

Potensi dan Tantangan Konseling Spiritual untuk Mencegah Ide Bunuh Diri di Kalangan Mahasiswa Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN)

Rizky Rohayati^{1*}, Lutfiah Nabilah Baharuddin², Ros Mayasari³

¹²³Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kendari, Indonesia

*rizkyrohayati24@gmail.com

Keywords:

Suicide, Mental Health, Spiritual Counseling, University Students

Abstract:

The increasing rate of suicide among Indonesian university students reflects a serious mental health vulnerability caused by academic pressure, loneliness, loss of life meaning, and weak social support. This study explores the effectiveness of spiritual counseling in preventing student suicide and revitalizing its application in State Islamic Higher Education Institutions (PTKIN). Using a literature review of studies published between 2015 and 2025 from Google Scholar and Garuda Dikti, the analysis applies a narrative synthesis to identify core themes of concepts, strategies, and implementation models. Results indicate that spiritual counseling reduces suicidal ideation by strengthening life purpose, promoting positive religious coping, easing psychological distress, and stabilizing emotional well-being. Prior studies highlight the efficacy of dzikir therapy, religious reflection, and worship integration in enhancing students' resilience. The study recommends improving counselor competence, engaging academic advisors, and ensuring institutional support so spiritual counseling becomes an effective preventive and curative mental health strategy.

Received: 2025, 03, 21; **Revised:** 2025, 04, 22; **Accepted:** 2025, 06, 29.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu isu serius yang dihadapi masyarakat modern. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa setiap tahun lebih dari 700 ribu orang di dunia meninggal akibat bunuh diri, dengan sebagian besar korban berasal dari kelompok usia remaja hingga dewasa (World Health Organization, 2021). Indonesia sendiri tidak lepas dari persoalan ini. Data riset kesehatan dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional mencapai 9,8% penduduk, dengan tren peningkatan kasus bunuh diri pada kalangan pelajar dan mahasiswa. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019; Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018).

Fenomena bunuh diri di kalangan mahasiswa terjadi diberbagai daerah. Laporan media online Kompasiana.com yang mengutip laporan Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas)

Bareskrim Polri, bunuh diri menjadi kasus keempat terbanyak di sepanjang tahun 2024. Sepanjang Januari sampai Agustus 2024 setidaknya terjadi 849 kasus bunuh diri dan sebanyak 8,8% berusia antara 17-25 tahun, dan bahkan dalam sepekan (Januari 2025) terjadi 3 kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa. Mahasiswa dari perguruan tinggi Islam juga tidak lepas dari ancaman perilaku bunuh diri. Laporan media online (detik.com) terjadi kasus bunuh diri mahasiswa UIN Lampung karena masalah asmara dan di UIN Sultan Thaha Saifuddin Jambi Kasus karena motif yang belum diketahui sampai berita diturunkan (JambiSatu.id di nukil 26 Agustus 2025). Kasus lain datang dari mahasiswa Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq, bulan November 2022, yang ditemukan bunuh diri di kamar kosnya karena tidak kuat dengan tugas kuliah dan mahasiswi tersebut mengalami *overthingking* atau kekhawatiran berlebihan atas hasil pekerjaannya saat menjadi panitia suatu kegiatan (Kompas.com). Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang berlatar belakang keagamaan juga bisa rentan melakukan tindakan bunuh diri Namun, dukungan layanan kesehatan mental masih terbatas, dan stigma negatif terhadap konsultasi psikologis membuat banyak individu memilih memendamkan masalahnya sendiri (Hasibuan et al, 2023).

Perguruan Tinggi mempunyai kewajiban memberikan layanan bimbingan konseling sebagaimana yang disebutkan dalam Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi (SN-Dikti) yang menekankan adanya layanan kemahasiswaan termasuk konseling, minat bakat dan karir. Bahkan, dalam proses penilaian akreditasi dengan instrument IAPS 5.0 layanan mahasiswa dan dukungan institusi sebagai bagian dari kriteria mutu Program Studi.

Pendekatan konseling spiritual dapat menjadi tawaran yang relevan dan penting. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada pemulihan kondisi psikologis, tetapi juga menguatkan aspek spiritual. Aspek spiritual mempunyai peran besar dalam membangun ketahanan mental, memberikan makna hidup, dan menumbuhkan harapan. Dalam masyarakat Indonesia yang memiliki kultur religius kuat, konseling spiritual dapat menjadi jembatan yang efektif karena sesuai dengan nilai-nilai lokal dan ajaran agama yang dianut mayoritas penduduk.

Sejumlah penelitian mendukung efektifitas konseling spiritual dalam pencegahan bunuh diri. Ifenta dan Pratiwi (2025) menemukan bahwa agama menjadi faktor protektif terhadap ide bunuh diri. Terapi ibadah dapat menjadi upaya preventif dalam mengatasi fenomena bunuh diri (Muhyatun, 2025), Integrasi pemahaman teologis dan konseling dapat berperan mencegah bunuh diri (Sumendap, 2023), konseling spiritual meningkatkan harga diri dan mengurangi rasa putus asa pada individu dengan krisis psikologis (Hidayat & Nuhayati, 2020), intervensi pencegahan resiko perilaku bunuh diri dapat dikuatkan dengan mendorong aspek keagamaan penyintas bunuh diri (Litaqia & Permana, 2019). Pendekatan konseling spiritual dalam konteks budaya Indonesia, efektifitasnya berpotensi lebih tinggi, apalagi dalam konteks kelembagaan pendidikan tinggi Islam.

Tulisan ini menjadi penting untuk menelaah potensi dan tantangan konseling spiritual di Perguruan Tinggi Islam melalui inovasi dan optimalisasi layanan agar sesuai dengan karakter generasi muda saat ini. Revitalisasi dapat dilakukan melalui integrasi metode tradisional tatap muka dengan platform digital, mengingat mahasiswa adalah pengguna aktif media sosial dan teknologi komunikasi.

Dengan mengangkat permasalahan ini, penelitian berbasis studi literatur ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif tentang peluang dan sekaligus juga tantangan untuk merevitalisasi konseling spiritual sebagai strategi pencegahan bunuh diri di PTKIN khususnya, serta menjadi rujukan bagi lembaga pendidikan lain, tenaga konselor, dan pemerintah daerah

untuk mengembangkan program pencegahan yang lebih efektif dan sesuai dengan modalitas spiritualitas.

METODE PENELITIAN

Penulisan karya ilmiah ini menggunakan metode studi literatur untuk mengkaji dan menganalisis berbagai hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik revitalisasi konseling spiritual dalam mencegah bunuh diri di kalangan mahasiswa. Metode ini dipilih karena memungkinkan penulis memperoleh gambaran menyeluruh mengenai konsep, strategi, dan efektifitas konseling spiritual berdasarkan temuan empiris dari berbagai sumber akademik. Sumber data diperoleh dari jurnal dengan kriteria inklusi yaitu artikel yang memuat pembahasan pembahasan konseling spiritual dan hubungannya dengan pencegahan bunuh diri atau kesehatan mental remaja atau mahasiswa, diterbitkan antara tahun 2015-2025, serta tersedia dalam teks lengkap. Adapun kriteria eksklusi adalah artikel yang tidak mempunyai relevansi langsung dengan topik atau hanya membahas kesehatan mental tanpa aspek spiritual.

Pencarian artikel dilakukan melalui yaitu Google Scholar, Garuda Dikti. Artikel yang memenuhi karakteria inklusi dikumpulkan, kemudian dibaca secara menyeluruh untuk mengidentifikasi konsep konseling spiritual, strategi pelaksanaan di Perguruan Tinggi serta dampak terhadap pencegahan bunuh diri serta kelebihan dan kekurangan pendekatan konseling spiritual.

Analisis dilakukan dengan metode sintesis naratif (*narrative synthesis*), yaitu penggabungan temuan-temuan penelitian ke dalam tema utama terkait konsep konseling spiritual, potensi dan tantangan keefektifan konseling spiritual di kalangan mahasiswa dan strategi revitalisasi konseling spiritual di era digital dan konteks Perguruan Tinggi Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Efektivitas Konseling Spiritual dalam Menurunkan Ide Bunuh Diri Mahasiswa

Konseling spiritual menjadi salah satu pendekatan yang potensial dan relevan. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada penyelesaian masalah secara kognitif atau perilaku, tetapi juga mengintegrasikan aspek makna hidup, keyakinan, dan hubungan spiritual dengan Tuhan. Menurut American Counseling Association (2014), konseling yang mengintegrasikan spiritualitas dapat meningkatkan daya tahan (resiliensi) dan mengurangi risiko perilaku berbahaya, termasuk bunuh diri.

Konseling spiritual efektif menurunkan ide bunuh diri mahasiswa melalui beberapa mekanisme utama yaitu penguatan makna hidup. Konselor membantu mahasiswa merefleksikan tujuan hidup yang lebih besar dari sekedar capaian akademik. Nilai-nilai spiritual mendorong individu melihat hidup sebagai amanah yang berharga untuk dijaga. Mahasiswa yang mengalami tekanan mental sering kali terjebak pada persepsi negatif mengenai diri dan masa depannya, sehingga hidup dipandang tidak lagi bernilai. Konseling spiritual berperan mengarahkan individu untuk menginterpretasikan kembali peristiwa hidup dalam kerangka keyakinan bahwa setiap ujian memiliki tujuan dan hikmah. Dengan melibatkan nilai-nilai transendental, konselor membantu mahasiswa membentuk narasi baru yang lebih positif, sehingga mereka mampu melihat kemungkinan masa depan yang layak dijalani, penelitian Park (2010) mengungkapkan bahwa proses makna hidup yang selaras dengan keyakinan spiritual dapat secara signifikan mengurangi resiko depresi dan ide bunuh diri. Selain itu, konseling spiritual mengaktifkan mekanisme *religious*

coping, yakni pemanfaatan keyakinan dan praktik agama sebagai strategi adaptif menghadapi stres. Proses ini bisa meliputi doa, dzikir, membaca kitab suci, atau refleksi rohani yang menumbuhkan rasa damai dan keyakinan akan adanya pertolongan ilahi. Koenig et al. (2012) dalam *Handbook of Religion and Health* menekankan bahwa *positive religious coping* tidak hanya mengurangi gejala kecemasan, tetapi juga menumbuhkan optimisme yang berkelanjutan.

Konseling spiritual juga bekerja melalui mekanisme pengurangan beban psikologis. Aktivitas spiritual seperti doa, dzikir, dan tafakur menenangkan pikiran, mengurangi gejala kecemasan dan depresi, serta meningkatkan hormon endorfin yang membuat seseorang lebih tenang.

Selanjutnya melalui mekanisme fisiologis. Praktik spiritual seperti doa, dzikir, dan meditasi rohani terbukti menurunkan tingkat hormon stres (kortisol) seperti meningkatkan endorfin dan serotonin yang berhubungan dengan perasaan bahagia. Wachholtz & Prgament (2005) membuktikan bahwa meditasi berbasis agama meningkatkan ketenangan batin sekaligus memperkuat kontrol emosi, sehingga membantu individu berfikir lebih jernih dalam menyelesaikan masalah. Dengan kondisi emosi yang stabil, mahasiswa menjadi lebih mampu mengambil keputusan yang rasional dan menghindari perilaku impulsif seperti upaya bunuh diri.

Model Pelaksanaan Konseling Spiritual di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN)

Perumusan modal pelaksanaan konseling spiritual di perguruan tinggi, khususnya di PTKIN, berangkat dari kebutuhan yang nyata akan adanya kebutuhan layanan pendampingan yang menyentuh aspek holistik mahasiswa. Mahasiswa bukan hanya berperan sebagai individu pencari ilmu, tetapi juga sebagai pribadi yang berada dalam fase transisi menuju kedewasaan, dimana mereka harus beradaptasi dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, ekonomi, serta menghadapi dinamika perkembangan emosional dan spiritual. Masa perkuliahan seringkali menjadi periode penuh tekanan, karena selain dibebani tanggung jawab akademik, mahasiswa juga dituntut untuk mulai menentukan arah masa depan, mengelolah relasi interpersonal, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang beragam. Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami tekanan mental, kehilangan motivasi, bahkan krisis identitas spiritual yang berimplikasi pada menurunnya kualitas akademik maupun kesejahteraan hidup mereka.

Dalam konteks seperti ini, konseling spiritual hadir sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan yang tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah psikis, melainkan juga memberikan penguatan religiusitas dan makna hidup. Spiritualitas yang kuat menjadi pondasi penting bagi mahasiswa dalam mengendalikan emosi, menghadapi kegagalan, serta menjaga keseimbangan diri. Penelitian Wahyuni & Bariyyah (2023) menunjukkan bahwa aspek spiritualitas mahasiswa Indonesia masih tergolong rendah dan memerlukan penguatan melalui program preventif maupun pengembangan yang terintegrasi dengan layanan konseling. Rendahnya spiritualitas seringkali menjadi pintu masuk munculnya masalah emosional, penurunan motivasi belajar, hingga perilaku menyimpang. Hal ini menegaskan bahwa layanan konseling spiritual tidak hanya bersifat tambahan, tetapi merupakan kebutuhan mendesak di kampus.

Sejalan dengan hal ini, Wirawan & Kolega (2025) menunjukkan bahwa konseling kelompok Islami yang mengintegrasikan tilawah, dzikir, doa, serta refleksi terbukti mampu menumbuhkan kesadaran religius, meningkatkan kontrol diri, dan memperkuat komitmen perubahan positif pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa pendekatan konseling yang

menggabungkan nilai-nilai agama dengan teknik konseling modern memberikan hasil yang lebih bermakna dibandingkan pendekatan psikologis murni. Dalam konteks PTKIN hal ini dapat menjadi dasar untuk merancang program konseling kelompok yang tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga pembinaan spiritualitas kolektif mahasiswa.

Rumusan model konseling spiritual di PTKIN dapat dimulai dengan tahap asesmen yang berfungsi mengidentifikasi kondisi mahasiswa secara komprehensif. Pada tahap ini, konselor perlu menggunakan instrumen berupa wawancara mendalam, angket mengenai kesejahteraan spiritual, serta observasi perilaku mahasiswa. Asesmen ini menjadi penting agar layanan konseling tidak bersifat seragam, melainkan disesuaikan dengan kebutuhan nyata mahasiswa misalnya, mahasiswa yang mengalami kesulitan akademik akibat menurunnya motivasi belajar memerlukan pendekatan berbeda dengan mahasiswa yang mengalami krisis spiritual atau masalah keluarga. Melalui asesmen yang cermat, konselor dapat memetakan kebutuhan dan mengarahkan mahasiswa pada jenis konseling yang tepat, baik konseling individual maupun konseling kelompok.

Tahap berikutnya adalah intervensi, yaitu pelaksanaan konseling itu sendiri. Pada konseling individual, konselor mendampingi mahasiswa secara personal dengan mendengarkan keluhan dan permasalahan yang dihadapi, kemudian mengarahkan solusi berdasarkan nilai-nilai keagamaan. Konseling individual dapat mencakup aktivitas seperti refleksi diri, pembacaan ayat Al-Qur'an atau kitab suci yang relevan, doa, serta diskusi tentang makna hidup dalam perspektif religius. modal ini sejalan dengan logoterapi Viktor Frank yang menekankan pencarian makna hidup, namun dalam kerangka Islam diarahkan pada pemahaman bahwa ujian dan masalah adalah bagian dari proses mendekatkan diri kepada Allah.

Selanjutnya, konseling kelompok spiritual dapat menekankan pada dinamika interaksi antar mahasiswa. Melalui forum kecil, mahasiswa diajak untuk berbagi pengalaman, melakukan dzikir bersama, tilawah, atau diskusi mengenai nilai-nilai keislaman yang berkaitan dengan persoalan mereka. Kegiatan ini tidak hanya memberikan solusi terhadap masalah, tetapi juga menumbuhkan rasa kebersamaan, saling mendukung, serta memperkuat solidaritas. Menurut penelitian Syamsiah (2022), bimbingan mental spiritual terbukti mampu meningkatkan regulasi emosi remaja, sehingga konseling kelompok dengan nuansa spiritual dapat menjadi sarana efektif untuk membentuk stabilitas emosional mahasiswa.

Selain konseling individual dan kelompok, intervensi juga dapat dikembangkan dalam bentuk terapi ibadah. Terapi ini mencakup pembiasaan ibadah yang terstruktur seperti shalat berjamaah dilingkungan kampus, pembacaan Al-qur'an secara rutin, serta kegiatan rohani seperti muhasabah, kajian keagamaan, dan pelatihan akhlak. Melalui kegiatan tersebut, mahasiswa didorong untuk tidak hanya memahami agamanya secara kognitif, tetapi juga menginternalisasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Integrasi ibadah dalam konseling spiritual dikampus akan memperkuat keterhubungan mahasiswa dengan Tuhan, yang pada akhirnya berpengaruh pada ketenangan batin dan ketahanan psikologis mereka.

Tahap terakhir adalah evaluasi, yaitu proses penilaian terhadap hasil konseling spiritual yang dilakukan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana mahasiswa mengalami perubahan setelah mengikuti konseling. Perubahan tersebut dapat dilihat dari peningkatan semangat belajar, perbaikan perilaku, berkurangnya tingkat stres, hingga meningkatnya kesadaran religius, evaluasi sebaiknya hanya bersifat jangka pendek, tetapi juga berkesinambungan dengan melakukan

monitoring secara periodik. Hal ini penting untuk memastikan konsistensi perubahan dan mencegah mahasiswa kembali ke pola lama yang bermasalah.

Model perintegrasian tahapan asesmen, intervensi, dan evaluasi dengan prinsip-prinsip dasar konseling spiritual akan menjadikan pilar penting dalam membentuk mahasiswa yang cerdas, beriman, dan berakhlak mulia, serta siap menghadapi tantangan kehidupan modern dengan keteguhan spiritual. Pengintegrasian konseling spiritual di PTKIN perlu memperhatikan aspek teknologi sebagai sarana pendukung. Di era digital, mahasiswa sangat akrab dengan pengembangan yang dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan layanan konseling spiritual berbasis digital, seperti konseling online, grup diskusi virtual, maupun penyediaan konten keagamaan yang inspiratif. Pemanfaatan teknologi ini tidak dimaksudkan menggantikan pertemuan tatap muka, tetapi sebagai pelengkap yang memperluas jangkauan layanan, terutama bagi mahasiswa yang memiliki keterbatasan waktu atau merasa lebih nyaman berkonsultasi secara daring. Dengan demikian, konseling spiritual dapat lebih mudah diakses, fleksibel, dan sesuai dengan gaya hidup mahasiswa masa kini.

Terakhir, keberhasilan model konseling spiritual sangat bergantung pada kompetensi konselor itu sendiri. Konselor tidak hanya dituntut menguasai teknik-teknik konseling modern, tetapi juga harus memiliki pemahaman mendalam tentang ajaran agama, sensitivitas budaya serta kemampuan empati yang tinggi. Oleh karena itu, kampus perlu memberikan pelatihan khusus bagi konselor agar mereka dapat memadukan pendekatan psikologis dan spiritual secara seimbang. Selain itu, dukungan institusional berupa religius, anggaran, serta kebijakan kampus juga menjadi faktor kunci agar konseling spiritual dapat berjalan secara berkesinambungan. Tanpa adanya dukungan yang sistematis, model yang telah dirumuskan hanya akan berhenti pada tataran konsep, tanpa mampu memberikan dampak nyata bagi mahasiswa.

Oleh karena konselor bisa jadi juga terbatas di PTKIN, maka penguatan peranan dosen pembimbing akademik (PA) dapat dilakukan melalui pelatihan bimbingan konseling dasar. Dengan pelatihan ini, dosen PA tidak hanya berfungsi administratif (seperti mengurus KRS atau IPK), tetapi juga mampu menjadi pendamping mahasiswa secara psikologis dan emosional. Keterampilan dasar seperti mendengar aktif, empati, dan *psychological first aid* membuat dosen PA lebih peka terhadap masalah mahasiswa sehingga bisa memberi dukungan awal, membantu pemecahan masalah, sekaligus merujuk ke konselor profesional bila diperlukan.

Model konseling spiritual di PTKIN juga memiliki fungsi preventif dan kuratif. Preventif karena layanan ini mencegah mahasiswa jatuh pada krisis eketensial, penyimpanan perilaku, atau ide bunuh diri, yang dewasa mulai banyak terjadi dikalangan mahasiswa. Kuratif karena konseling spiritual dapat memberikan penyembuhan psikologis sekaligus ketenangan batin.

Tantangan dalam implementasi konseling spiritual

Walaupun konseling spiritual terbukti efektif dalam menurunkan ide bunuh diri mahasiswa, implementasinya di lapangan masih menghadapi beberapa hambatan. Yusuf dan Nuraeni (2022) dalam jurnal *Konseling Religi* mengungkapkan bahwa hambatan utama adalah stigma negatif terhadap pelayanan konseling. Banyak mahasiswa merasa takut di cap “lemah” atau “kurang iman” jika mengakses bantuan psikologis.

Selain itu, keterbatasan tenaga konselor yang memiliki kompetensi ganda yakni menguasai teknik konseling profesional sekaligus memahami nilai-nilai spiritual menjadi kendala tersendiri. Hafidz & Muthmainnah (2021) menegaskan bahwa keberhasilan konseling spiritual sangat di

pengaruhi oleh kualitas hubungan terapeutik yang hangat, empatik, dan konsisten. Jika konselor tidak mampu memahami latar belakang budaya dan keagamaan mahasiswa, efektifitas intervensi dapat menurun.

PENUTUP

Konseling spiritual sangat relevan bagi mahasiswa PTKIN (UIN/IAIN/STAIN) karena latar belakang keilmuan dan praktik keagamaan mereka menjadikan pendekatan ini lebih mudah diterima serta sesuai dengan nilai yang diyakini ini. Konseling ini tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga menguatkan makna hidup, keyakinan, dan hubungan spiritual dengan Tuhan sehingga efektif mencegah depresi maupun ide bunuh diri. Juliana et al (2021) menunjukkan bahwa terapi dzikir meningkatkan kebermaknaan hidup mahasiswa perantau, sementara Hefti & Esperandio (2016) menemukan intervensi berbasis spiritual menurunkan depresi dan pikiran bunuh diri pada remaja membuktikan efektivitasnya secara lintas budaya. Park (2010) menegaskan bahwa rekonstruksi makna hidup selaras dengan keyakinan spiritual mampu menurunkan risiko depresi, dan Koenig et al (2012) menunjukkan bahwa positive religious coping meningkatkan optimisme serta mengurangi kecemasan. Dalam konteks PTKIN, konseling spiritual memperkuat identitas moral mahasiswa sekaligus menumbuhkan dukungan sosial berbasis komunitas religius, yang menurut Joiner (2025) menjadi faktor protektif penting terhadap bunuh diri dengan demikian, konseling spiritual menjadi pendekatan komprehensif yang efektif karena memadukan dimensi psikologis, sosial, dan religius untuk menjaga ketahanan mental mahasiswa

Perumusan model konseling spiritual di PTKIN berangkat dari kebutuhan nyata mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik, sosial emosional, dan spiritual sehingga memerlukan pendampingan yang bersifat holistic. Konseling spiritual di PTKIN bukan hanya berfungsi menyelesaikan masalah psikis, tetapi juga memperkuat religiusitas, memberi makna hidup, serta membentuk ketahanan diri mahasiswa. Model yang dirumuskan mencakup tahanan asesmen, intervensi, dan evaluasi dengan variasi pendekatan individual, kelompok, intergratif, hingga terapi ibadah, yang di padukan dengan pemanfaatan teknologi digital serta pengayaan nilai kearifan lokal. Keberhasilan implementasinya sangat ditentukan oleh kompetensi konselor, dukungan institusional, serta partisipasi aktif dosen pembimbing akademik yang mampu menjadi pendamping psikologis maupun spiritual bagi mahasiswa. Penelitian-penelitian baik nasional maupun internasional (Qodir, 2020; Mariam, 2017; Wahyuni & Bariyyah, 2023; Syamsiah, 2022; Koenig et al, 2012; Ebadi et al, 2021) telah membuktikan bahwa konseling spiritual efektif dalam meningkatkan regulasi emosi, motivasi belajar, kesehatan mental, hingga ketahanan psikologis. Dengan demikian, konseling spiritual di PTKIN bukan hanya sebuah gagasan akademik, melainkan strategi aplikatif yang dapat mencetak generasi unggul secara intelektual, matang secara emosional, dan kokoh secara spiritual

DAFTAR PUSTAKA

- American Counseling Association. (2014). ACA code of ethics. Alexandria, VA: Author.
- Astarini, D., & Pasmawati, H. (2021). Variety of Cyber Counseling Media During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Ilmiah Sy'ar*, 21(2), 138–149.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M., & Shapira, N. (2008). A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 26(2–4), 109–160.
- Damayanti, R., & Maemonah. (2020). Konseling spiritual dalam meningkatkan self concept remaja broken home. *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 54–68.
- Diarang, A. D. (2025). Merangkul Jiwa Yang Terluka: Diagnostik Pastoral Konseling Dalam Menangani Kasus Bunuh Diri. *Propheteia: Jurnal Teologi dan Konseling Psikospiritual*, 1(1), 44-60.
- Elliyghani, R. M., & Alwi, M. M. (2024). Analisis ide bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 3(2), 151–160. <https://doi.org/10.35719/psychospiritual.v3i2.118>
- Fitroti. (2024). Faktor risiko dan protektor perilaku bunuh diri pada mahasiswa di Yogyakarta.
- Gonçalves, J. P. B., Lucchetti, G., Menezes, P. R., & Vallada, H. (2015). Religious and spiritual interventions in mental health care: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *Psychological Medicine*, 45(14), 2937–2949. <https://doi.org/10.1017/S0033291715001166>
- Hefti, R., & Esperandio, M. R. G. (2016). *Spirituality and mental health: Clinical applications*. Springer.
- Hidayat, R., & Nuhayati, S. (2020). Konseling spiritual untuk meningkatkan harga diri dan mengurangi rasa putus asa pada individu dengan krisis psikologis. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 123–131.
- Hook, J. N., Farrell, J. E., Van Tongeren, D. R., Davis, D. E., Griffin, B. J., & Ramos, M. J. (2019). Cultural humility and religion/spirituality: A meta-analysis. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 21(3), 210–233. <https://doi.org/10.1080/19349637.2018.1476949>
- Ifenta, A., & Pratiwi, L. (2025). Peran Agama terhadap Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa Religius. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(1), 103-114.
- Juliana, M., Aprilyani, N., Safira, R., & Amaniah, S. Z. (2024). Pengaruh terapi dzikir terhadap kebermaknaan hidup mahasiswa rantau. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(2), 85–93. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i2.277>
- Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Litaqia, W., & Permana, I. (2019). Peran spiritualitas dalam mempengaruhi risiko perilaku bunuh diri: A literature review. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(2), 615–624.
- Muhyatun, M. (2025). Terapi Ibadah sebagai Upaya Preventif dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual remaja: Fenomena Bunuh diri di Indonesia. *Al Iryad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 16(01), 1-9.
- National Center for Biotechnology Information. (2022). Biopsychosocial model to biopsychosocial–spiritual model: The integration of spirituality into patient care. In NCBI Bookshelf. National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/>
- Novitasari, Y. (2023). Pendekatan konseling spiritualitas pada konteks budaya di Indonesia.

- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Richards, D., & Viganò, N. (2013). Online counseling: A narrative and critical review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*, 69(9), 994–1011
- Spiritual and philosophical practices: Together for community using the counseling. (2021). *Religions*, 12(8), Article 603. MDPI.
- Sumendap, R. F., & Tumuju, T. (2023). Pastoral Konseling Bagi Kesehatan Mental “Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri”. *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 4(1), 96-112.
- Syamsiah, R. E. (2022). Pengaruh bimbingan mental spiritual terhadap regulasi emosi remaja: Penelitian pada santri putri Madrasah Tsanawiyah, di Pondok Pesantren Nurul Iman Cisalak, Kota Subang (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung).
- Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A., Pigg, R. M., Jr., Miller, M. D., & Dodd, V. J. (2009). Spiritual well-being and suicidal ideation among college students. *Journal of Religion and Health*, 48(3), 355–367. <https://doi.org/10.1007/s10943-008-9197-5>
- Wachholtz, A. B., & Pargament, K. I. (2005). Is spirituality a critical ingredient of meditation? Comparing the effects of spiritual meditation, secular meditation, and relaxation on spiritual, psychological, cardiac, and pain outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(4), 369–384. <https://doi.org/10.1007/s10865-005-9008-5>
- Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 46–53.
- World Health Organization. (2021). *Suicide worldwide in 2021: Global health estimates*. Geneva: WHO.

PENDAHULUAN

Perceraian (*divorce*) merupakan suatu perpisahan secara resmi antara suami dan istri akibat dari kegagalannya dalam menjalankan perannya masing-masing, sehingga memutuskan untuk tidak bersama-sama lagi dalam menjalankan kehidupan rumah tangganya. Setelah bercerai maka pasangan tersebut sudah tidak berketetapan untuk menjalankan kewajiban sebagai suami-istri lagi (Dariyo, 2004:4). Perceraian di Indonesia diatur dalam UU No. 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan Pasal 38, didalamnya menjelaskan bahwa suatu perkawinan dapat putus disebabkan karena adanya kematian, perceraian, dan putusan pengadilan (Pragholapati, 2020:2). Perceraian tersebut dapat terjadi dilatarbelakangi oleh banyak faktor yang menjadi penyebabnya, mulai dari adanya ketidakcocokan dengan pasangan, masalah komunikasi, penghianatan, perbedaan prinsip, masalah ekonomi, kekerasan dalam rumah tangga dan lain sebagainya.

Penelitian Herlany (2022:8) menunjukkan bahwa wanita yang mengalami perceraian dapat mengalami permasalahan psikologis yang dirasakan berbeda-beda oleh setiap wanita, seperti dapat berupa gejala stres seperti kesulitan tidur, tidak nafsu makan, tidak fokus dalam pekerjaan, dan emosi yang tidak terkendali seperti mudah menangis, marah, cemas, bingung, serta kehilangan kepercayaan diri sehingga sampai memutuskan untuk lebih menutup diri. Sementara pada hasil

penelitian Zuhrotunisa (2019:147) mengemukakan bahwa dampak psikologis perceraian yang dialami wanita diantaranya yaitu masalah ekonomi, stres, pengalaman traumatis dan ketidakstabilan kehidupan, takut memulai hubungan baru, dan hilang kepercayaan diri. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa kasus perceraian sering dianggap sebagai peristiwa yang menegangkan dan senantiasa memberikan dampak yang mendalam bagi individu karena mendatangkan ketegangan berfikir yang memakan waktu lama seperti stres, trauma dan tekanan yang dapat berpengaruh terhadap fisik, psikis maupun sosialnya (Humairah, 2016:2).

Kondisi tersebut juga dapat dipengaruhi dengan adanya stigma yang kurang baik dimasyarakat mengenai wanita yang berstatus sebagai “janda”. Janda merupakan istilah bagi wanita yang sudah tidak dalam status perkawinan lagi, atau dengan kata lain sudah berpisah atau bercerai dari suaminya (Karvistina, 2011:37). Fenomena sosial inilah yang kemudian juga akan berpengaruh pada kondisi psikologis dari wanita setelah bercerai. Kondisi tersebut dapat disebut dengan istilah psikososial. Menurut Bellot-Arcis (dalam Bellot-Arcis, Montiel-Company, & Almerich-Silla, 2013:194) psikososial merupakan setiap perubahan dalam kehidupan individu, baik yang bersifat psikologis maupun sosial yang saling mempunyai pengaruh timbal balik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa antara perilaku dan sosial maupun sebaliknya saling berkaitan satu sama lainnya.

Berdasarkan dampak psikososial yang terjadi pada wanita pasca bercerai, maka perlu adanya upaya untuk melakukan penyesuaian diri setelah bercerai guna menghadapi dan melanjutkan kehidupannya. Jang dan Kim (dalam Muhammad et al., 2019:195) menjelaskan dalam proses penyesuaian tersebut terdapat faktor yang mempengaruhi wanita dalam penyesuaiannya seperti *self-efficacy*, dukungan sosial, dan pengelolaan stress yang baik. Semakin baik pengelolaan dan penyesuaian diri seperti adanya dukungan sosial yang baik dari keluarga, lingkungan dan budaya pada wanita pasca bercerai maka akan semakin rendah tingkat stres yang dialaminya. Pudrovsk & Carr (dalam Herlany, 2022:14) menyebutkan bahwa wanita yang telah menyesuaikan diri dapat dilihat dari ciri yaitu mampu dalam mengatasi masalah yang berfokus pada pembentukan emosi positif, komunikasi sosial, keterbukaan diri, serta dapat mengatasi kesehatan mentalnya.

Dalam menghadapi tekanan dan dampak psikososial yang dialami oleh wanita yang telah bercerai, religiusitas atau keyakinan terhadap nilai agama yang baik akan dapat membantu wanita pasca bercerai dalam proses penyesuaian dirinya. Religiusitas dan pemahaman nilai agama yang baik secara signifikan dapat mempengaruhi penyesuaian diri pada individu yang mengalami stres (Muhammad et al., 2019:195). Dalam meningkatkan religiusitas pada wanita pasca bercerai tersebut salah satu caranya yaitu dapat dilakukan dengan memaksimalkan peran dari bimbingan dan konseling islam, sehingga nantinya bimbingan dan konseling Islam dapat berfungsi dalam membantu wanita pasca bercerai memperoleh penyesuaian diri setelah perceraian.

Agama dalam hal ini Islam mempunyai peranan yang cukup tinggi sebagai sumber berlandung dan berteduh bagi orang yang sedang memerlukan pertolongan dari gangguan mental, spiritual bahkan fisik (Prihatiningtyas, 2019:237). Bimbingan dan konseling Islam pada hakikatnya adalah suatu upaya untuk membantu individu agar belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrahnya sebagai seorang manusia yang berlandaskan pada Al-Qur'an dan Hadits. Al-Qur'an sebagai landasan agama berfungsi sebagai pedoman, petunjuk, penyembuh, pembeda, dan rahmat bagi manusia sehingga tidak akan meninggalkan manusia dalam kebingungan. Hal tersebut dikarenakan Allah SWT telah memberikan isyarat dan anugrah kepada manusia untuk menggunakan akal dalam memahami ayat-ayat *kaumiyah* dan *qauliyah* (Riyadi &

Adinugraha, 2021:14). Cara mengembangkannya yaitu dengan memberdayakan iman, akal, dan kemauan yang telah dikaruniai oleh Allah SWT kepadanya.

Bentuk bantuan yang diberikan oleh konselor dapat berupa pemberian dorongan dan pendampingan kepada wanita pasca bercerai agar dapat memahami dan mengamalkan syari'at Islam (Sutoyo, 2014:22). Tujuan yang ingin dicapai melalui bimbingan dan konseling Islam ialah agar fitrah yang telah dikaruniakan oleh Allah SWT kepada individu dapat berkembang dan berfungsi secara baik, sehingga individu memiliki pribadi yang *kaffah*, dan kemudian secara bertahap dapat mampu mengaktualisasikan apa yang diimaninya dalam kehidupan sehari-hari (Sutoyo, 2014:207). Peran atau fungsi strategis bimbingan konseling Islam inilah yang diharapkan dapat mengarahkan dan menangani setiap permasalahan hidup umat, terutama pada wanita pasca bercerai yang mengalami tekanan psikososial, sehingga nantinya akan berdampak pada peningkatan intelektual, emosional, dan spiritualnya (Alimuddin & Rahmi, 2021:100).

Berdasarkan kondisi dan dampak psikososial yang dialami oleh wanita pasca bercerai tersebut, peneliti tertarik untuk membahas lebih lanjut terkait upaya bimbingan konseling Islam yang dapat dilakukan sebagai upaya penyembuhan dan penyesuaian diri pada wanita pasca bercerai dalam penelitian yang berjudul Upaya Untuk Mereduksi Dampak Psikososial Wanita Pasca Perceraian Melalui Bimbingan Konseling Islam.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif yang bersifat deskriptif. Menurut Bogdan dan Taylor (dalam Moleong, 2006:4) mengartikan metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa suatu kata-kata yang tertulis atau dari lisan orang-orang yang sedang diamati. Dalam penyusunan penelitian ini, sumber data primer atau subyek penelitian ialah wanita pasca bercerai, keluarga dari wanita pasca bercerai, dan masyarakat di Kota Semarang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Untuk mengetahui keabsahan data, peneliti menggunakan metode triangulasi. Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu triangulasi sumber dan triangulasi metode. Selanjutnya pada teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu reduksi data, penyajian data, dan verifikasi. Menurut Miles dan Huberman (dalam Zuhrotunisa, 2019:22) bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam setiap hubungan antara individu dengan individu lain, tidak jarang akan menemui konflik yang selalu muncul, tidak terkecuali dalam hubungan pernikahan dan keluarga. Adanya konflik yang terjadi tidak jarang menimbulkan perselisihan dan membuat hubungan menjadi tidak berjalan dengan baik (Lestari, 2012:99). Seberapa besar tingkat baik buruknya suatu konflik yang terjadi antar anggota keluarga akan berdampak dalam rumah tangga sehingga dapat menjuruskan kepada kehancuran dan perceraian. Perceraian merupakan lepasnya ikatan perkawinan atau bubarnya suatu hubungan perkawinan antara suami dan istri. Dengan hilangnya suatu ikatan pernikahan karena perceraian, maka istri tidak lagi halal bagi suaminya, begitu pula sebaliknya suami tidak lagi halal bagi istrinya.

Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya keretakan rumah tangga sehingga berujung pada perceraian (Zuhrotunisa, 2019:108). Penyebab dari terjadinya perceraian

umumnya berasal dari tingkah laku, sifat, dan akhlak buruk yang dilakukan oleh pihak suami, istri, atau bahkan keduanya. Hal tersebut yang nantinya dapat memicu konflik dalam rumah tangga antar anggota keluarga. Faktor penyebab perceraian tersebut dalam penelitian ini diantaranya yaitu, ketidaksetiaan pada pasangan (perselingkuhan), masalah ekonomi, penganiayaan/kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), campur tangan pihak lain, serta perbedaan prinsip, ideologi dan keyakinan yang ada.

Perceraian (*divorce*) merupakan suatu perpisahan secara resmi antara suami dan istri akibat dari kegagalannya dalam menjalankan perannya masing-masing, sehingga memutuskan untuk tidak bersama-sama lagi dalam menjalankan kehidupan rumah tangganya. Setelah bercerai maka pasangan tersebut sudah tidak berketetapan untuk menjalankan kewajiban sebagai suami-istri lagi (Dariyo, 2004:4). Perceraian sering dianggap sebagai peristiwa menegangkan tersendiri bagi individu dan keluarga yang mengalaminya. Peristiwa perceraian yang terjadi dalam keluarga akan senantiasa memberikan dampak yang mendalam karena mendatangkan ketidaktenangan berfikir yang memakan waktu yang lama seperti stres dan tekanan yang dapat berpengaruh terhadap fisik dan psikis (Humairah, 2016:2). Keadaan tersebut dapat berpengaruh kepada semua anggota keluarga, terutama pada istri yang kemudian menyandang status sebagai wanita pasca bercerai atau kerap disebut dengan istilah janda.

Menurut Munir (2009) dalam (Karvistina, 2011:37) wanita pasca bercerai atau janda merupakan perempuan yang sudah tidak memiliki pasangan karena telah berpisah dengan suami setelah dikumpuli, baik berpisah karena perceraian maupun karena ditinggal mati oleh suaminya. Setelah melakukan perceraian, seorang istri berubah status menjadi seorang janda. Status janda yang kemudian disandang oleh istri setelah perceraian tersebut, kemudian dianggap sebagai hal yang tidak menyenangkan bagi wanita pasca bercerai. Hal tersebut dikarenakan sebagian besar masyarakat yang masih menganut sistem *patriarki*, dimana nilai-nilai dan norma mendefinisikan wanita lebih rendah dari pada laki-laki. Seperti pada status janda yang disandang oleh wanita pasca bercerai, pada strata sosial masyarakat dianggap sebagai kondisi yang malang, kurang beruntung, serta tidak berdaya. Pencitraan terhadap wanita yang menyandang status sebagai janda merupakan contoh ketidakadilan gender yang selama ini mungkin tidak atau kurang disadari oleh sebagian besar masyarakat, baik itu oleh laki-laki maupun wanita sendiri (Imron, 2012:11).

Terjadinya perceraian tentunya akan berdampak kepada keluarga yang mengalaminya. Seperti dalam penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat dampak perceraian secara umum yang dapat dirasakan oleh anggota keluarga yang bercerai, diantaranya yaitu anak menjadi korban, komunikasi yang terjalin menjadi kurang baik, timbulnya perselisihan dan permusuhan, menyebabkan terjadinya stres dan depresi, serta perceraian dapat menimbulkan trauma. Selain itu, tentunya dampak perceraian yang sangat besar juga dapat dialami oleh wanita pasca bercerai baik berupa fisik, psikis, maupun sosial. Beberapa aspek tersebut kemudian saling mempengaruhi satu sama lain sehingga dapat disebut dengan istilah psikososial.

Menurut Bellot Arcis (dalam Bellot-Arcís et al., 2013:194) psikososial dapat diartikan sebagai setiap perubahan dalam kehidupan yang dialami oleh individu, baik yang bersifat psikologis maupun sosial yang saling mempunyai pengaruh timbal balik. Psikososial menekankan pada hubungan yang dekat dan dinamis, yakni antara aspek psikologis yang berasal dari pengalaman seseorang (pemikiran, perasaan, tingkah laku) dan aspek sosial yang mengacu pada hubungan eksternal individu dengan orang-orang disekitarnya (hubungan dengan orang lain, tradisi, dan budaya) yang secara terus menerus saling mempengaruhi satu sama lainnya (Rosya,

2019:1-2). Sehingga dapat disimpulkan bahwa psikososial merupakan kondisi dari adanya perubahan yang dialami oleh individu berupa aspek psikologis dan sosial saling mempengaruhi satu sama lainnya terhadap kehidupan individu. Hal tersebut terjadi akibat dari dua aspek yang saling berhubungan.

Penelitian menunjukkan bahwa perceraian yang terjadi dapat menimbulkan dampak psikososial bagi wanita pasca bercerai, dampak negatifnya yaitu dapat mengalami stres, pengalaman traumatis, takut memulai hubungan baru, menutup diri, ekonomi menjadi tidak stabil, serta dampak positifnya berupa perasaan bahagia setelah bercerai. Lebih lanjut dampak psikososial yang dialami oleh wanita pasca bercerai dijabarkan sebagai berikut:

1. Stres

Stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, serta stres merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan setiap orang pasti pernah mengalaminya. Stres dapat memberikan dampak secara total pada individu baik secara fisik, psikologis, intelektual, sosial, spiritual, serta stres juga dapat mengancam keseimbangan psikologis (Rasmun, 2004:9). Gejala stres yang dirasakan dan dialami oleh wanita pasca bercerai berbeda-beda setiap individunya. Oleh karena itu stres dibedakan menjadi beberapa kategori yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat.

Stres yang dialami tersebut dapat diakibatkan karena adanya beban pikiran yang berlebih seperti belum dapat menerima kenyataan telah berpisah, kenangan masa lalu bersama mantan suami, ingatan terhadap masalah yang menjadi penyebab perceraian, masalah ekonomi dan nafkah yang harus ditanggung sendiri, serta tekanan yang didapatkan dari keluarga maupun masyarakat sekitar. Selain itu, tantangan menjadi orang tua tunggal dan memerankan dua peran sekaligus sebagai ibu dan ayah juga bukanlah hal yang mudah dilakukan, sehingga terkadang hal tersebut menjadi sebagian problem yang dialami oleh wanita pasca bercerai.

Wanita yang mengalami stres setelah bercerai dengan pasangannya akan mengalami kondisi psikologis yang menurun dan tidak stabil, sehingga hal tersebut kemudian menyebabkan munculnya masalah terhadap kondisi sosial seperti mempengaruhi pekerjaan dan interaksi dengan orang lain disekitar. Gejala stres yang dialami biasanya berupa tidak nafsu makan, kesulitan tidur, kehilangan fokus saat bekerja, emosi yang tidak terkendali dan kehilangan percaya diri. Namun gejala dan tingkat stres yang dirasakan oleh wanita pasca bercerai masing-masing berbeda setiap individunya.

2. Pengalaman traumatis

Perceraian dianggap sebagai peristiwa menegangkan yang terjadi dalam rumah tangga. Dengan adanya peristiwa menegangkan yang melatarbelakangi terjadinya perceraian, tidak jarang membuat wanita pasca bercerai menjadi memiliki rasa trauma tersendiri. Pengalaman traumatis dapat muncul akibat dari perlakuan tidak menyenangkan yang diterima dari mantan suami seperti kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), perselingkuhan, penelantaran, dan lain sebagainya.

Pengalaman traumatis dapat membuat wanita pasca bercerai mengalami ketidakstabilan psikologis dalam kehidupan yang ditandai dengan kesedihan, kekecewaan, frustrasi, tidak nyaman, stres, depresi, takut dan khawatir dalam diri individu. Hal tersebut tidak jarang menyebabkan individu menjadi tegang, kesulitan berkonsentrasi, tidak berdaya, dan mudah putus asa (Dariyo, 2003:168). Dampak dari adanya pengalaman traumatis yang dialami oleh wanita pasca bercerai yaitu menjadi merasa cemas, takut dan mudah marah apabila bertemu

dan berhubungan dengan mantan suaminya lagi (Herlany, 2022:8-9). Sehingga sering kali menyebabkan dampak psikososial terhadap wanita pasca bercerai seperti memiliki sikap dendam, benci, marah, kehilangan kepercayaan diri, sulit percaya terhadap orang lain, serta menyalahkan diri sendiri dan orang lain.

3. Takut memulai hubungan baru

Dengan adanya kegagalan rumah tangga yang dialami oleh wanita pasca bercerai, kemudian membuatnya menjadi malas dan tidak berani untuk memulai hubungan baru dengan orang lain. Hal tersebut sebenarnya bukan karena sudah tidak tertarik kembali dengan laki-laki lain, melainkan disebabkan karena adanya rasa trauma pada sebuah hubungan yang berakhir pada perceraian sehingga takut mengalami kesalahan dan kegagalan kembali (Zuhrotunisa, 2019:129).

Takut memulai hubungan baru merupakan salah satu dampak psikososial yang dialami oleh wanita pasca bercerai yang diakibatkan dari adanya rasa trauma masa lalu mengenai kegagalan komitmen pernikahan dan kesalahan memilih pasangan sehingga berujung pada perceraian. Hal tersebut mengakibatkan wanita pasca bercerai menjadi lebih berhati-hati dalam memilih dan membuka hati untuk laki-laki lain. Selain itu, rasa trauma juga dapat menyebabkan wanita pasca bercerai menjadi takut untuk memulai hubungan baru kembali sehingga memilih untuk membatasi diri dalam berinteraksi dengan laki-laki lain.

4. Menutup diri

Menutup diri merupakan dampak yang terbentuk dari stres dan pengalaman trauma yang dirasakan oleh wanita pasca bercerai sebelumnya. Wanita pasca bercerai yang memilih menutup diri diakibatkan stres yang berawal dari tuntutan, tekanan dan respon negatif dari lingkungan sekitarnya (Herlany, 2022:9). Hal tersebut mengakibatkan wanita pasca bercerai menjadi cemas, takut, dan kehilangan percaya diri sehingga memilih untuk lebih menutup diri dari kehidupan sosial dan membatasi interaksi dengan masyarakat sekitar. Keputusan wanita pasca bercerai untuk lebih menutup diri tersebut, tidak jarang juga digunakan sebagai cara untuk beradaptasi terlebih dahulu dengan kehidupan dan status barunya setelah bercerai. Hal tersebut dikarenakan perubahan status yang sebelumnya tidak diinginkan yaitu bercerai dan menjadi janda, tentunya akan menyulitkan wanita pasca bercerai dalam menjalankan kehidupan setelahnya.

Dengan adanya stres yang dialami serta respon negatif yang diterima dari lingkungan sekitar, kemudian yang menyebabkan wanita pasca bercerai menjadi cemas, takut, dan kehilangan percaya diri. Hal tersebut kemudian menyebabkan wanita pasca bercerai mengalami kesulitan untuk berkomunikasi sehingga kemudian memilih untuk membatasi interaksi dengan orang lain disekitar terlebih dahulu sampai ia dapat berdamai dengan status baru yang disandangnya setelah bercerai. Hal tersebut dapat terjadi sampai wanita pasca bercerai merasa sudah mempunyai waktu yang cukup untuk menyiapkan diri dan merasa siap untuk dapat berinteraksi dengan lingkungan masyarakat sekitar kembali.

5. Ekonomi tidak stabil

Permasalahan ekonomi menjadi persoalan yang sering dihadapi oleh wanita pasca bercerai dikarenakan sudah tidak adanya peran tulang punggung dalam keluarga yang menafkahi kembali. Terutama hal tersebut dirasakan bagi wanita yang sebelumnya hanya menjadi ibu rumah tangga dan bergantung penuh pada suaminya. Persoalan ekonomi

kemudian menjadi beban pikiran yang ditanggung oleh wanita pasca bercerai guna mencukupi kebutuhan sehari-hari dan menghidupi anaknya. Hal tersebut dikarenakan terdapat tanggung jawab sebagai orang tua untuk merawat dan membesarkan anak yang harus terpenuhi.

Pemberian nafkah dari mantan suami untuk anak terkadang akan sedikit membantu meringankan, namun tidak akan cukup untuk memenuhi kebutuhan anak dan sehari-hari terutama dalam jangka waktu yang panjang. Untuk itu, perlu adanya pengoptimalan perekonomian yang harus dilakukan oleh wanita pasca bercerai. Diantaranya terdapat dua strategi yang dapat dilakukan oleh wanita pasca bercerai guna memenuhi kebutuhan hidup, yaitu *pertama*, kembali ke rumah orang tua, dan *kedua*, menambah sumber pendapatan dengan cara bekerja (Muardini, Azmi, & Fatmariza, 2019:4). Dalam mencukupi kebutuhan hidup, wanita pasca bercerai terutama yang sudah memiliki anak akan melakukan berbagai upaya untuk memenuhinya, yaitu dengan cara bekerja keras sesuai dengan kemampuannya.

6. Perasaan bahagia setelah bercerai

Perceraian memang bukanlah hal yang direncanakan bagi pasangan yang memutuskan untuk menikah. Akan tetapi, bagi sebagian orang perceraian merupakan sebuah solusi yang diambil ketika sudah tidak ada lagi solusi lain yang dapat diambil guna memperbaiki atau memertahankan rumah tangga yang terjalin. Keputusan untuk bercerai biasanya diambil ketika salah satu dari pasangan merasa dirugikan akibat dari pasangan yang tidak menjalankan peran dan fungsinya secara baik. Seperti tidak memberikan nafkah lahir maupun batin, tidak mau mendidik anak, dan tidak mau membantu mengurus keperluan rumah tangga. Oleh karena itu, perceraian dianggap sebagian orang menjadi solusi terakhir yang dapat diambil untuk menyelesaikan masalah keluarganya.

Dampak positif dari perceraian dapat dilihat dari keluarga yang berhasil bangkit kembali setelah terjadinya perceraian, baik itu wanita pasca bercerai yang berperan sebagai orang tua tunggal maupun kemudian sebagai keluarga yang dibentuk kembali. Selanjutnya perasaan bahagia dapat dilihat dari meningkatnya kualitas kehidupan wanita pasca bercerai dan anaknya. Perasaan bahagia dapat muncul pada wanita pasca bercerai karena hidup dengan konflik telah terselesaikan serta terjalinnya hubungan yang lebih baik terhadap orang di masa lalunya (Surya, 2003:183). Hal tersebut dikarenakan adanya perasaan lega yang dirasakan setelah lepas dari pernikahan yang tidak harmonis, serta terjadinya peningkatan kualitas hidup yang dirasakan setelah terjadinya perceraian.

Wanita yang memilih untuk bercerai sangat berpeluang memiliki gangguan tekanan psikologis dan hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kondisi sosial dalam kehidupannya. Oleh karena itu, wanita pasca bercerai harus dapat melakukan penyesuaian diri dalam menghadapi kehidupan setelah perceraian. Elizabeth B. Hurlock (2002:309-310) menjelaskan bahwa terdapat lima tahap kesulitan dan kerumitan yang dialami oleh wanita pasca bercerai dalam melakukan penyesuaian diri setelah terjadi perceraian, diantaranya yaitu: (1) Menyangkal bahwa terjadi perceraian, (2) Timbul kemarahan pada masing-masing individu dan tidak ingin saling terlibat, (3) Dengan alasan anak, wanita atau istri berusaha untuk tidak bercerai, (4) Wanita mengalami depresi mental ketika mereka tahu akibat menyeluruh dari terjadinya perceraian terhadap keluarga, dan (5) Akhirnya wanita atau istri setuju untuk bercerai.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi wanita pasca bercerai dalam melakukan penyesuaian diri seperti *self-efficacy*, dukungan sosial dan pengelolaan stres sesuai dengan tahap kelangsungan penyesuaian diri pada wanita (Muhammad et al., 2019:195). Selain itu, terdapat beberapa penyesuaian pada wanita setelah mengalami perceraian. Adapun penyesuaian setelah

perceraian, diantaranya yaitu: (1) Penyesuaian terhadap pengetahuan bahwa perceraian dapat terjadi, (2) Penyesuaian terhadap perceraian yang terjadi, (3) Penyesuaian ketika menjadi orang tua tunggal bagi anak, (4) Penyesuaian terhadap perilaku kelompok usia sebaya, (5) Penyesuaian terhadap perubahan perasaan, (6) Penyesuaian untuk kembali hidup dengan orang tua, (7) Penyesuaian untuk menikah kembali, dan (8) Penyesuaian untuk memahami kegagalan rumah tangga (Hurlock, 2002:310).

Menurut Maslow (dalam Sari, 2021:12) penyesuaian diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengesampingkan kesalahan, kekurangan dan rasa malu pada diri sendiri yang berpotensi dapat merusak dan membuat seseorang menjadi memiliki kecemasan secara berlebih. Dampak yang akan terjadi setelah wanita pasca bercerai mampu melakukan penyesuaian diri diantaranya yaitu mampu dalam mengatasi masalah yang berfokus pada pembentukan emosi positif, komunikasi sosial yang baik, keterbukaan diri, serta dapat mengatasi kesehatan mentalnya (Muhammad et al., 2019:195). Namun tentunya sebelum mencapai penyesuaian diri tersebut, wanita pasca bercerai memerlukan upaya dalam mengatasi pemasalahannya.

Dalam menghadapi tekanan dan dampak psikososial yang dialami oleh wanita yang telah bercerai, religiusitas atau keyakinan terhadap nilai agama yang baik akan dapat membantu wanita pasca bercerai dalam proses penyesuaian dirinya. Religiusitas merupakan perilaku, emosi, dan pikiran yang berasal dari keyakinan yang sakral yang berkaitan dengan nilai agama dan pengalaman pribadi pada individu. Religiusitas dan pemahaman nilai agama yang baik secara signifikan dapat mempengaruhi penyesuaian diri pada individu yang mengalami stres (Muhammad et al., 2019:195). Dalam meningkatkan religiusitas pada wanita pasca bercerai tersebut salah satu caranya yaitu dapat dilakukan dengan memaksimalkan peran dari bimbingan dan konseling Islam, sehingga nantinya bimbingan dan konseling Islam dapat berfungsi dalam membantu wanita pasca bercerai memperoleh penyesuaian diri setelah perceraian.

Menurut Achmad Mubarok (dalam Prasetya, 2014:418) bimbingan dan konseling Islam ialah usaha memberikan bantuan kepada seseorang atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan baik lahir maupun batin dalam menjalankan tugas dan perannya dalam menjalani kehidupan dengan menggunakan pendekatan agama, yaitu dengan membankitkan kekuatan getaran batin dalam dirinya untuk mendorong dan mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Bimbingan dan konseling Islam pada hakikatnya adalah suatu upaya untuk membantu individu agar belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrahnya sebagai seorang manusia yang berlandaskan pada Al-Qur'an dan Hadits. Cara mengembangkannya yaitu dengan memberdayakan iman, akal, dan kemauan yang telah dikaruniai oleh Allah SWT kepadanya. Bentuk bantuan yang diberikan oleh konselor dapat berupa pemberian dorongan dan pendampingan kepada wanita pasca bercerai agar dapat memahami dan mengamalkan syari'at Islam (Sutoyo, 2014:22).

Tujuan yang ingin dicapai melalui bimbingan dan konseling Islam ialah agar fitrah yang telah dikaruniai oleh Allah SWT kepada individu dapat berkembang dan berfungsi secara baik, sehingga individu memiliki pribadi yang *kaffah*, dan kemudian secara bertahap dapat mampu mengaktualisasikan apa yang diimaninya dalam kehidupan sehari-hari, yakni dengan patuh terhadap hukum-hukum Allah serta dapat taat dalam menjalankan ibadah dengan mematuhi segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya (Sutoyo, 2014:207). Dengan adanya upaya bimbingan dan konseling Islam yang dilakukan terhadap wanita pasca bercerai tersebut, diharapkan dapat membantu dalam proses penyesuaian dirinya untuk menghadapi dan

melanjutkan kehidupannya menjadi lebih baik yang sesuai dengan tuntutan ajaran agama islam agar diperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Adapun fungsi bimbingan dan konseling Islam dalam menangani wanita pasca bercerai tersebut diantaranya dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Fungsi pencegahan (*preventif*)

Fungsi pencegahan (*preventif*), yaitu pencegahan terhadap segala macam yang dapat mengganggu kesehatan mental dan spiritual dari wanita pasca bercerai agar terhindar dari tingkah laku yang tidak diharapkan.

2. Fungsi penyembuhan (*kuratif*)

Fungsi penyembuhan (*kuratif*), yaitu berupa penyembuhan atau penanganan terhadap wanita pasca bercerai yang memiliki masalah kesehatan mental, spiritual maupun fisik kemudian dapat dilakukan secara *referal* (pelimpahan) terhadap pihak yang lebih berwenang terhadap kondisi dan kebutuhan dari wanita pasca bercerai.

3. Fungsi perbaikan

Fungsi perbaikan, yaitu upaya intervensi yang dilakukan kepada wanita pasca bercerai dengan cara memperbaiki kekeliruan dalam cara berpikir, berperasaan, dan bertindak agar memiliki pola pikir yang sehat, rasional dan juga memiliki perasaan yang tepat sehingga dapat mengantarkan wanita pasca bercerai dalam bertindak menjadi lebih produktif dan normatif.

4. Fungsi penyesuaian

Fungsi penyesuaian, yaitu merupakan upaya untuk membantu wanita pasca bercerai dalam menyesuaikan dirinya dengan didorong oleh potensi yang ada pada diri sendiri serta dukungan yang diterima dari lingkungannya secara dinamis dan konstruktif setelah mengalami perceraian.

5. Fungsi pengembangan (*Development*)

Pada fungsi pengembangan (*Development*), yakni upaya untuk membantu wanita pasca bercerai dalam mengembangkan berbagai hal yang menjadi potensi pada dirinya sendiri, dimana hal tersebut sekiranya dapat bermanfaat bagi masa depan.

Sehingga dapat diartikan bahwa bimbingan dan konseling Islam digunakan sebagai salah satu aktifitas yang berfokus pada tindakan pencegahan dan penanganan masalah, serta peningkatan kondisi pada wanita pasca bercerai agar memiliki kemampuan untuk mengatasi setiap permasalahan dalam hidupnya. Peran atau fungsi strategis bimbingan konseling Islam inilah yang diharapkan dapat mengarahkan dan menangani setiap permasalahan hidup umat, terutama pada wanita pasca bercerai yang mengalami tekanan psikososial, sehingga nantinya akan berdampak pada peningkatan intelektual, emosional, dan spiritualnya (Alimuddin & Rahmi, 2021:100).

Dalam penelitian ini terdapat beberapa upaya untuk mereduksi dampak psikososial wanita pasca perceraian melalui bimbingan konseling Islam, diantaranya yaitu:

1. Bimbingan mental

Bimbingan mental dimaksudkan untuk menumbuhkan dan mengembangkan kondisi mental pada wanita pasca bercerai, seperti rasa percaya diri, harga diri, budi pekerti, serta sikap hidup menjadi lebih baik (Aini, 2015:31). Dalam pelaksanaannya, bimbingan dan konseling Islam berfungsi untuk memberikan bimbingan terhadap individu yang memiliki gangguan mental dengan cara merubah sikap dan cara berpikir atau menilai suatu hal dalam menyikapi problem yang sedang dialami dalam hidupnya. beberapa cara yang dapat digunakan dalam melakukan bimbingan mental dan membantu wanita pasca bercerai mencapai penyesuaian diri

sehingga dapat meredakan gejala stres dan trauma yang dirasakan, diantaranya yaitu *self efficacy*, dukungan sosial dan melakukan kegiatan positif.

a. *Self efficacy*

Self efficacy merupakan keyakinan seseorang atas kemampuan dimiliki untuk melakukan sesuatu atau mengatasi suatu keadaan (Siregar & Putri, 2019:92). *Self efficacy* juga dapat diartikan sebagai cara orang untuk terlepas dari gangguan atau gejala stres dan trauma yang dirasakannya dengan cara memotivasi diri sendiri serta mencoba untuk mengikhlaskan semua hal yang telah terjadi (Herlany, 2022:12). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan upaya penyembuhan seseorang dari kondisi tertentu yang berasal dari memampukan diri sendiri dengan cara memotivasi diri serta dorongan keyakinan untuk mampu mengatasi suatu keadaan tersebut. Pemikiran tentang kewajiban untuk memberi kasih sayang, perlindungan, dan tanggung jawab terhadap anak serta kewajiban untuk berbakti dan meringankan beban orang tua juga dapat membantu wanita pasca bercerai dalam memotivasi diri agar bisa bangkit dari keterpurukan.

b. Dukungan sosial

Dukungan sosial menurut Sarason & Pierced (dalam Hafni, 2020:39) merupakan kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain. Sementara menurut Gottlieb (dalam Hafni, 2020:39) dukungan sosial adalah informasi baik verbal maupun non verbal, berupa nasihat dan bantuan nyata atau perilaku yang diberikan oleh orang lain di lingkungan sosialnya sehingga berdampak positif pada keadaan emosi yang menerima dukungan tersebut. Efek dari dirasakannya dukungan sosial terhadap penerima dukungan tersebut, terutama dampak yang dirasakan secara emosional yaitu berupa keyakinan dicintai, merasa diperdulikan, didukung dan dipahami sehingga meningkatkan nilai dan harga diri orang yang menerima dukungan tersebut (Thoits, 1995:65).

Dukungan sosial dapat meningkatkan keyakinan atau persepsi pada diri orang yang didukung sehingga menjadi pengaruh yang lebih baik terhadap kesehatan mental dibanding dengan orang yang tidak mendapatkannya. Hal tersebut dikarenakan dukungan sosial merupakan kebutuhan mendasar bagi setiap individu untuk melanjutkan hubungan antar sosialnya. Dukungan sosial dapat membantu wanita pasca bercerai dalam penyesuaian diri karena hal tersebut dapat membuatnya merasa bahwa dirinya dipercaya, dihormati, dihargai dan dicintai (Sari, 2021:10). Oleh karena itu, dukungan sosial sangat berperan dalam penyesuaian diri pada wanita pasca bercerai karena dapat bermanfaat dalam mempengaruhi kondisi mentalnya.

c. Melakukan kegiatan positif

Dalam mengatasi stres juga dapat ditempuh dengan cara melakukan berbagai aktivitas seperti menghabiskan waktu bersama keluarga dan mencurahkan kasih sayang dan tenaganya untuk mendidik anak (Herlany, 2022:12). Setelah bercerai, wanita pasca bercerai menjadi memiliki peluang dan waktu untuk memikirkan kebahagiaan diri sendiri. Cara yang dapat dilakukan oleh wanita pasca bercerai yaitu dengan fokus pada apa yang dimiliki saat ini, hal tersebut akan mempermudah wanita pasca bercerai menjadi lebih mengenali diri sendiri sehingga tercipta adanya penyesuaian diri yang baik setelah bercerai.

Dengan meninggalkan segala pikiran negatif tentang kesendirian setelah perceraian dan mulai berlatih untuk merasa nyaman dengan diri sendiri juga merupakan cara yang dapat dilakukan wanita pasca bercerai guna mencapai penyesuaian diri. Hal tersebut

dikerenakan dengan melakukan kegiatan positif akan membuat wanita pasca bercerai meninggalkan pikiran negatif tentang kesendirian setelah perceraian sehingga wanita pasca bercerai memiliki peluang untuk fokus mengenali diri sehingga tercipta perasaan merasa nyaman pada diri sendiri.

2. Bimbingan spiritual

Bimbingan spiritual dimaksudkan untuk memberikan penyadaran terhadap wanita paca bercerai akan kewajiban yang harus dilakukan sebagai seorang muslim. Spiritual merupakan media untuk membersihkan dan menjernihkan hati, untuk itu spiritual digunakan sebagai penyadaran akan tanggung jawab dan kewajiban sebagai seorang muslim (Aini, 2015:32). Dalam hal ini, bimbingan konseling islam dimaksudkan untuk mendorong dan membantu wanita pasca bercerai untuk lebih memahami dan mengamalkan iman, islam, dan ikhsan.

Menurut Kasberger (dalam Muhammad et al., 2019:202) menyampaikan bahwa individu yang memiliki hubungan langsung dan dekat dengan tuhan akan merasakan pengaruh yang lebih positif dalam menanggapi stres pada kehidupan, dibanding dengan individu yang tidak memiliki rasa religiusitas dan spiritual dekat dengan tuhan. Hal tersebut mengindikasikan bahwa spiritual dapat membantu wanita pasca bercerai untuk mengurangi stres akibat dari permasalahan perceraian yang terjadi. Kondisi ini dapat terjadi pada wanita pasca bercerai yang memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi terhadap Tuhan serta memiliki rasa keikhlasan dan kesabaran ketika sedang menghadapi permasalahan maka hal tersebut dapat mengurangi tingkat stres yang dirasakan. Sebagaimana dalam firman Allah SWT berikut mengenai kewajiban seseorang untuk tetap tabah dan sabar dalam menjalani ujian kehidupan, yaitu:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ
مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

155. Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar,

156. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali).

Religiusitas atau keyakinan terhadap nilai agama yang baik juga dapat membantu wanita pasca bercerai untuk mampu melakukan penyesuaian diri dengan tetap berpegang teguh terhadap pedoman hidup yaitu Al-Qur’an dan Hadits. Kondisi ini dapat berarti bahwa apabila ketika wanita pasca bercerai mengalami stres namun kemudian didorong oleh kemampuan religiusitas dan spiritual yang baik maka hal tersebut akan mempermudah wanita pasca bercerai dalam melakukan adaptasi sehingga dapat tercapai penyesuaian diri. Hal tersebut dikarenakan dengan adanya keyakinan terhadap religiusitas dan spritual yang baik kemudian dapat berpengaruh terhadap hal yang positif, seperti menumbuhkan kembali harapan, optimisme, kepercayaan diri, kesejahteraan, serta perasaan bahwa hidup memiliki makna dan terdapat hikmah yang dapat diambilnya sehingga membuat wanita pasca bercerai dapat mengoptimalkan penyesuaian pada dirinya.

Penyesuaian diri tersebut dapat diperoleh sesuai dengan tahapan-tahapan yang dapat dilakukan dalam bimbingan dan konseling Islam guna meningkatkan bimbingan spiritual pada wanita pasca bercerai, diantaranya yaitu:

a. Memahami dan mengamalkan ajaran agama secara benar.

Sebagai seorang yang beragama, tentunya harus meyakini agama yang dianut serta harus mengamalkan ajaran agama tersebut sebagai pedoman hidup dalam menjalani setiap langkah dalam kehidupannya agar nantinya dapat selamat dunia dan akhirat (Sutoyo, 2014:214-217). Status manusia sebagai hamba Allah tersebut kemudian menuntutnya untuk selalu tunduk dan patuh terhadap segala perintah maupun larangan-Nya. Oleh karena itu, wanita pasca bercerai perlu untuk lebih memahami ajaran agamanya secara benar agar kemudian dapat diamalkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam memperoleh pengetahuan agama secara benar tersebut, wanita pasca bercerai dapat bertanya atau konsultasi secara langsung kepada pihak yang lebih ahli seperti konselor agama, ustadz, dan da'i. Selain itu, dalam memahami ajaran agama wanita pasca bercerai juga dapat berkumpul pada lingkungan dengan orang-orang yang bersinggungan langsung dengan kegiatan keagamaan seperti di pondok pesantren, majelis ilmu agama, kajian keagamaan, maupun dapat aktif secara langsung dengan bergabung dalam kegiatan organisasi keagamaan tertentu. Dengan kata lain, wanita pasca bercerai yang memiliki lingkungan keagamaan yang baik maka kemudian dapat berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan agama secara benar. Dengan cara lebih mendekatkan diri terhadap Allah SWT tersebut, maka diharapkan wanita pasca bercerai menjadi lebih tabah dan ikhlas dalam menjalani takdir perceraian, sehingga dapat tercipta penyesuaian pada dirinya.

b. Memahami dan mengamalkan iman, islam, dan ikhsan dalam kehidupan sehari-hari.

Apa yang dimaksud dengan iman bukanlah hanya sebatas diucapkan saja, melainkan juga harus diaktualisasikan ke dalam kehidupan sehari-hari dalam bentuk ibadah. Hal tersebut dilakukan dengan cara menanamkan aqidah agama yang benar serta melaksanakan ibadah secara benar dan istiqomah, sehingga nantinya dapat menjauhkan diri dari perbuatan syirik yang dilarang oleh Allah SWT. Hal tersebut dikarenakan terdapat fitrah yang dikaruniakan oleh Allah kepada manusia berupa fitrah iman dan taat kepada-Nya, untuk itu tugas dari manusia ialah harus tetap memelihara, mengembangkan serta kembali kepada fitrah-Nya (Sutoyo, 2014:214-217).

Dalam unsur agama (*Ad-Din*) iman, islam dan ikhsan merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan satu sama lainnya. Hal tersebut dikarenakan iman merupakan keyakinan yang menjadi dasar aqidah. Keyakinan tersebut kemudian diwujudkan melalui pelaksanaan kelima rukun islam. Sementara dalam pelaksanaan rukun islam harus disertai dengan ikhsan sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT. Untuk itu, wanita pasca bercerai perlu mengamalkan iman, islam dan ikhsan dalam kehidupan sehari-hari agar tercipta kebahagiaan dan keselamatan hidup baik di dunia maupun akhirat.

Dengan semakin mendekati diri terhadap Allah SWT, maka akan tercipta rasa religiusitas dan spiritual yang baik pada diri wanita pasca bercerai. Kemudian hal tersebut dapat membantu wanita pasca bercerai dalam mengurangi stres akibat dari permasalahan perceraian yang terjadi serta akan mempermudah wanita pasca bercerai dalam melakukan adaptasi sehingga dapat tercapai penyesuaian diri. Upaya yang dapat dilakukan dalam bimbingan konseling Islam meningkatkan religiusitas dan spiritual guna mendekatkan diri terhadap Allah SWT yaitu dengan cara memahami dan mengamalkan ajaran agama secara benar serta mengamalkan iman, islam, dan ikhsan dalam kehidupan sehari-hari seperti melaksanakan

sholat, puasa, membaca Al-Qur'an, berdzikir, melakukan ibadah sunah, serta menjalin silaturahmi dan berhubungan baik dengan sesama muslim lainnya.

Berdasarkan uraian tersebut, apabila upaya bimbingan konseling Islam tersebut dilakukan maka akan mendorong dan membantu wanita pasca bercerai menjadi lebih memahami ajaran agama secara benar dan mengamalkan iman, islam, dan ikhsan sehingga dapat tercapai penyesuaian diri. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan religiusitas dan spiritual yang baik pada wanita pasca bercerai membuatnya percaya adanya hikmah yang selalu ada dibalik musibah, sehingga hal tersebut membuat wanita pasca bercerai menjadi lebih ikhlas dan tabah dalam menjalani takdir perceraian yang ada pada dirinya.

PENUTUP

Bimbingan dan konseling Islam memiliki peran dan fungsi yang sangat strategis dalam menangani dampak negatif psikososial akibat dari perceraian yang dialami oleh wanita pasca bercerai. Beberapa upaya untuk mereduksi dampak psikososial wanita pasca perceraian melalui bimbingan konseling Islam guna memperoleh penyesuaian diri, diantaranya dapat dilakukan melalui bimbingan mental berupa peningkatan *self efficacy*, memperoleh dukungan sosial dari lingkungannya dan memperbanyak melakukan berbagai kegiatan positif, serta meningkatkan religiusitas dengan melakukan bimbingan spiritual dengan mendekatkan diri terhadap Allah SWT selain dengan cara memahami dan mengamalkan ajaran agama secara benar serta mengamalkan iman, islam, dan ikhsan dalam kehidupan sehari-hari seperti melaksanakan sholat, puasa, membaca Al-Qur'an, berdzikir, bersholawat, melakukan ibadah sunah, serta menjalin silaturahmi dan berhubungan baik dengan sesama muslim lainnya. Adapun fungsi bimbingan konseling Islam dalam upaya untuk mereduksi dampak psikososial wanita pasca perceraian berfokus pada tindakan pencegahan (*preventif*), penanganan masalah (*kuratif*), perbaikan, penyesuaian, dan pengembangan (*development*) agar membantu wanita pasca bercerai dalam mengembangkan potensi pada dirinya dan memiliki kemampuan untuk mengatasi setiap permasalahan dalam hidupnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. M. (2019). *Social Cognitive Theory : Albert Bandura Thought Review Published In 1982-2012*. *Psikodimensia*, 18(1). <https://doi.org/10.24167>
- Aini, N. (2015). *Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menangani Dampak Psikologis Remaja Akibat Perceraian Orang Tua [Studi Kasus di Panti Sosial Marsudi Putra (PSMP) Paramita Mataram]*. *Al-Tazkiyah*, 7(1).
- Alimuddin, N., & Rahmi, S. (2021). *Peran Bimbingan Konseling Islam (BKI) Dalam Menangani Dampak Psikologis Remaja Akibat Perceraian*. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda , Bermakna , Mulia*, 7(3).
- Anwar, M. F. (2019). *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*. Deepublish Publisher.
- Bellot-Arcís, C., dkk. (2013). *Psychosocial Impact Of Malocclusion In Spanish Adolescents*. *Korean Journal of Orthodontics*, 43(4). <https://doi.org/10.4041/kjod.2013.43.4.193>
- Brown, C. (2006). *Social Psychology*. Sage Publications.
- Dariyo, A. (2004). *Memahami Psikologi Perceraian dalam Kehidupan Keluarga*. *Jurnal Psikologi*, 2(2).

- Hafni, M. (2020). *Effectiveness Of Social Support With Adolescent ' S Self-Acceptance In Post- Divorce Parents*. *Jurnal Inspira*, 1(2), 38–42.
- Herlany, S. (2022). *Psikologi Perempuan Dewasa Awal Pasca Perceraian*. *Sakina: Journal Of Family Studies*, 6(2).
- Humairah, R. (2016). *Dampak Perceraian Terhadap Kondisi Psikologis Keluarga (Studi Deskriptif Analitis di Kec.Tangan-Tangan Kab.Aceb Barat Daya)*. In *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Imron, A. A. (2012). *Pencitraan Perempuan Pasca Perceraian Dalam Perspektif Gender*. *Egalita*, 1. <https://doi.org/10.18860/egalita.v0i0.1983>
- Karvistina, L. (2011). *Persepsi Masyarakat terhadap Status Janda*. In *Universitas Negeri Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Kencana.
- Mahmudah. (2015). *Bimbingan & Konseling Keluarga Perspektif Islam*. CV. Karya Abadi Jaya.
- Moleong, L. J. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Muardini, S., dkk. (2019). *Dampak Perceraian Pada Perempuan Usia Muda Di Kecamatan Pondok Tinggi Kota Sungai Penuh*. *Journal of Civic Education*, 2(1). <https://doi.org/10.24036/jce.v2i1.98>
- Muhammad, L. Y. B., dkk. (2019). *Religiusitas, Dukungan Sosial, Stres, Dan Penyesuaian Wanita Bercerai*. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 12(3). <https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.3.194>
- Pragholapati, A. (2020). *Dampak Perceraian Di Indonesia : Systematic Literature Review*. *Stikes Pku Muhammadiyah*, 15(2).
- Prasetya, M. A. (2014). *Korelasi Antara Bimbingan Konseling Islam dan Dakwah*. *Addin*, 8(2), 409–424.
- Prihatiningtyas, S. (2019). *Dakwah Islam Dengan Pendekatan Bimbingan Dan Konseling*. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 38(2), 230. <https://doi.org/10.21580/jid.v38.2.3885>
- QS. *Al-Baqarah Ayat 155-156*. (2024). <https://kalam.sindonews.com/ayatquran/2/155/156/al-baqarah-ayat-155-156>
- Rasmun. (2004). *Stress, Koping dan Adaptasi*. Sagung Seto.
- Riyadi, A., & Adinugraha, H. H. (2021). *The Islamic Counseling Construction In Da'wah Science Structure*. *Journal Of Advanced Guidance And Counseling*, 2(1), 11–38. <https://doi.org/10.21580/jagc.2021.2.1.6543>
- Rosya, E. (2019). *Modul Psikososial dan Budaya dalam Keperawatan (Nomor Nsa 315)*. Universitas Esa Unggul.

- Sari, D. S. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai Literature Review*. Sekolah Ilmu Tinggi Kesehatan Widyagama Husada Malang.
- Surah Al-Baqarah Ayat 2*. (2023). <https://tafsirweb.com/37565-surat-al-baqarah-ayat-1-10.html>
- Surya, M. (2003). *Bina Keluarga*. Aneka Ilmu.
- Sutoyo, A. (2014). *Bimbingan & Konseling Islami (Teori dan Praktik)*. Pustaka Pelajar.
- Thoits, P. A. (1995). *Stress, Coping, and Social Processes: Where Are We? What Next?*. *Journal of Health and Social Behaviour*.
- Zuhrotunisa. (2019). *Dampak Psikologis Perceraian Bagi Anak Dan Istri Di Desa Sentul Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang Dan Solusinya Perspektif Bimbingan Dan Konseling Keluarga Islam*. UIN Walisongo Semarang.

