkan ada individu yang perlu bantuan, maka konselor hendaklah segera memberikan bantuan dan tidak menunda-nundanya. Konselor hendaklah lebih mementingkan kepentingan klien daripada yang lainnya.

5. Asas Kemandirian

Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling, konselor hendaklah berusaha menghidupkan kemandirian pada diri klien sehingga klien tidak bergantung pada orang lain atau konselor. Jika di awal proses pelaksanaan bimbingan dan konseling klien terlihat sangat bergantung pada konselor, maka selama proses pelaksanaan bimbingan dan konseling, konselor harus berupaya menumbuhkan sikap kemandirian dengan memberikan respon-respon positif dan cermat.

6. Asas Kegiatan

Pelaksanaan bimbingan dan konseling tidak akan berarti jika klien tidak melakukan sendiri kegiatan untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling. Hasil usaha yang menjadi tujuan bimbingan dan konseling tidak akan tercapai dengan sendirinya, melainkan harus dicapai dengan kerja giat dari klien sendiri. Konselor harus dapat membangkitkan semangat klien sehingga mampu dan mau melaksanakan kegiatan yang diperlukan dalam penyelesaian masalahnya.

7. Asas Kedinamisan

Asas kedinamisan menghendaki agar proses pelaksanaan bimbingan dan konseling tidak statis dan berulang-ulang atau monoton, tetapi selalu bergerak terus, berkembang, dan berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dari waktu ke waktu sampai terjadi perubahan sikap dan perilaku klien ke arah yang lebih baik.

8. Asas Keterpaduan

Proses pelaksanaan bimbingan dan konseling berusaha memadukan berbagai aspek dari klien. Di samping itu, konselor juga harus memperhatikan keterpaduan isi dan proses pelayanan yang diberikan. Jangan sampai aspek layanan yang satu tidak serasi atau bahkan bertentangan dengan aspek yang lain. Asas keterpaduan juga menuntut konselor agar memiliki wawasan yang luas tentang perkembangan klien dan aspek-aspek lingkungan klien. Semua aspek tersebut dipadukan secara serasi dan sinergi (saling menunjang) dalam upaya bimbingan dan konseling.

9. Asas Kenormatifan

Proses pelaksanaan bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik itu dari norma-norma adat, norma hukum atau negara, norma ilmu ataupun kebiasaan sehari-hari.

10. Asas Keahlian

Proses pelaksanaan bimbingan dan konseling harus dilakukan oleh seorang profesional atau orang yang memiliki keahlian dalam bidang bimbingan dan konseling.

11. Asas Alih Tangan

Dalam proses pelaksanaan bimbingan dan konseling, tidak semua masalah yang dihadapi klien dapat dipecahkan oleh konselor. Jika konselor telah mengerahkan seluruh tenaga dan kemampuannya namun masalah yang dihadapi klien tetap tidak terpecahkan, maka konselor harus memindahkan tanggung jawab kepada konselor lain atau kepada orang lain yang lebih mengetahui. Asas ini juga bermakna bahwa konselor dalam memberikan pelayanan bimbingan dan konseling jangan melebihi batas kewenangannya. Misalnya, individu yang stres berat (gila) tidak lagi menjadi kewenangan konselor melainkan kewenangan psikiater.

12. Asas Tut Wuri Handayani

Asas ini menuntut agar pelayanan bimbingan dan konseling tidak hanya dirasakan adanya pada waktu individu mengalami masalah. Bimbingan dan konseling hendaknya dirasakan adanya dan manfaatnya sebelum dan sesudah individu menjalani layanan bimbingan dan konseling secara langsung. Asas ini makin dirasakan manfaatnya jika dilengkapi dengan "*ing ngarso sung tulodo, ing madyo mangun karso.*" (Hidayat 2019)

Asas-asas Bimbingan dan Konseling Secara Islam

Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling secara Islam juga dikenal sejumlah asas-asas bimbingan dan konseling Islam. Aswadi mengemukakan 15 asas dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam, yaitu :

1. Asas Kebahagiaan Dunia dan Akhirat

Kebahagiaan hidup didunia bagi seorang muslim hanya merupakan kebahagiaan yang sifatnya sementara, kebahagiaan akhiratlah yang menjadi tujuan utama, sebab kebahagiaan akhirat merupakan kebahagiaan yang abadi. Bimbingan dan konseling secara Islam tujuan akhirnya adalah membantu klien, yakni orang yang dibimbing mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan oleh setiap muslim. Usaha layanan bimbingan dan konseling dapat memberikan dampak bagi klien agar mendapatkan petunjuk dari masalah yang dihadapinya dan menyadarkan akan kebahagiaan yang haqiqi yakni dari Allah Swt. Dan kemudian membuat hidupnya menjadi lebih baik dan terarah serta dapat mencapai kebahagiaan didunia maupun diakhirat.

2. Asas Fitrah

Manusia menurut Islam dilahirkan dengan membawa fitrah, yaitu berbagai kemampuan potensial bawaan dan mempunyai kemampuan untuk beragama, maka dari itu gerak tingkah laku dan tindakan sejalan dengan fitrahnya tersebut. Maksud dari asas fitrah yakni berdasarkan fitrah Allah: maksudnya ciptaan Allah. Manusia diciptakan Allah mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid. Kalau ada manusia tidak beragama tauhid, maka hal itu tidaklah wajar. Mereka tidak beragama tauhid itu hanyalah lantaran pengaruh lingkungan.

3. Asas Lillahi Ta'ala

Maksud dari asas lillahi ta'ala yakni pelaksanaan bimbingan dan konseling secara Islam semuanya ditujukan kepada Allah, semua usaha yang dilakukan manusia tanpa ridha Allah maka hal tersebut tidak akan terjadi sesuai dengan ketetapanNya. Untuk itu, dalam setiap tindakan perlu keikhlasan dalam menjalaninya. Konsekuensi dari asas ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan tanpa pamrih. Sementara yang dibimbing pun menerima atau meminta bimbingan konseling dengan ikhlas dan rela, karena semua pihak merasa bahwa yang dilakukan adalah karena dan untuk menghadapi kepada Allah semata, sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa menghadapi kepada-Nya.

4. Asas Bimbingan Seumur Hidup

Asas bimbingan seumur hidup yakni manusia dalam kodratnya tidak luput dari berbuat kesalahan maka dari itu layanan bimbingan dan konseling secara Islam dilaksanakan bukan hanya saat menghadapi masalah saat ini akan tetapi, digunakan untuk membimbing klien yang bermanfaat bagi kehidupan masa mendatang guna memberi petunjuk akan hidup yang baik menurut ajaran Allah dan RasulNya.

5. Asas Keseimbangan Ruhaniyah

Keseimbangan ruhaniyah menunjukkan sikap yang ada di dalam diri manusia antara perkara yang menjadi kepentingan dunia dan kebutuhan akhirat keduanya harus selaras dan tidak berat sebelah. Orang yang dibimbing (klien) diajak untuk mengetahui apa-apa yang perlu diketahuinya, kemudian melakukan kontemplasi terkait yang perlu dipahami, sehingga memperoleh keyakinan yang kuat, tetapi tidak juga menerima begitu saja. Orang yang dibimbing diajak untuk merealisasikan norma dengan mempergunakan semua kemampuan ruhaniyah potensialnya tersebut, bukan cuma mengikuti hawa nafsu semata.

6. Asas Kemajuan Individu

Bimbingan dan konseling Islam, berlangsung pada citra manusia menurut Islam dan memandang seseorang individu mempunyai hak, mempunyai perbedaan dari

individu yang lainnya dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuannya fundametal potensi rohaniannya.

7. Asas Sosialitas Manusia

Dalam bimbingan dan konseling Islam, sosialitas manusia diakui dengan memperhatikan hak individu (jadi bukan komunisme), hak individu juga diakui dalam batas tanggung jawab sosial. Asas ini diterapkan terhadap isi maupun proses penyelenggaraan bimbingan dan konseling. Seluruh isi layanan harus sesuai dengan norma-norma yang ada. Hal tersebut guna menghormati individu dalam lingkup sosialitasnya maupun menyadarkan individu untuk menghormati lingkungannya.

8. Asas Kekhalifahan Manusia

Sebagai khalifah, manusia harus memelihara keseimbangan, sebab problem-problem kehidupan kerap kali muncul dari ketidak seimbangan tersebut yang diperbuat oleh manusia itu sendiri. Manusia diciptakan Allah sebagai khalifah di bumi, untuk itu penting dalam melihat aspek tersebut dalam pelaksanaan layanan bimbingan.

9. Asas Keselarasan dan Keadilan

Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan, keseimbangan keserasian dalam segala segi. Dengan kata lain, Islam menghendaki manusia berlaku adil terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain, hak alam semesta dan juga hak Tuhan.

10. Asas Pembinaan Akhlakul Karimah

Manusia menurut pandangan Islam, memiliki sifat-sifat yang baik (mulia). Sekaligus mempunyai sifat-sifat yang lemah. Bimbingan dan konseling secara Islam membantu klien atau yang dibimbing memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang baik.

11. Asas Kasih Sayang

Setiap manusia memerlukan cinta kasih dan kasih sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal.

12. Asas Saling Menghormati dan Menghargai

Dalam bimbingan dan konseling Islam, kedudukan konselor dengan klien pada dasarnya sama atau sederajat, perbedaannya terletak pada fungsinya saja, yakni pihak yang satu memberikan bantuan dan yang satu menerima bantuan. Hubungan yang terjalin antara konselor dan klien merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah. Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling diharapkan terjalin hubungan yang saling menghormati dan menghargai agar antara kedua belah pihak, konselor dan klien tumbuh rasa saling percaya satu sama lain.

13. Asas Musyawarah

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah artinya antara konselor dengan klien terjadi dialog yang baik, satu sama lain tidak saling mendiktekan, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.(Tarmizi 2018).

Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Islam

Kesehatan mental dalam perspektif Islam adalah konsep yang sangat luas dan integral, mencakup aspek-aspek spiritual, emosional, serta fisik yang harus dijaga dengan seimbang. Islam memandang manusia sebagai makhluk yang tidak hanya terdiri dari tubuh jasmani, tetapi juga memiliki komponen rohani yang tidak bisa dipisahkan. Oleh karena itu, kesehatan mental dalam Islam berkaitan dengan kemampuan seorang Muslim untuk menjaga keseimbangan antara

kebutuhan jasmani dan rohani, sehingga tercipta harmoni dalam diri yang memungkinkan individu menjalani kehidupan secara penuh dan bermakna, sesuai dengan tuntunan agama. (Yanto and Yuntarsih 2023).

Menurut pandangan klasik para ulama, termasuk Imam Al-Ghazali, kesehatan mental sangat erat kaitannya dengan kesehatan spiritual. Al-Ghazali, seorang pemikir dan teolog besar Islam, mengajarkan bahwa hati (*qalb*) memainkan peran sentral dalam kehidupan spiritual dan mental seseorang. Jika hati bersih dari penyakit-penyakit rohani seperti iri hati, kebencian, keserakahan, dan dendam, maka kesehatan mental akan terjaga. Sebaliknya, jika hati terkontaminasi oleh sifat-sifat negatif ini, maka kesehatan mental akan terganggu, yang pada akhirnya memengaruhi perilaku, interaksi sosial, dan kemampuan individu untuk menjalani kehidupan sehari-hari.

Islam mengajarkan bahwa kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang mampu mengendalikan emosinya, mengatasi tekanan hidup, dan menjalani kehidupannya dengan tenang dan penuh kebahagiaan. Sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an, "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang*" (QS. Ar-Ra'd: 28). Ayat ini menekankan bahwa hubungan dengan Allah SWT, melalui *dzikir* dan ibadah lainnya, adalah faktor kunci dalam menjaga kesehatan mental. Seorang Muslim yang selalu mengingat Allah SWT akan memiliki ketenangan jiwa, karena dia yakin bahwa semua masalah di dunia ini berada di bawah kendali-Nya dan hanya kepada-Nya tempat bersandar. Dalam konteks ini, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan tidak adanya gangguan psikologis, seperti depresi atau kecemasan, tetapi juga mencakup kemampuan seseorang untuk mencapai *sakīnah* (ketenangan batin) dan *tawakal* (berserah diri kepada Allah). *Sakīnah* adalah keadaan di mana hati seseorang diliputi ketenangan, dan ini sangat penting untuk menjaga kesehatan mental. Dalam kehidupan sehari-hari, tantangan dan cobaan adalah sesuatu yang tidak bisa dihindari. Namun, Islam mengajarkan bahwa setiap masalah harus dihadapi dengan kesabaran (*ṣabr*) dan tawakal kepada Allah, karena semuanya adalah ujian dari-Nya.

Lebih lanjut, konsep tawakal dalam Islam juga memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental. Tawakal adalah sikap berserah diri sepenuhnya kepada Allah SWT setelah melakukan usaha terbaik. Dalam pandangan ini, seorang Muslim yang mengalami tekanan atau masalah hidup tidak boleh hanya pasrah tanpa usaha, tetapi harus berusaha mencari solusi terbaik sembari tetap meyakini bahwa hasil akhir ada di tangan Allah. Dengan sikap ini, seorang Muslim dapat melepaskan kekhawatiran berlebihan, yang sering kali menjadi penyebab utama gangguan mental seperti kecemasan dan depresi.

Selain itu, Islam juga menekankan pentingnya menjaga keseimbangan dalam hidup. Keseimbangan ini mencakup antara ibadah dan pekerjaan, antara waktu untuk berinteraksi dengan orang lain dan waktu untuk introspeksi diri. Nabi Muhammad SAW memberikan contoh kehidupan yang seimbang, di mana beliau membagi waktunya untuk beribadah, bekerja, bersosialisasi, serta beristirahat. Hal ini menunjukkan bahwa Islam sangat memperhatikan keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan sebagai jalan untuk menjaga kesehatan mental. Ketidakseimbangan dalam salah satu aspek ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan menyebabkan gangguan psikologis.

Dalam Islam, gangguan mental tidak hanya dilihat sebagai masalah medis, tetapi juga bisa menjadi manifestasi dari gangguan spiritual. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dalam merawat kesehatan mental, yang mencakup pengobatan medis dan spiritual, sangat dianjurkan. Nabi Muhammad SAW menekankan pentingnya menjaga tubuh dan jiwa. (Sinay, Rijali Lapodi, and Tukiman 2024). Beliau bersabda, "*Tidaklah Allah menurunkan suatu penyakit, melainkan Dia juga menurunkan penawarnya.*" (HR. Bukhari dan Muslim). Dengan kata lain, setiap

penyakit, termasuk penyakit mental, memiliki obat, baik itu secara medis maupun spiritual.

Kesehatan mental dalam Islam juga terkait dengan konsep kebersihan jiwa dari penyakit-penyakit hati. Islam mengajarkan bahwa penyakit hati seperti *hasad* (iri hati), *takabur* (sombong), dan *ghadhab* (marah) adalah faktor-faktor yang dapat merusak kesehatan mental. Ketika seseorang dipenuhi oleh perasaan negatif seperti iri hati atau kebencian, maka hati menjadi kotor dan tidak mampu mencapai ketenangan. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, "*Pada hari ketika harta dan anak-anak tidak berguna, kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih.*" (QS. Asy-Syu'ara: 88-89). Ayat ini menekankan pentingnya menjaga kebersihan hati sebagai syarat untuk meraih kebahagiaan dunia dan akhirat. Selain itu, Islam juga menekankan pentingnya hubungan sosial yang sehat untuk menjaga kesehatan mental. Rasulullah SAW selalu menganjurkan untuk menjaga hubungan baik dengan keluarga, tetangga, dan sesama Muslim. Dukungan sosial ini menjadi salah satu elemen penting dalam menjaga kesehatan mental. Ketika seseorang merasa didukung oleh orang-orang di sekitarnya, dia akan lebih mampu mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya. Dalam Islam, konsep *ukhuwah Islamiyah* (persaudaraan Islam) menjadi dasar dalam menciptakan lingkungan sosial yang mendukung kesejahteraan mental.

Perlu juga dicatat bahwa kesehatan mental dalam Islam berkaitan dengan bagaimana seseorang mengelola emosinya. Islam tidak melarang emosi seperti marah atau sedih, tetapi mengajarkan untuk mengendalikannya dengan bijak. Rasulullah SAW bersabda, "Orang yang kuat bukanlah orang yang menang dalam perkelahian, tetapi orang yang kuat adalah yang mampu menahan amarahnya." (HR. Bukhari dan Muslim). Hal ini menunjukkan pentingnya pengendalian diri sebagai bagian dari menjaga kesehatan mental. Bahkan dalam situasi sulit, seperti kehilangan atau musibah, Islam mengajarkan umatnya untuk tetap bersikap sabar dan menguatkan hubungan dengan Allah SWT. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, "*Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.*" (QS. Al-Baqarah: 155). Ayat ini mengajarkan bahwa cobaan dalam hidup adalah hal yang wajar dan harus dihadapi dengan kesabaran, karena setiap kesulitan akan diiringi dengan kemudahan.

Dengan demikian, kesehatan mental dalam Islam adalah keseimbangan antara kekuatan rohani, pengendalian emosi, dan hubungan sosial yang baik. Seorang Muslim yang sehat secara mental adalah mereka yang mampu menjaga ketenangan hati, kedekatan dengan Allah SWT, serta menjalani hidup dengan penuh kebahagiaan dan rasa syukur, meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan dan cobaan. Kesehatan mental dalam Islam tidak hanya tentang terhindar dari gangguan mental, tetapi juga tentang kemampuan untuk mencapai ketenangan batin dan kebahagiaan melalui pendekatan spiritual, sosial, dan emosional yang sesuai dengan ajaran Islam. (Hidayat 2021).

Urgensi Asas bimbingan dan konseling Dalam Memeliharaan Kesehatan Mental dalam Islam

Pemeliharaan kesehatan mental dalam Islam memegang peran yang sangat krusial, karena keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual dianggap sebagai fondasi dalam menjalani kehidupan yang sehat dan bermakna. (Putri Waluyojati and Irma Swari 2024). Islam, sebagai agama yang holistik, memperhatikan semua aspek kehidupan manusia, termasuk kesehatan mental. Hal ini dikarenakan Islam mengajarkan umatnya untuk hidup dengan prinsip moderasi (*wasathiyah*), yaitu keseimbangan dalam segala hal, termasuk dalam menjaga kesehatan jiwa dan pikiran. (Andini, Aprilia, and Distina 2021).

1. Keseimbangan Mental dalam Islam

Kesehatan mental, menurut Islam, bukan hanya sekadar tidak adanya gangguan psikologis seperti kecemasan atau depresi, tetapi lebih pada kemampuan seseorang untuk hidup dalam keadaan harmonis dengan dirinya sendiri, orang lain, dan, yang terpenting, dengan Allah SWT. Keseimbangan ini tercermin dalam perilaku, pola pikir, dan cara seorang Muslim merespons tantangan hidup. Islam memandang bahwa kebahagiaan sejati tidak dapat diraih hanya dengan kekayaan materi atau status sosial, melainkan melalui kedekatan dengan Allah dan ketenangan batin yang lahir dari iman dan amal shaleh.

Nabi Muhammad SAW bersabda, *“Kekayaan yang sebenarnya bukanlah dari banyaknya harta benda, tetapi kekayaan yang sebenarnya adalah kaya hati.”*(HR. Bukhari). Hadis ini menekankan bahwa kesehatan mental yang baik adalah ketika seseorang memiliki hati yang tenang, puas, dan tidak terobsesi dengan hal-hal duniawi yang bisa merusak ketenangan pikiran. Sebaliknya, gangguan mental sering kali muncul dari kekacauan batin yang diakibatkan oleh ketidakmampuan untuk menerima dan menjalani hidup sesuai dengan kehendak Allah SWT.

2. Islam dan Stres: Strategi Pemeliharaan Kesehatan Mental

Salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental adalah stres yang berkepanjangan. Dalam kehidupan modern, stres seringkali diakibatkan oleh tekanan pekerjaan, masalah keluarga, serta tuntutan sosial yang semakin kompleks. Islam memberikan solusi yang jelas untuk mengatasi stres dengan pendekatan spiritual yang kuat. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, *“Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.”* (QS. Ar-Ra'd: 28). Ayat ini menekankan pentingnya zikir atau mengingat Allah dalam kehidupan sehari-hari sebagai metode untuk menjaga ketenangan mental dan mengatasi tekanan hidup.

Selain zikir, shalat juga menjadi salah satu cara utama yang diajarkan oleh Islam untuk menjaga kesehatan mental. Shalat tidak hanya merupakan kewajiban, tetapi juga menjadi sarana untuk berkomunikasi dengan Allah, menenangkan diri, dan merefleksikan kehidupan. Saat seorang Muslim berdoa dengan penuh khushyuk, ia merasakan kehadiran Allah yang memberikan ketenangan jiwa, sehingga stres dan tekanan hidup bisa dikendalikan. Nabi Muhammad SAW bersabda, *“Wahai Bilal, istirahatkanlah kami dengan shalat.”*(HR. Abu Dawud). Ini menunjukkan bahwa shalat juga berfungsi sebagai mekanisme pelepas stres dan menjaga kesehatan mental.

3. Mengatasi Emosi Negatif dalam Islam

Pemeliharaan kesehatan mental dalam Islam juga terkait dengan pengelolaan emosi negatif. Islam mengajarkan bahwa emosi seperti marah, iri hati, dan dendam adalah penyakit hati yang bisa merusak kesehatan mental. Nabi Muhammad SAW memberikan banyak panduan tentang bagaimana cara mengendalikan emosi, salah satunya dengan menahan amarah. Dalam sebuah hadis, beliau bersabda, *“Orang yang kuat bukanlah orang yang menang dalam perkelahian, tetapi orang yang kuat adalah yang mampu menahan amarahnya.”*(HR. Bukhari dan Muslim). Pengendalian emosi ini penting untuk menjaga keseimbangan mental dan menghindari perilaku destruktif yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.

Selain itu, emosi negatif juga sering kali muncul dari ketidakpuasan terhadap kehidupan yang penuh dengan cobaan dan tantangan. Islam memberikan panduan yang jelas untuk menghadapi situasi ini, yaitu dengan sikap sabar (*ṣabr*) dan tawakal, yakni berserah diri kepada Allah SWT. Dengan bersikap sabar, seorang Muslim mampu mengatasi situasi yang sulit tanpa merasa tertekan atau kehilangan harapan. Dalam Al-

Qur'an, Allah berfirman, “*Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata, 'Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un'.*” (QS. Al-Baqarah: 155-156). Ayat ini memberikan pelajaran bahwa sikap sabar dan penerimaan terhadap takdir adalah kunci untuk menjaga ketenangan mental, meskipun menghadapi cobaan hidup.

4. Pentingnya Dukungan Sosial dan Komunitas

Islam juga menekankan pentingnya hubungan sosial yang baik untuk menjaga kesehatan mental. Kesehatan mental yang baik tidak hanya ditentukan oleh keseimbangan internal seseorang, tetapi juga oleh dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Dalam Islam, umat dianjurkan untuk saling membantu, memperhatikan kondisi saudara-saudaranya, dan memberikan dukungan ketika mereka mengalami kesulitan. Nabi Muhammad SAW bersabda, “*Seorang Muslim itu adalah saudara bagi Muslim lainnya, ia tidak menzalimi dan tidak menyerahkannya (kepada musuh).*” (HR. Bukhari dan Muslim). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan sosial yang sehat menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental, karena rasa kesepian atau kurangnya dukungan sosial dapat menjadi pemicu gangguan mental.

Islam mengajarkan konsep *ukhuwah Islamiyah* (persaudaraan Islam) sebagai pondasi bagi setiap individu dalam menghadapi masalah hidup. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas merupakan sumber kekuatan yang membantu seseorang menjaga keseimbangan mentalnya. Dalam masyarakat Muslim, ada tradisi tolong-menolong, saling mengunjungi, serta menjaga silaturahmi, yang semuanya berperan penting dalam menjaga kesejahteraan mental seseorang.

5. Peran Ibadah dalam Pemeliharaan Kesehatan Mental

Salah satu dimensi penting dalam menjaga kesehatan mental dalam Islam adalah dengan memperkuat hubungan dengan Allah melalui ibadah. Ibadah dalam Islam tidak hanya mencakup shalat, puasa, zakat, dan haji, tetapi juga mencakup segala aktivitas yang diniatkan untuk kebaikan, seperti bekerja dengan jujur, membantu orang lain, dan menjaga lingkungan. Semua bentuk ibadah ini memberikan ketenangan mental karena melibatkan pengakuan bahwa hidup ini memiliki tujuan yang lebih tinggi, yaitu mencari ridha Allah SWT.

Ibadah puasa, misalnya, tidak hanya memiliki manfaat kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental. Puasa mengajarkan seseorang untuk mengendalikan diri dari nafsu, menahan emosi negatif, dan merefleksikan diri. Ini membantu mengasah ketahanan mental dan mengajarkan nilai-nilai kesabaran dan pengendalian diri. Begitu juga dengan zakat, yang mengajarkan seorang Muslim untuk tidak terikat pada harta benda dan berbagi dengan orang lain, sehingga menumbuhkan rasa kebahagiaan batin dan meminimalisir rasa cemas yang disebabkan oleh kelebihan materi.

Dalam Islam, pemeliharaan kesehatan mental adalah bagian dari ibadah. Seorang Muslim yang sehat mentalnya akan lebih mampu menjalankan kewajibannya sebagai hamba Allah dengan lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya penting untuk kebahagiaan individu di dunia, tetapi juga penting untuk keberhasilan akhirat. Pemeliharaan kesehatan mental menjadi urgensi karena manusia dihadapkan pada berbagai tantangan hidup yang memerlukan ketahanan mental yang kuat. Islam, dengan ajarannya yang holistik, menawarkan solusi yang komprehensif dalam menjaga kesehatan mental, yaitu melalui pendekatan spiritual, pengelolaan emosi, dukungan sosial, dan praktik ibadah yang benar. Seorang Muslim yang mampu menjaga keseimbangan mentalnya akan lebih kuat menghadapi cobaan hidup dan lebih

dekat kepada Allah SWT, serta lebih mampu memberikan kontribusi positif bagi masyarakat. Dalam pandangan ini, kesehatan mental bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga tanggung jawab komunitas Muslim secara keseluruhan, untuk saling mendukung dan menjaga agar setiap anggotanya dapat menjalani hidup dengan tenang, seimbang, dan bahagia.

KESIMPULAN

Asas-asas bimbingan dan konseling adalah ketentuan-ketentuan yang harus diterapkan dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling. Secara umum, asas-asas tersebut adalah asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kekinian, asas kemandirian, asas kegiatan, asas kedinamisan, asas keterpaduan, asas kenormatifan, asas keahlian, asas alih tangan, dan asas tut wuri handayani. Sedangkan secara Islam, asas-asas bimbingan dan konseling adalah asas kebahagiaan dunia dan akhirat, asas fitrah, asas lillahi ta'ala, asas bimbingan seumur hidup, asas keseimbangan ruhaniyah, asas sosialitas manusia, asas kekhalifahan manusia, asas keselarasan dan keadilan, asas pembinaan akhlakul karimah, asas kasih sayang, asas saling menghormati dan menghargai, asas musyawarah, asas kerahasiaan, dan asas keahlian. Asas-asas tersebut penting dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling. Agar proses pelaksanaan bimbingan dan konseling dapat terarah dan berlangsung efisien terutama dalam mengatasi penyakit mental dan pemeliharaan kesehatan mental, Penerapan asas bimbingan dan konseling dalam Islam merupakan aspek yang sangat penting karena mencakup keseimbangan antara fisik, mental, dan spiritual Islam mengajarkan umatnya untuk menjaga kesehatan mental sebagai bagian dari ibadah, melalui pendekatan spiritual seperti shalat, zikir, dan sabar dalam menghadapi cobaan hidup. Pengendalian emosi negatif, dukungan sosial, serta pelaksanaan ibadah dengan penuh khuyuk juga menjadi kunci dalam menjaga kesehatan mental yang baik. Dengan menjaga kesehatan mental, seorang Muslim akan lebih mampu menjalankan kewajibannya kepada Allah SWT dan berkontribusi positif terhadap kehidupan masyarakat serta kebahagiaan diri sendiri, baik di dunia maupun di akhirat.

DAFTAR REFERENSI

- Albaar, Abdullah, M. Yusuf, and Ragwan Albaar. 2022. "The Principle of Confidentiality in Islamic Guidance and Counseling: A Review of Hadith." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 12(2):184–207. doi: 10.29080/jbki.2022.12.2.184-207.
- Andini, Mutiara, Djumi Aprilia, and Primalita Putri Distina. 2021. "Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental." *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3(2):165–87. doi: 10.32923/psc.v3i2.2093.
- Daulay, Maslina. 2018. "Urgensi Bimbingan Konseling Islam Dalam Membentuk Mental Yang Sehat." *Hikmah* 12(1):145. doi: 10.24952/hik.v12i1.859.
- Hidayat, Rahmad. 2021. "Implementasi Model Integrasi Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan Dan Penerapannya Di Sekolah Dan Madrasah." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 9(1):56. doi: 10.29210/145500.
- Hidayat, Rahmat. 2019. *Bimbingan Konseling : Konsep, Teori, Dan Aplikasinya*. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia.
- Lubis, Saiful Akhyar. 2010. "Konseling Islami : Rumusan Konseptual." *Miqot* XXXIV(1):91–106.
- Putri Waluyojati, Mashita, and Darsista Irma Swari. 2024. "Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental Dan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Digital." *Mutiara : Jurnal*

- Penelitian Dan Karya Ilmiah* 2(4):1–11.
- Ratnawati, Ratnawati. 2019. “Metode Perawatan Kesehatan Mental Dalam Islam.” *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3(1):69. doi: 10.29240/jbk.v3i1.828.
- Sinay, Herlien, Abd Rijali Lapodi, and Suryanti Tukiman. 2024. “Edukasi Kesehatan Mental Pada Kalangan Remaja Di SMAN 26 Maluku Tengah.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)* 5(3):3319–23.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, R&D, Dan Penelitian Pendidikan)*. Bandung: Alfabeta.
- Tarmizi. 2018. *Bimbingan Konseling Islami*. Medan: Perdana Publishing.
- Tohirin. 2013. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Wati, Sukma Pakung, and Rara Desti Anggraeni. 2023. “Menjaga Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam Maintaining Mental Health in an Islamic Perspective.” *JIES (Journal of Islamic Education Studies)* 1(2):93–101.
- Yanto, and Yuyun Yuntarsih. 2023. “PERAN KONSELING ISLAM DALAM MENANGANI MASALAH KESEHATAN MENTAL DI SEKOLAH.” *AlMuntada : Journal of Religion and Islamic Education* 1(1):43–51.
- Yusuf, Muhammad Zainal. 2020. *Psikologi Islami: Pendekatan Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
-