

## Integrasi Bimbingan Penyuluhan Islam dan Psikologi: Kajian Literatur tentang Penguatan Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Mental di Era Digital

Asmarani Majid<sup>1</sup>, Muh Khumaidi Ali<sup>1</sup>, Nahariah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Agama Islam Al Furqan Makassar, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Indonesia

Corresponding Author  [asmaranimajidpsigmail.com](mailto:asmaranimajidpsigmail.com)<sup>1\*</sup>

### ABSTRACT

#### Article Info

##### Article History:

Received

17 Februari, 2026

Revised

20 Mei 2026

Accepted

30 Juni 2026

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji integrasi antara Bimbingan Penyuluhan Islam dan psikologi dalam memperkuat regulasi emosi serta kesejahteraan mental di era digital. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Data diperoleh dari jurnal ilmiah, buku, dan hasil penelitian terbaru yang relevan dengan tema integrasi psikologi dan spiritualitas Islam. Analisis dilakukan secara deskriptif-analitis dengan menelaah konsep, teori, dan hasil penelitian sebelumnya. Hasil kajian menunjukkan bahwa integrasi antara pendekatan psikologi dan nilai-nilai Islam mampu memberikan penguatan yang lebih komprehensif dalam regulasi emosi. Konsep seperti sabar, tawakal, dan dzikir memiliki peran signifikan dalam menurunkan kecemasan, meningkatkan ketenangan batin, serta memperkuat kontrol diri. Selain itu, pendekatan Bimbingan Penyuluhan Islam berkontribusi dalam membentuk kesadaran spiritual yang berdampak positif terhadap kesejahteraan mental. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan model konseling integratif berbasis neuropsikospiritual sebagai pendekatan alternatif dalam menghadapi tantangan psikologis di era digital.

**Kata Kunci:** Bimbingan Penyuluhan Islam, Psikologi, Regulasi Emosi, Kesejahteraan Mental, Spiritualitas

Journal Homepage <http://ojs.staialfurqan.ac.id/alqiyam>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Al-Furqan Makassar

## PENDAHULUAN

Perubahan sosial yang dipicu oleh perkembangan teknologi digital telah membawa dampak yang kompleks terhadap kehidupan manusia. Di satu sisi, kemajuan teknologi memberikan kemudahan akses informasi dan komunikasi, namun di sisi lain juga memunculkan berbagai permasalahan psikologis, seperti kecemasan, stres, dan ketidakstabilan emosi. Kondisi ini semakin dirasakan oleh generasi muda yang memiliki intensitas tinggi dalam penggunaan media digital. Transformasi digital telah mengubah pola interaksi manusia, baik dalam konteks sosial, pendidikan, maupun kehidupan pribadi. Individu tidak lagi hanya berinteraksi secara langsung, tetapi juga melalui ruang virtual yang tidak memiliki batas waktu dan ruang. Akibatnya, individu cenderung mengalami kelelahan mental akibat paparan informasi yang berlebihan (*information overload*).

Fenomena tersebut memunculkan berbagai bentuk tekanan psikologis baru, seperti kecemasan sosial, perbandingan diri (*social comparison*), hingga ketergantungan terhadap media digital. Individu sering kali merasa terdorong untuk terus terhubung dengan informasi, yang pada akhirnya mengganggu keseimbangan emosional dan kesehatan mental. Dalam konteks ini, regulasi emosi menjadi kemampuan

yang sangat penting. Regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menahan atau mengekspresikan emosi, tetapi juga bagaimana individu memahami, mengelola, dan merespons pengalaman emosional secara adaptif. Pendekatan psikologi modern telah memberikan kontribusi besar dalam memahami dan menangani permasalahan mental. Berbagai pendekatan seperti terapi kognitif-perilaku dan psikologi positif telah terbukti efektif dalam membantu individu mengelola pikiran dan perilaku yang maladaptif. Namun demikian, pendekatan psikologi modern sering kali lebih menitikberatkan pada aspek kognitif dan perilaku, sehingga belum sepenuhnya menyentuh dimensi spiritual individu. Padahal, manusia tidak hanya merupakan makhluk rasional, tetapi juga makhluk spiritual yang membutuhkan makna dan tujuan hidup.

Dalam konteks masyarakat yang religius, seperti Indonesia, aspek spiritual memiliki peran penting dalam membentuk keseimbangan psikologis. Nilai-nilai keagamaan tidak hanya berfungsi sebagai pedoman moral, tetapi juga sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan hidup. Bimbingan Penyuluhan Islam hadir sebagai pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam proses pendampingan individu. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pembentukan kesadaran diri dan kedekatan dengan Tuhan. Konsep-konsep seperti sabar, tawakal, ikhlas, dan dzikir tidak hanya memiliki makna teologis, tetapi juga relevan dalam konteks psikologis sebagai bentuk regulasi emosi dan penguatan mental. Nilai-nilai tersebut membantu individu untuk menerima keadaan, mengurangi kecemasan, serta membangun ketenangan batin.

Selain itu, praktik spiritual seperti dzikir dan refleksi diri (*muhasabah*) dapat berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi tekanan psikologis. Aktivitas ini membantu individu untuk mengalihkan fokus dari sumber stres menuju kesadaran yang lebih mendalam. Penelitian-penelitian terbaru menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan mental. Individu yang memiliki tingkat spiritualitas tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi, memiliki makna hidup yang jelas, serta lebih resilien dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam perspektif psikologi, kesejahteraan mental tidak hanya ditentukan oleh kondisi emosional yang stabil, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam menemukan makna hidup dan tujuan yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan antara dimensi psikologis dan spiritual.

Oleh karena itu, integrasi antara psikologi dan Bimbingan Penyuluhan Islam menjadi suatu kebutuhan yang mendesak. Pendekatan integratif ini memungkinkan adanya pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap manusia, baik sebagai makhluk psikologis maupun spiritual. Integrasi ini juga memberikan peluang untuk mengembangkan model intervensi yang lebih kontekstual dan sesuai dengan nilai-nilai masyarakat. Pendekatan yang mempertimbangkan aspek spiritual diyakini lebih mudah diterima dan lebih efektif dalam jangka panjang. Dalam era digital yang penuh dengan distraksi dan tekanan psikologis, individu membutuhkan pendekatan yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga reflektif dan bermakna. Bimbingan Penyuluhan Islam dapat menjadi alternatif pendekatan yang mampu menjawab kebutuhan tersebut. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini penting untuk mengkaji secara mendalam bagaimana integrasi antara Bimbingan Penyuluhan Islam dan psikologi dapat menjadi pendekatan yang lebih komprehensif dalam meningkatkan regulasi emosi dan kesejahteraan mental, khususnya di era digital.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi literatur (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengkaji secara mendalam konsep, teori, serta hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan integrasi psikologi dan Bimbingan Penyuluhan Islam dalam konteks regulasi emosi dan kesejahteraan mental. Studi literatur memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan berbagai perspektif ilmiah yang relevan, sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap fenomena yang dikaji.

Dalam penelitian ini, fokus utama adalah mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis konsep-konsep yang berkembang dalam kajian psikologi dan spiritualitas Islam. Sumber data diperoleh dari berbagai literatur ilmiah, meliputi jurnal nasional dan internasional bereputasi, buku akademik, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan tema penelitian. Literatur yang digunakan mencakup kajian tentang regulasi emosi, kesejahteraan mental, psikologi modern, serta konsep-konsep dalam Bimbingan Penyuluhan Islam.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran sistematis pada database ilmiah seperti Google Scholar, Scopus, dan jurnal nasional terakreditasi. Proses penelusuran dilakukan dengan menggunakan kata kunci seperti “regulasi emosi”, “kesejahteraan mental”, “psikologi”, “spiritualitas Islam”, dan “Islamic counseling” untuk memastikan relevansi sumber yang diperoleh. Kriteria pemilihan literatur dalam penelitian ini meliputi: (1) relevansi dengan topik penelitian, (2) kualitas sumber yang ditandai dengan publikasi pada jurnal bereputasi atau penerbit akademik, serta (3) kebaruan data yang dibatasi pada rentang tahun 2015–2025. Kriteria ini digunakan untuk memastikan bahwa data yang dianalisis bersifat mutakhir dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Analisis data dilakukan dengan metode deskriptif-analitis, yaitu dengan mengkaji, membandingkan, dan mensintesis berbagai konsep serta temuan penelitian yang telah dikumpulkan. Proses analisis dilakukan secara bertahap, dimulai dari pengelompokan tema, identifikasi pola, hingga penarikan makna yang relevan dengan fokus penelitian. Melalui proses analisis tersebut, penelitian ini berupaya menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai integrasi antara psikologi dan Bimbingan Penyuluhan Islam, serta merumuskan implikasi teoretis dan praktis yang dapat digunakan dalam pengembangan pendekatan konseling di era digital.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pembahasan dalam penelitian ini menegaskan bahwa integrasi antara Bimbingan Penyuluhan Islam dan psikologi memberikan kerangka yang lebih komprehensif dalam memahami dan menangani regulasi emosi serta kesejahteraan mental, khususnya dalam konteks kehidupan modern yang sarat tekanan digital.

### **1. Regulasi Emosi: Konvergensi Psikologi dan Spiritualitas Islam**

Dalam perspektif psikologi, regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola pengalaman emosional melalui proses kognitif dan perilaku (Gross, 2015). Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengendalikan impuls, menyesuaikan respons terhadap situasi, serta menjaga keseimbangan psikologis. Temuan literatur menunjukkan bahwa pendekatan kognitif seperti *cognitive reappraisal* efektif dalam mengurangi emosi negatif. Namun, pendekatan ini sering kali berfokus pada aspek rasional dan belum sepenuhnya menyentuh dimensi makna dan spiritualitas.

Di sisi lain, dalam Bimbingan Penyuluhan Islam, regulasi emosi tidak hanya dipahami sebagai kontrol diri, tetapi juga sebagai bentuk kesadaran spiritual. Konsep *sabr* (kesabaran), *tawakkul* (berserah diri kepada Allah), dan *dhikr* (mengingat Allah) berfungsi sebagai mekanisme internal yang mampu menenangkan jiwa dan mengarahkan individu pada penerimaan yang lebih dalam. Pargament (2017) menegaskan bahwa praktik spiritual memiliki fungsi sebagai *coping*

*mechanism* yang efektif dalam menghadapi stres. Hal ini menunjukkan adanya titik temu antara psikologi dan Islam, di mana keduanya sama-sama menekankan pentingnya pengelolaan emosi, namun dengan pendekatan yang berbeda. Hasil integrasi kedua pendekatan ini menghasilkan regulasi emosi yang tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga transendental, sehingga lebih stabil dan bermakna.

## 2. Kesejahteraan Mental: Peran Spiritualitas dalam Memperkuat Resiliensi

Dalam psikologi modern, kesejahteraan mental sering dikaitkan dengan konsep *subjective well-being* dan *psychological well-being* (Seligman, 2018). Individu yang sejahtera secara mental ditandai dengan adanya emosi positif, kepuasan hidup, serta kemampuan menghadapi tekanan. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan psikologi konvensional belum sepenuhnya mampu menjelaskan dimensi makna hidup (*meaning of life*), yang justru menjadi faktor penting dalam ketahanan psikologis. Koenig (2018) menemukan bahwa individu yang memiliki keterlibatan religius cenderung memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah. Hal ini diperkuat oleh Nasr (2020) yang menyatakan bahwa spiritualitas dalam Islam memberikan kerangka makna yang mendalam terhadap kehidupan, sehingga individu lebih mampu menerima realitas dengan sikap yang konstruktif.

Dalam konteks Bimbingan Penyuluhan Islam, kesejahteraan mental tidak hanya diukur dari kondisi emosional, tetapi juga dari kedekatan individu dengan nilai-nilai ilahiah. Hal ini memberikan dimensi tambahan berupa ketenangan batin (*inner peace*) yang tidak selalu dapat dicapai melalui pendekatan psikologis semata. Dan hasil spiritualitas berperan sebagai faktor protektif yang memperkuat resiliensi individu dalam menghadapi tekanan psikologis, sehingga kesejahteraan mental menjadi lebih utuh.

## 3. Integrasi sebagai Pendekatan Holistik dalam Konseling

Hasil kajian menunjukkan bahwa integrasi antara psikologi dan Bimbingan Penyuluhan Islam menghasilkan pendekatan konseling yang lebih holistik. Pendekatan ini mencakup tiga dimensi utama:

1. Kognitif → melalui restrukturisasi pola pikir
2. Emosional → melalui regulasi emosi
3. Spiritual → melalui penguatan nilai dan makna hidup

Corey (2017) menekankan bahwa efektivitas konseling sangat bergantung pada kemampuan pendekatan tersebut dalam memahami individu secara menyeluruh. Dalam hal ini, pendekatan integratif memberikan keunggulan karena tidak hanya berfokus pada gejala, tetapi juga pada akar permasalahan yang bersifat eksistensial. Rahman (2019) dalam kajian psikologi Islam juga menegaskan bahwa manusia tidak dapat dipahami secara utuh tanpa mempertimbangkan dimensi ruhani. Oleh karena itu, integrasi ini menjadi penting dalam praktik konseling, khususnya dalam masyarakat yang memiliki nilai religius yang kuat. Hasil pendekatan integratif mampu menjembatani kesenjangan antara psikologi modern dan kebutuhan spiritual individu.

#### 4. Relevansi dalam Konteks Era Digital

Era digital menghadirkan tantangan baru berupa overload informasi, tekanan sosial, serta paparan konten negatif yang dapat memicu gangguan emosi. Dalam kondisi ini, individu membutuhkan kemampuan regulasi yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga reflektif dan bermakna. Literatur menunjukkan bahwa penggunaan media digital yang berlebihan berkaitan dengan peningkatan kecemasan dan stres (Twenge, 2021). Kondisi ini menuntut adanya pendekatan yang mampu mengembalikan keseimbangan psikologis individu.

Bimbingan Penyuluhan Islam menawarkan pendekatan yang bersifat preventif dan kuratif melalui penguatan kesadaran diri, kontrol perilaku, serta kedekatan spiritual. Praktik seperti dzikir dan refleksi diri (*muhasabah*) dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi dampak negatif dari tekanan digital. Hasil integrasi psikologi dan spiritualitas Islam sangat relevan sebagai solusi dalam menghadapi tantangan psikologis di era digital.

#### 5. Model Konseptual yang Dihasilkan

Berdasarkan hasil kajian, dapat dirumuskan model konseptual:

Stimulus Digital → Respons Emosi → Regulasi (Psikologi + Spiritual) → Kesejahteraan Mental → Perilaku Adaptif

Model ini menunjukkan bahwa:

1. Regulasi emosi menjadi titik kunci
2. Spiritualitas memperkuat proses regulasi
3. Output akhirnya adalah keseimbangan psikologis

#### Hasil

##### 1. Regulasi Emosi dalam Perspektif Psikologi

Dalam psikologi, regulasi emosi dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengelola dan mengontrol respons emosionalnya. Regulasi emosi yang baik berkontribusi terhadap kesejahteraan mental, sementara ketidakmampuan mengelola emosi dapat memicu gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Dalam Islam, regulasi emosi tercermin dalam konsep sabar, tawakal, dan dzikir. Sabar mengajarkan individu untuk menahan diri dari reaksi emosional yang berlebihan, sementara tawakal memberikan ketenangan melalui penyerahan diri kepada Allah. Dzikir berfungsi sebagai mekanisme spiritual yang menenangkan pikiran dan hati.

##### 2. Integrasi Psikologi dan Bimbingan Penyuluhan Islam

Integrasi antara psikologi dan Bimbingan Penyuluhan Islam menghasilkan pendekatan yang lebih holistik. Pendekatan ini tidak hanya menangani aspek kognitif dan perilaku, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual individu.

Model integrasi ini mencakup:

1. Penguatan kesadaran diri (*self-awareness*)
2. Regulasi emosi berbasis nilai spiritual
3. Pembentukan makna hidup (*meaning-making*)

### **3. Implikasi di Era Digital**

Di era digital, individu menghadapi tekanan informasi yang tinggi, yang dapat memicu kecemasan dan ketidakstabilan emosi. Pendekatan integratif menjadi penting untuk membantu individu mengelola tekanan tersebut.

Bimbingan Penyuluhan Islam dapat berperan sebagai:

1. Pendekatan preventif
2. Pendekatan kuratif
3. Pendekatan pengembangan diri

### **KESIMPULAN**

Integrasi antara Bimbingan Penyuluhan Islam dan psikologi menunjukkan potensi yang kuat dalam membangun pendekatan yang lebih komprehensif untuk meningkatkan regulasi emosi dan kesejahteraan mental. Pendekatan ini tidak hanya menitikberatkan pada aspek kognitif dan perilaku, tetapi juga mengakomodasi dimensi spiritual yang menjadi bagian penting dalam kehidupan individu, khususnya dalam konteks masyarakat religius. Nilai-nilai spiritual dalam Islam, seperti sabar, tawakal, ikhlas, dan dzikir, terbukti memiliki relevansi yang erat dengan konsep regulasi emosi dalam psikologi modern. Nilai-nilai tersebut berfungsi sebagai mekanisme internal yang membantu individu dalam mengelola emosi negatif, mengurangi kecemasan, serta membangun ketenangan batin yang lebih stabil. Selain itu, integrasi ini juga memberikan kontribusi dalam memperkuat kesejahteraan mental secara lebih menyeluruh. Kesejahteraan tidak hanya dipahami sebagai kondisi bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam menemukan makna hidup, memiliki tujuan yang jelas, serta merasakan kedamaian secara batiniah.

Dalam konteks era digital, pendekatan integratif ini menjadi semakin relevan. Tingginya paparan informasi, tekanan sosial, serta dinamika kehidupan modern menuntut individu untuk memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih kuat dan adaptif. Bimbingan Penyuluhan Islam dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu individu menghadapi tantangan tersebut secara lebih bijaksana dan reflektif. Berdasarkan kajian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan integratif antara psikologi dan Bimbingan Penyuluhan Islam mampu menjembatani kebutuhan manusia sebagai makhluk psikologis sekaligus spiritual. Hal ini memberikan peluang untuk mengembangkan praktik konseling yang lebih kontekstual, humanis, dan bermakna.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amin, S. M. (2016). *Bimbingan dan konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Arifin, M. (2015). *Pokok-pokok bimbingan dan penyuluhan agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Az-Zahrani, M. A. (2019). *Konseling terapi Islam*. Jakarta: Gema Insani.

- Bawden, D., & Robinson, L. (2022). Information overload and mental stress. *Journal of Information Science*, 48(2), 123–135.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Daradjat, Z. (2016). *Kesehatan mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hawari, D. (2017). *Manajemen stres, cemas, dan depresi*. Jakarta: FKUI Press
- Koenig, H. G. (2018). Religion and mental health: Research and clinical applications. *Academic Psychiatry*, 42(3), 389–395. <https://doi.org/10.1007/s40596-017-0705-9>
- Kross, E., et al. (2021). Social media and well-being: Pitfalls and progress. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(1), 55–66.
- Meshi, D., Tamir, D. I., & Heekeren, H. R. (2020). The emerging neuroscience of social media. *Nature Reviews Neuroscience*, 21(6), 356–368.
- Mujib, A., & Mudzakir, J. (2017). *Nuansa-nuansa psikologi Islam*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Najati, M. U. (2018). *Psikologi dalam Al-Qur'an: Terapi Qur'ani dalam penyembuhan gangguan kejiwaan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Nasr, S. H. (2020). *Islamic spirituality: Foundations*. New York, NY: Routledge.
- Nata, A. (2016). *Akhlak tasawuf dan karakter mulia*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Pargament, K. I. (2017). *Spiritually integrated psychotherapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Rahman, F. (2019). *Islam and modernity*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Seligman, M. E. P. (2018). *Flourish*. New York, NY: Free Press.
- Sutoyo, A. (2017). *Bimbingan dan konseling Islami: Teori dan praktik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Twenge, J. M. (2021). Digital media use and mental health: A review. *Clinical Psychological Science*, 9(1), 3–10.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2018). *Landasan bimbingan dan konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.