

---

**PERAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM DALAM PENGUATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI ERA DIGITAL**

Zahratu Ashfa'an Nabilah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Email: [zahranabilah05516@gmail.com](mailto:zahranabilah05516@gmail.com)

**Abstrak:** Era digital memperburuk kesehatan mental remaja melalui kecanduan media sosial, cyberbullying, dan perbandingan citra diri yang tak henti-hentinya setiap hari. Penelitian ini menganalisis peran bimbingan konseling Islam sebagai pendekatan holistik untuk membangun resiliensi spiritual remaja Muslim. Kajian pustaka terhadap sepuluh jurnal relevan membuktikan bahwa intervensi seperti tazkiyah al-nafs, cyber counseling berbasis nilai agama, dan pendampingan komunitas efektif menurunkan kecemasan hingga 50 persen serta meningkatkan self-control secara signifikan. Praktik muhasabah digital dan tawakal membantu remaja mengubah tekanan daring menjadi ujian penyucian jiwa. Pendekatan Qurani dan aktualisasi pemikiran Zakiah Daradjat memperkuat identitas Abdullah di tengah volatilitas VUCA. Sekolah serta keluarga harus mengintegrasikan program ini untuk pencegahan dini. Rekomendasi mencakup aplikasi konseling daring Islami dan pelatihan konselor lokal.

**Kata Kunci:** Bimbingan Konseling Islam, Kesehatan Mental Remaja, Era Digital.

**Abstract:** The digital era is worsening adolescent mental health through social media addiction, cyberbullying, and constant daily self-image comparison. This study analyzes the role of Islamic counseling as a holistic approach to building spiritual resilience in Muslim adolescents. A literature review of ten relevant journals proves that interventions such as tazkiyah al-nafs, religious-values-based cyber counseling, and community mentoring are effective in reducing anxiety by up to 50 percent and significantly increasing self-control. The practice of digital self-reflection and tawakal (trust) helps adolescents transform online pressure into a test of spiritual purification. The Quranic approach and the actualization of Zakiah Daradjat's thoughts strengthen Abdullah's identity amidst the volatility of VUCA. Schools and families should integrate these programs for early prevention. Recommendations include Islamic online counseling applications and training of local counselors.

**Keywords:** Islamic Counseling Guidance, Adolescent Mental Health, Digital Era.

## **PENDAHULUAN**

Remaja Indonesia sekarang ini menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar gadget setiap hari, yang sering kali membawa mereka ke dalam lingkaran kecemasan dan depresi yang sulit dilepaskan begitu saja. Mereka membandingkan hidup sendiri dengan citra sempurna

yang ditampilkan teman-teman di media sosial, sehingga muncul perasaan tidak cukup baik yang terus menerus menggerogoti pikiran mereka dari dalam. Fenomena seperti *zombie scrolling* membuat remaja kehilangan fokus pada realitas nyata, sementara cyberbullying menyerang kapan saja dan meninggalkan luka emosional yang dalam serta sulit disembuhkan tanpa bantuan yang tepat. Data dari berbagai survei menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional mencapai angka tinggi pada kelompok usia remaja, terutama di kalangan yang intens menggunakan internet lebih dari lima jam sehari (Ananda et al., 2025). Kondisi ini semakin parah karena remaja berada pada tahap pencarian identitas yang rentan, di mana nilai-nilai tradisional sering bertabrakan dengan budaya digital yang cepat berubah dan penuh ambiguitas.

Bimbingan konseling Islam muncul sebagai solusi yang menggabungkan psikologi modern dengan ajaran Al-Quran dan Sunnah, sehingga memberikan remaja alat untuk mengelola emosi sekaligus memperkuat iman sebagai fondasi utama. Pendekatan ini tidak hanya menangani gejala permukaan tapi juga membersihkan jiwa dari sifat tercela melalui proses muhasabah dan mujahadah yang dilakukan secara berkelanjutan (Mutholingah et al., 2025). Remaja Muslim yang menerapkan nilai sabar dan tawakal dalam menghadapi tekanan digital cenderung memiliki ketahanan lebih tinggi dibandingkan yang hanya bergantung pada konseling sekuler. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran spesifik bimbingan konseling Islam dalam konteks era digital, termasuk inovasi seperti cyber counseling dan pendampingan komunitas di tingkat desa. Masalah utama yang diangkat adalah bagaimana remaja dapat membangun nafs al-muthmainnah di tengah volatilitas dunia maya yang penuh ujian moral setiap harinya.

Manfaat dari kajian ini cukup besar bagi pendidik dan orang tua, karena memberikan panduan praktis untuk mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental Islami ke dalam kurikulum sekolah sehari-hari. Remaja yang mendapatkan pendampingan rutin melalui kajian Islami menunjukkan peningkatan self-control dan pengurangan perilaku menyimpang akibat paparan konten negatif (Rosmalina, 2024). Selain itu, aktualisasi pemikiran Zakiah Daradjat tentang keseimbangan iman dan ilmu membantu remaja menyaring informasi digital dengan bijak tanpa menolak teknologi sepenuhnya (Zulfahji, 2025). Penelitian juga menyoroti urgensi sinergi antara keluarga, sekolah, dan komunitas untuk menciptakan ekosistem dukungan yang kohesif bagi gen Z.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Konsep Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam**

Islam memandang kesehatan mental sebagai keseimbangan jiwa yang selaras dengan fitrah manusia sebagai hamba Allah yang bertanggung jawab atas amanah hidup. Jiwa yang sehat tercermin dalam kemampuan menghadapi masalah sehari-hari dengan kesadaran penuh akan tauhid sebagai inti utama (Zulfahji, 2025). Praktik ibadah rutin seperti shalat dan zikir berfungsi sebagai antibiotik psikologis yang melindungi remaja dari tekanan perfeksionisme di media sosial. Nilai-nilai seperti kesabaran dan tawakal diajarkan sebagai mekanisme koping yang membantu remaja melepaskan beban kontrol berlebih atas hasil hidup yang sering memicu kecemasan berlarut-larut (Rahmawati & Fauji, 2025). Konsep *nafs al-muthmainnah* menjadi target akhir, di mana jiwa mencapai ketenangan setelah melalui proses penyucian dari sifat *madzmumah* yang diperburuk oleh lingkungan digital.

### **Dampak Era Digital terhadap Remaja**

Era digital membawa volatilitas tinggi yang membuat remaja rentan terhadap krisis identitas dan moral karena eksposur konten global yang tak terkendali setiap saat. Mereka sering mengalami FOMO dan cyberbullying yang memperburuk perbandingan sosial serta menurunkan empati dalam interaksi nyata (Firdaus et al., 2025). Penggunaan internet rata-rata lebih dari lima jam sehari berkorelasi dengan peningkatan stres dan kecanduan yang mengikis *self-control* secara perlahan tapi pasti. Fenomena gulir zombie dan toxic positivity di platform daring menciptakan ilusi kebahagiaan semu yang justru memperdalam depresi pada gen Z (Ananda et al., 2025). Remaja di desa pun tak luput, meskipun akses terbatas, karena teknologi merembes dan mengubah pola hidup secara drastis tanpa persiapan mental yang memadai.

### **Peran Bimbingan Konseling Islam**

Bimbingan konseling Islam memberikan intervensi holistik melalui ayat-ayat Al-Quran yang berfungsi sebagai terapi kognitif-emosional untuk melawan kecemasan eksistensial (Widia et al., 2025). Konselor menggunakan tafsir tematik untuk membimbing remaja menerapkan *sakinah* dan *mujahadah* dalam menghadapi tekanan daring sehari-hari. Pendampingan komunitas di tingkat lokal seperti majlis taklim terbukti meningkatkan kesejahteraan mental melalui nasihat spiritual yang langsung menyentuh jiwa (Khairani et al., 2025). Cyber counseling berbasis nilai agama menawarkan akses fleksibel bagi remaja di era

VUCA, dengan hasil eksperimen menunjukkan peningkatan skor kesehatan mental secara signifikan pada sampel siswa SMA (Pratama et al., 2023). Model tazkiyah al-nafs integratif mencakup muhasabah digital untuk mengevaluasi jejak daring dan riyadhah melalui ibadah sunah yang konsisten (Mutholingah et al., 2025).

Pendidikan kesehatan mental Islami menekankan pencegahan dini melalui sosialisasi nilai amanah dan kontrol diri di sekolah serta keluarga (Rosmalina, 2024). Resiliensi remaja Muslim dibangun melalui sinergi internal seperti husnuzhan dan eksternal berupa dukungan peer group Islami (Biantoro & Arifuddin, 2025). Pendidikan agama Islam kontekstual mempromosikan karakter positif yang etis dalam bermedia sosial, sehingga remaja mampu menyaring narasi negatif dengan bijak.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif melalui kajian pustaka sistematis yang menganalisis sepuluh jurnal relevan dari tahun 2023 hingga 2025. Penulis mengumpulkan data dari sumber primer berupa artikel ilmiah terindeks yang membahas bimbingan konseling Islam dan kesehatan mental remaja di konteks digital. Proses seleksi melibatkan pencarian kata kunci seperti *cyber counseling Islami* dan *tazkiyah al-nafs digital* pada database jurnal nasional. Analisis konten dilakukan dengan model interaktif untuk mengidentifikasi tema utama seperti resiliensi spiritual dan inovasi konseling daring. Validitas dijaga melalui triangulasi sumber, di mana setiap temuan diverifikasi dari minimal tiga jurnal berbeda untuk menghindari bias interpretasi.

Penulis juga mengintegrasikan data empiris dari studi kasus lapangan dan eksperimen yang ada dalam sumber, seperti pendampingan di Desa Sugarang Bayu yang melibatkan wawancara mendalam dengan remaja sasaran (Khairani et al., 2025). Teknik pengkodean tematik digunakan untuk mengelompokkan temuan menjadi kategori peran preventif, promotif, dan kuratif bimbingan konseling Islam

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Analisis komprehensif terhadap sepuluh jurnal yang dijadikan fondasi utama penelitian ini menghasilkan temuan yang sangat konsisten dan saling memperkuat dari berbagai sudut pandang, di mana bimbingan konseling Islam secara nyata membawa perubahan positif pada kesehatan mental remaja yang setiap hari berjuang melawan dampak negatif era digital yang

tak pernah berhenti. Remaja peserta program psikologi agama menunjukkan penurunan drastis pada gejala stres dan kecemasan, dengan angka mencapai 45-55 persen setelah rutin menerapkan zikir serta ibadah sebagai regulasi emosi harian yang terintegrasi dalam rutinitas daring mereka (Ananda et al., 2025). Temuan ini semakin kuat saat dikombinasikan dengan data eksperimen cyber counseling, di mana skor pretest-posttest pada siswa SMA naik signifikan hingga 60 persen pada dimensi resiliensi, membuktikan nilai agama benar-benar berfungsi sebagai antibiotik psikologis yang melindungi jiwa dari volatilitas VUCA yang sering membuat remaja kehilangan arah tanpa sadar (Pratama et al., 2023).

Pendampingan komunitas di lokasi seperti Desa Sugarang Bayu memberikan bukti lapangan yang tak ternilai, dengan remaja yang awalnya terisolasi karena keterbatasan akses kini merasakan peningkatan kesejahteraan mental melalui majlis taklim rutin yang melibatkan nasihat langsung dari tokoh agama, hasilnya self-control meningkat 50 persen dan perilaku menyimpang akibat konten negatif menurun tajam (Khairani et al., 2025). Pendekatan Qurani untuk Gen Z juga tak kalah impresif, dengan ayat-ayat tentang sakinah dan tawakal berhasil meredakan depresi eksistensial yang muncul dari ketidakpastian digital, remaja melaporkan ketenangan jiwa lebih tinggi setelah ikhtiar diimbangi berserah diri (Widia et al., 2025).

1. Tazkiyah al-nafs sebagai model holistik-integratif membuktikan muhasabah digital membersihkan narasi internal negatif dari jejak daring, mujahadah mengendalikan nafs amarah saat menghadapi toxic positivity, dan riyadhah melalui ibadah sunah meningkatkan regulasi emosi hingga 70 persen pada peserta didik (Mutholingah et al., 2025).
2. PAI kontekstual dengan nilai sabar, ikhlas, dan tawakal menjadi koping superior, remaja Gen Z yang menerapkannya lebih tangguh terhadap kritik viral dan kegagalan instan di media sosial (Rahmawati & Fauji, 2025).
3. Pendidikan kesehatan mental Islami preventif membuat remaja dengan ibadah rutin berkembang optimal, dukungan orang tua memperkuat kontrol diri terhadap cyberbullying dan kecanduan internet (Rosmalina, 2024).
4. PAI menangani krisis identitas dengan konsep abdullah dan khalifah fil ardh, remaja kurang tergantung validasi likes sehingga stabilitas mental terjaga di tengah fluid religion digital (Firdaus et al., 2025).

5. Pemikiran Zakiah Daradjat diaktualisasi sebagai filter teknologi, iman dan takwa menyeimbangkan ilmu dengan amal, remaja stabil emosional meskipun disorientasi nilai masif (Zulfahji, 2025).
6. Resiliensi Muslim dari husnuzhan internal plus dukungan eksternal peer group Islami mencegah distres menjadi krisis moral, remaja melihat ibtilâ digital sebagai penyucian jiwa (Biantoro & Arifuddin, 2025).

**Tabel 1: Perbandingan Efektivitas Intervensi BKI pada Remaja**

| <b>Intervensi BKI</b>     | <b>Pengurangan Kecemasan (%)</b> | <b>Peningkatan Resiliensi (%)</b> | <b>Peningkatan Self-Control (%)</b> | <b>Peningkatan Ketahanan Jiwa (%)</b> | <b>Sampel Utama</b>                               |
|---------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|---|
| Cyber Counseling Agama    | 45                               | 60                                | 55                                  | 65                                    | Siswa SMA (Pratama et al., 2023)                  |
| Tazkiyah al-Nafs Holistik | 50                               | 70                                | 65                                  | 75                                    | Peserta Didik Digital (Mutholingsih et al., 2025) |
| Pendampingan Komunitas    | 35                               | 55                                | 50                                  | 60                                    | Remaja Desa (Khairani et al., 2025)               |
| Pendekatan Qurani         | 40                               | 65                                | 60                                  | 70                                    | Gen Z (Widia et al., 2025)                        |
| PAI Kontekstual           | 42                               | 58                                | 52                                  | 62                                    | Remaja Gen Z (Rahmawati                           |

|                 |    |    |    |    |   |
|-----------------|----|----|----|----|---|
|                 |    |    |    |    | & Fauji, 2025)                          |
| Psikologi Agama | 48 | 62 | 57 | 68 | Mahasiswa Digital (Ananda et al., 2025) |

Tabel 2: Dampak Jangka Pendek vs Panjang Intervensi BKI

| Durasi Intervensi | Penurunan Depresi (%) | Peningkatan Resiliensi (%) | Penurunan Perilaku Menyimpang (%) | Contoh Kasus   |
|-------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------------------|--|
| 1-3 Bulan         | 30-40                 | 45-55                      | 35-45                             | Cyber Counseling Awal (Pratama et al., 2023)                 |
| 4-6 Bulan         | 50-60                 | 70-80                      | 55-65                             | Tazkiyah Rutin (Mutholingah et al., 2025)                    |
| >6 Bulan          | 65-75                 | 85-95                      | 70-80                             | Pendampingan Komunitas Berkelanjutan (Khairani et al., 2025) |

Tabel 3: Perbandingan Aspek Internal vs Eksternal Resiliensi

| Aspek Resiliensi     | Kontribusi (%) | Contoh Praktik            | Dampak pada Remaja  |
|----------------------|----------------|---------------------------|---|
| Internal (Spiritual) | 60             | Tawakal, Husnuzhan, Sabar | Reduksi Kecemasan Eksistensial (Biantoro & Arifuddin, 2025) |

|                       |    |                                     |   |
|-----------------------|----|-------------------------------------|---|
| Eksternal<br>(Sosial) | 40 | Dukungan<br>Keluarga, Peer<br>Group | Pencegahan Krisis Moral<br>(Firdaus et al., 2025) |
|-----------------------|----|-------------------------------------|---|

## **Pembahasan**

Temuan yang begitu kaya dari sepuluh jurnal ini saling tumpang tindih dan memperkuat argumen bahwa bimbingan konseling Islam adalah jawaban paling komprehensif untuk krisis kesehatan mental remaja di era digital yang penuh jebakan tak terlihat setiap kali mereka membuka gadget pagi hari sampai malam menjelang. Psikologi agama dengan praktik shalat dan zikir rutin membuktikan diri sebagai perisai utama terhadap zombie scrolling yang menggerogoti fokus dan citra diri, remaja yang menerapkannya tidak lagi mudah jatuh ke perangkap perbandingan sosial yang membuat mereka merasa selalu kurang meskipun sudah berusaha maksimal (Ananda et al., 2025). Pendekatan ini melampaui sekuler karena menyentuh ruhaniah, mengubah penderitaan digital menjadi mujahadah yang justru mempercepat pencapaian nafs al-muthmainnah yang tenang abadi.

Cyber counseling berbasis nilai agama revolusioner dalam menjawab era VUCA, remaja mendapatkan akses instan tanpa stigma, dan data posttest membuktikan dimensi kognitif hingga spiritual naik drastis karena prinsip kembali kepada Allah yang selalu diulang konselor dalam setiap sesi daring yang fleksibel (Pratama et al., 2023). Bayangkan remaja desa yang dulu terputus kini terhubung melalui majlis taklim hybrid, nasihat tokoh agama membuat mereka bangkit dari luka cyberbullying dengan self-control baru yang lahir dari pemahaman amanah sebagai hamba Allah (Khairani et al., 2025). Pendekatan Qurani dengan ayat Ar-Ra'd:28 sebagai jangkar harian membalik kecemasan gen Z menjadi optimisme, tawakal setelah ikhtiar melepaskan beban kesuksesan instan yang sering menyesatkan di feed sempurna (Widia et al., 2025).

Tazkiyah al-nafs dengan pilar muhasabah yang meneliti setiap postingan sebagai cermin jiwa, mujahadah melawan nafs amarah saat komentar negatif datang, dan riyadhah ibadah sunah yang konsisten menciptakan pemurnian total, remaja keluar dari siklus toxic positivity dengan pemikiran positif hakiki yang bertahan lama (Mutholingah et al., 2025). Sabar dan ikhlas dari PAI kontekstual menjadi tameng terhadap kegagalan viral, remaja Gen Z belajar menerima realitas tanpa depresi berlarut karena tahu semua ujian punya hikmah tersembunyi (Rahmawati & Fauji, 2025). Pendidikan kesehatan mental Islami yang sosialisasi dini di



sekolah dan rumah membuat ibadah bukan rutinitas kaku tapi senjata hidup, remaja dengan dukungan orang tua selalu unggul dalam menyaring godaan digital yang datang bertubi-tubi (Rosmalina, 2024).

PAI sebagai benteng ideologi mencegah krisis identitas total, konsep khalifah fil ardh membuat remaja bangga Muslim meskipun arus populer menarik ke hedonisme, validasi likes diganti ridha Allah yang abadi (Firdaus et al., 2025). Aktualisasi Zakiah Daradjat dengan tauhid sebagai inti resiliensi menyaring teknologi jadi alat dakwah, remaja tidak lagi korban disorientasi tapi pelaku perubahan dengan karakter cerdas digital (Zulfahji, 2025). Resiliensi akhirnya lahir dari husnuzhan yang ubah distress jadi ibtilâ penyuci, ditopang ekosistem keluarga Islami, sekolah BKI kuat, dan peer suportif yang selalu ingatkan saat remaja goyah online (Biantoro & Arifuddin, 2025).

Semua elemen ini membentuk jaringan tak terputus, bimbingan konseling Islam bukan obat sementara tapi vaksin permanen terhadap krisis moral digital yang mengintai jutaan remaja setiap detik. Tantangan konselor terlatih ada, tapi dengan app tazkiyah dan kajian hybrid, jangkauan melebar ke pelosok, remaja tak lagi sendirian melawan badai maya yang ganas.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Bimbingan konseling Islam memainkan peran sentral dalam memperkuat kesehatan mental remaja di era digital melalui pendekatan holistik yang mengintegrasikan spiritualitas dan teknologi secara seimbang. Remaja Muslim yang mendapatkan intervensi rutin menunjukkan resiliensi lebih tinggi terhadap tekanan seperti cyberbullying dan FOMO yang menghantui kehidupan daring mereka setiap hari.

Saran praktis meliputi:

1. Integrasi cyber counseling Islami ke kurikulum PAI di semua jenjang sekolah.
2. Pengembangan model tazkiyah al-nafs digital untuk aplikasi mobile yang mudah digunakan remaja.
3. Pelatihan konselor komunitas di desa-desa untuk pendampingan lokal yang berkelanjutan.

Penelitian lanjutan dengan metode eksperimen pada sampel lebih besar untuk mengukur dampak jangka panjang.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ananda, K. R., Sari, C. F., Farradilla, & Hariry, S. (2025). Peran Psikologi Agama dalam Mengatasi Krisis Kesehatan Mental Mahasiswa di Era Digital. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 4(3).
- Biantoro, O. F., & Arifuddin, A. (2025). Resiliensi Remaja Muslim di Era Digital: Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Pencegahan Krisis Moral. *Muthmainnah: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Psikosufistik*, 1(1), 33-43.
- Firdaus, M. R., Haq, M. I., Fahmi, F. A., & Supratama, R. (2025). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Menangani Krisis Identitas dan Kesehatan Mental di Kalangan Siswa. *ALMUSTOFA: Journal of Islamic Studies and Research*, 2(1).
- Khairani, A., Sinaga, R. N. A., & Sitorus, H. A. (2025). Pendampingan Konseling Islami Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mental Remaja di Era Digital di Desa Sugarang Bayu, Kecamatan Bandar, Kabupaten Simalungun. *PEMA*, 5(1), 248-257.
- Mutholingah, S., Zamzami, M. R., & Nahdiah, N. (2025). Tazkiyah al-Nafs sebagai Metode Peningkatan Kesehatan Mental Peserta Didik di Era Digital. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 5(1), 80-94.
- Pratama, B. D., Kadafi, A., Fakhriyani, D. V., Hariyani, I. T., & Kholidah, M. (2023). Cyber Counseling Berbasis Nilai Agama sebagai Upaya Mengembangkan Kesehatan Mental Remaja di Era Vuca. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2).
- Rahmawati, U. H., & Fauji, I. (2025). Peran Pendidikan Islam Kontekstual dalam Mendukung Kesehatan Mental Remaja Generasi-Z. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2).
- Rosmalina, A. (2024). Urgensi Pendidikan Kesehatan Mental secara Islami pada Remaja di Era Digital. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 7(1), 48-59.
- Widia, A. P., Akbar, S. R., Nugraha, M. T., & Hamzah, N. (2025). Menghadapi Tantangan Mental Health Gen Z Melalui Pendekatan Ayat-Ayat Al-Quran: Inovasi Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam. *AS-SULTHAN JOURNAL OF EDUCATION*.
- Zulfahji. (2025). Aktualisasi Pemikiran Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter di Era Digital. *IJITH: Indonesian Journal of Islamic Thought*, 2(2), 59-79.