

Bimbingan dan konseling Islami untuk meningkatkan *psychological well-being* pada remaja

Nova Setyawan¹, Anwar Sutoyo², Muslikah³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang

✉ novassetyawan@students.unnes.ac.id¹, anwarsutoyo@mail.unnes.ac.id²,
muslikah@mail.unnes.ac.id³

Abstrak: *Psychological well-being* berperan penting dalam kehidupan remaja. Remaja rentan mengalami kondisi psikologis yang kurang baik seperti, kecemasan, stres, dan depresi, sehingga dapat mempengaruhi remaja dalam mencapai kondisi *psychological well-being* yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh spiritual, spiritualitas, religion, dan religiusitas terhadap *psychological well-being* pada remaja, dan integrasi nilai-nilai Islam dalam layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan *psychological well-being* remaja. Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review*, dengan mencari data-data yang relevan melalui *database* Sinta, Springer, dan Taylor & Francis Group. Desain penelitian menggunakan *Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analytics (PRISMA)*. Kriteria inklusi ditentukan untuk membatasi pencarian data penelitian, dan diperoleh 11 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil *systematic literature review* menunjukkan bahwa, (1) spiritual, spiritualitas, dan religion berpengaruh positif terhadap *psychological well-being*, namun pada saat yang sama, religiusitas tidak berhubungan secara signifikan dengan *psychological well-being*; dan (2) mengintegrasikan nilai-nilai islam atau ajaran Islam dalam layanan bimbingan dan konseling dapat membantu meningkatkan *psychological well-being* remaja.

Keywords: BK Islami; *Psychological Well-Being*; Remaja; SLR

Abstract: *Psychological well-being* plays a vital role in the lives of adolescents. Adolescents are prone to experiencing unfavorable psychological conditions such as anxiety, stress, and depression, which can affect adolescents in achieving good psychological well-being. This study aims to analyze the influence of spirituality, spirituality, religion, and religiosity on psychological well-being in adolescents and the integration of Islamic values in guidance and counseling services in improving adolescent psychological well-being. This research uses a systematic literature review method, searching for relevant data through the Sinta, Springer, and Taylor & Francis Group databases. The research design used Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analytics (PRISMA). Inclusion criteria were determined to limit the search for research data, and 11 articles were obtained that met the inclusion criteria. The results of the systematic literature review showed that (1) spirituality, spirituality, and religion have a positive effect on psychological well-being, but at the same time, religiosity is not significantly related to psychological well-being; and (2) integrating Islamic values or Islamic teachings in guidance and counseling services can help improve adolescents' psychological well-being.

Keywords: Islamic Counseling; *Psychological well-being*; Adolescents; SLR

Received: 28-03-2025; **Accepted:** 28-04-2025; **Published:** 02-05-2025

Citation: Setyawan, N., Sutoyo, A., Muslikah. (2025). Bimbingan dan konseling Islami untuk meningkatkan psychologycal well-being pada remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 15(1), 40–51 Doi: 10.25273/counsellia.v15i1.22314



Copyright ©2024 Counsellia: Bimbingan dan Konseling
Published by Universitas PGRI Madiun. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Hidup di era digital yang serba cepat dapat menghadirkan manfaat dan juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Akses komunikasi dan informasi yang mudah dapat dilakukan melalui media sosial, namun dalam penggunaan media sosial juga dapat menghadirkan dampak negatif. Menggunakan media sosial dapat mengakibatkan masalah kesehatan mental seperti, depresi dan kecemasan (Rochman, et al., 2024). Kondisi kesehatan mental tersebut tentunya perlu mendapatkan perhatian khusus, karena kondisi tersebut dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada individu.

Psychological well-being merupakan individu yang memiliki kondisi positif pada psikologisnya ditandai dengan penerimaan diri baik kelebihan dan kekurangannya, mampu berhubungan secara harmonis dan positif dengan orang lain, secara mandiri mampu mengambil keputusan, memiliki tujuan hidup, dan mampu melewati tahap-tahap perkembangannya, serta mewujudkan seluruh tantangan perkembangannya (Ifdil, et al., 2020). *Psychological well-being* berperan penting dalam mendukung aktivitas dan memungkinkan individu mudah dalam melaksanakan tugasnya, serta menjadikan individu mencapai kebahagiaan tanpa harus bergantung pada faktor eksternal (Baihaki, et al., 2024). Individu disebut memiliki *psychological well-being* yang baik jika tercipta kebahagiaan dalam dirinya dan terlepas dari kondisi mental yang negatif (Kehi & Huwae, 2024).

Psychological well-being menjadi bagian yang penting dalam kehidupan, namun, peningkatan stres, depresi, dan gangguan mental dalam beberapa tahun terakhir menjadi masalah yang semakin serius (Sakdiah, et al., 2024). Gangguan mental yang dialami masyarakat Indonesia cukup tinggi. Masyarakat Indonesia yang mengalami gangguan mental sebesar 91% tidak tertangani dengan baik (Sinay, et al., 2024). Masyarakat Indonesia tentu di dalamnya juga terdapat remaja. Menurut WHO remaja adalah individu yang berusia 10-19 tahun (Ariyanti et al., 2023). Usia remaja tentunya sangat rentan mengalami kondisi psikologis yang negatif.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja yang memiliki kondisi psikologis yang kurang baik. Sebagaimana hasil penelitian Al-Zawaadi, et al. (2021) di London bahwa sebanyak 97,8% remaja mengalami suasana hati yang buruk; 85,6% merasa khawatir, cemas, takut; 74,1% merasa panik; 71,2% merasa lelah, tidak berharga, mengalami kesulitan tidur sebanyak 67,6%; sebanyak 59,7% merasa gelisah, gelisah, dan tegang; dan sebanyak 48,2%, berpikiran untuk mengakhiri hidup. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh *National Adolescent Mental Health Survey* tahun 2022 menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja atau sebesar 34,9% memiliki masalah kesehatan mental dalam satu tahun terakhir dan sebesar 5,5% atau satu dari dua puluh remaja memiliki satu gangguan mental dalam satu tahun terakhir (Sari, et al., 2020). Sinay, et al. (2024) mengungkapkan bahwa usia remaja yang mengalami depresi sebesar 6,2%. Berdasarkan pada data di lapangan tersebut menunjukkan bahwa banyak remaja yang mengalami kondisi psikologis yang negatif, kondisi tersebut tentunya akan mempengaruhi remaja dalam mencapai kondisi *psychological well-being* yang baik. *Psychological well-*

being berperan penting bagi remaja, karena dapat mempengaruhi keberhasilan dan tanggungjawab perkembangan di usia remaja dan berpengaruh terhadap kesehatan mental saat dewasa (Faricha, et al., 2024).

Psychological well-being berperan penting, namun tidak mudah untuk mencapai kondisi *psychological well-being* yang baik, karena terdapat banyak faktor yang mempengaruhinya. Spiritualitas individu dapat mempengaruhi *psychological well-being* individu. Sebagaimana hasil penelitian Harjanti (2021) membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara spiritualitas dengan *psychological well-being* pada remaja panti asuhan. Selain itu, berdasarkan hasil *systematic literature review*, Djuria, et al. (2024) membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara spiritualitas dengan *psychological well-being* pada pasien penyakit kronis.

Aspek lain yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* yaitu, religiusitas pada individu. Sebagaimana penelitian Setiawan, et al. (2021) membuktikan bahwa religiusitas berpengaruh positif terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa. Selaras dengan Situmorang, et al. (2024) religiusitas berpengaruh positif terhadap *psychological well-being* mahasiswa. Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh Hidayati & Fadhilah (2021) yang membuktikan bahwa religiusitas berpengaruh terhadap *psychological well-being* mahasiswa.

Layanan intervensi dibutuhkan untuk membantu individu mencapai kondisi *psychological well-being* yang baik. Seprianto, et al. (2024) membuktikan bahwa layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan holistik dapat membantu meningkatkan *psychological well-being* siswa. Selain itu, berdasarkan penelitian Yunita (2023) menunjukkan bahwa kolaborasi guru agama islam dengan guru BK melalui layanan bimbingan klasikal islami dapat membantu meningkatkan *psychological well-being* siswa. Carles et al. (2023) membuktikan bahwa bimbingan konseling Islam berdampak positif terhadap kesejahteraan mental.

Merujuk pada uraian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* berperan penting bagi remaja dalam mencapai tugas perkembangannya, namun masih banyak remaja yang mengalami kondisi psikologis yang negatif sehingga dapat mempengaruhi *psychological well-being*. Tingkat spritualitas dan religiusitas dapat mempengaruhi *psychological well-being*. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, maka pada penelitian ini peneliti akan berfokus menelaah literatur yang berkaitan dengan spiritual, spiritualitas, religion, dan religiusitas dengan *psychological well-being* pada remaja. Selain itu, juga berfokus menelaah literatur yang berkaitan layanan bimbingan dan konseling islami untuk meningkatkan *psychological well-being* remaja melalui telaah *systematic literature review*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review*. *Systematic Literature Review* merupakan penelitian dengan mengumpulkan dan menyaring penelitian sebelumnya dalam topik yang telah dipilih dengan menggunakan sistematika tertentu, hasil penelitian tersebut kemudian diringkas, disarikan sehingga memperoleh gambaran tentang topik yang telah dipilih (Winarno, et al., 2023). *Systematic literature review* merupakan suatu upaya untuk menjadikan tinjauan literatur lebih objektif dan mengurangi bias peneliti (Simamora, et al., 2024). Penelitian dengan *systematic literature review* akan memberikan pemahaman yang menyeluruh bagi peneliti terkait dengan konsep, metode, hasil penelitian yang relevan berdasarkan literatur yang ada dan masalah penelitian yang perlu diteliti lebih lanjut (Saputra & Ikasari, 2023).

Sumber Data

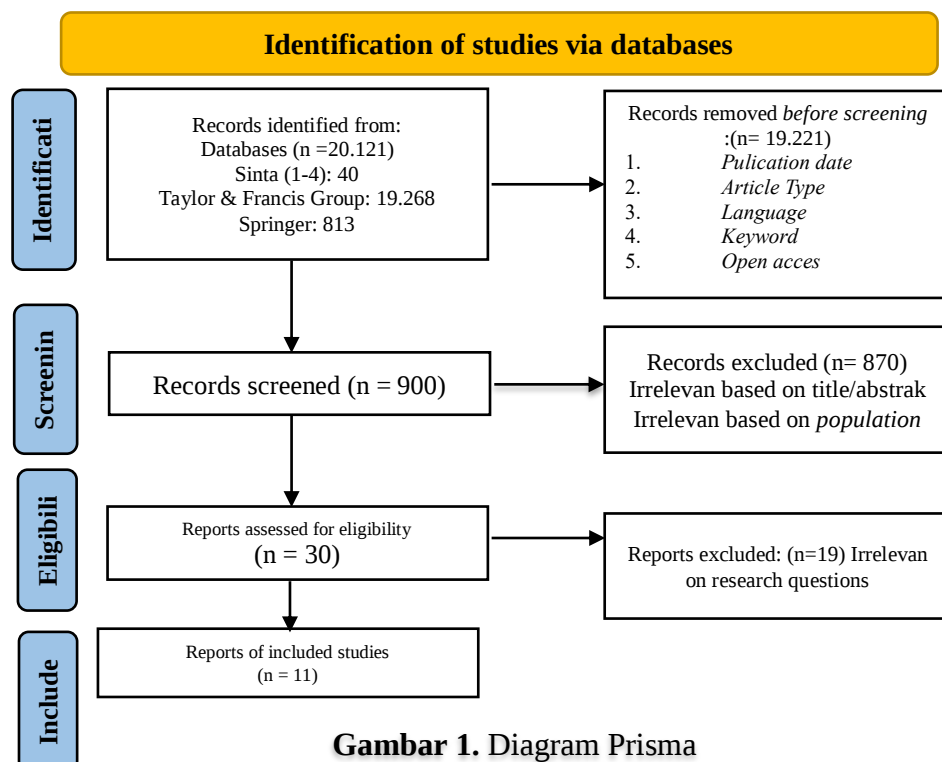
Systematic literature review dibatasi hanya hasil penelitian yang bentuk artikel jurnal dari *database*, *sinta* (1-4), *Springer*, dan *Taylor & Francis Journal*, dengan artikel hasil penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif dan kuantitatif. Pencarian artikel menggunakan operasi *boolean* yaitu, *konseling islami or bimbingan dan konseling islami or konseling spiritual AND psychologcal well being or kesejahteraan psikologis or mental health or islamic mental health AND spiritualitas or spiritual or religiousitas or religion*.

Kriteria Kelayakan Inklusi dan Eksklusi

Prosedur pemilihan dan penilaian artikel yang relevan dengan pertanyaan penelitian menggunakan PRISMA (*Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analytics*). Prosedur dalam pencarian dan pemilihan artikel dibagi atas beberapa proses yaitu *identification*, *screening*, *eglibilty* dan *included* (Simamora, et al., 2024). Detail prosedur dan pencarian pada penelitian ini dapat dilihat pada gambar 1. Proses *Screening* berlandaskan pada kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan sebelumnya. Kriteria inklusi pada penelitian ini dapat dilihat secara detail pada tabel 1.

Tabel. 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Populasi	Remaja	Selain remaja
Tahun publikasi	2017-2025	Sebelum 2017
Metode Penelitian	Kualitatif dan kuantitatif	Selain kualitatif dan kuantitatif
Akses	<i>Open access</i>	<i>Close Access</i>
Bahasa	Inggris dan Indonesia	Selain Inggris dan Indonesia
Data Base	Sinta (1-4); Taylor & Francis; Springer	Selain Sinta (1-4); Taylor & Francis; Springer
Tipe Publikasi	<i>Research Article</i> ; jurnal	Selain <i>Research Article</i> ; jurnal



Gambar 1. Diagram Prisma

Pertanyaan penelitian (RQ) yang dikembangkan dalam penelitian ini yaitu; (1) Apakah *Spiritualitas, Spiritual, Religion*, dan *Religiousitas* menjadi faktor yang mempengaruhi *Psychological well-being* remaja studi literature tahun 2017-2025; (2) Apakah integrasi nilai-nilai islam dalam layanan bimbingan dan konseling dapat meningkatkan *psychological well-being* remaja studi pada literatur tahun 2017-2025?.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil seleksi terhadap literatur yang relevan, terdapat 11 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dapat digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Literature-literature tersebut dapat dilihat secara detail pada tabel 2 hasil review artikel.

Tabel 2. Hasil Review Artikel

Judul	Penulis	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil
Peningkatan Kesejahteraan Mental Siswa melalui Bimbingan Konseling Islam	Carles, dkk. (2023)	untuk mendeskripsikan fenomena peningkatan kesejahteraan mental melalui bimbingan konseling Islam	Kualitatif deskriptif	Bimbingan konseling Islam memberikan manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan mental
Konseling Religi dalam Upaya Menemukan Kebermaknaan Hidup Remaja Korban Broken Home	Umam & Maemonah (2021)	Untuk menjelaskan fenomena remaja broken home dalam usahanya menemukan makna hidup melalui layanan konseling religius.	Kualitatif fenomenologi	Konseling agama dilakukan melalui kegiatan seperti, membaca Al-Quran, mendengarkan ceramah, membaca buku keislaman dan motivasi
Use of Religious Counseling (Islami) to Improve Psychological Well Being on Students of SMK Nusantara Wisata Respati Jakarta	Ratnasari, dkk. (2018)	Untuk mengetahui efektivitas konseling religius terhadap peningkatan psychological well-being	Kuantitatif quasi eksperimen	Konseling religius efektif meningkatkan psychological well-being
Efektivitas Konseling Qur'ani Terhadap Peningkatan Psychological	Faricha, dkk. (2024)	Untuk menganalisis efektivitas konseling Qur'ani dalam	Kuantitatif quasi eksperimen	Konseling Qur'ani efektif dalam meningkatkan kesejahteraan

Judul	Penulis	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil
Well-Being Pada Remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi		meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja		psikologis remaja
Assessing The Impact Of Islamic Spiritual Guidance On Mental Health	Mubarak & Karim (2022)	Untuk mengetahui pengaruh bimbingan mental spiritual terhadap kesehatan mental remaja	Kuantitatif	Terdapat pengaruh bimbingan spiritual islam terhadap kesehatan mental remaja.
Konseling Islami dengan Teknik Modelling untuk Mengatasi Emosi Negatif Anak Broken Home	Jannah & Nurjannah (2022)	Untuk membantu klien mengatasi permasalahan yang mempengaruhi kondisi psikologis	Kualitatif	Terjadi perubahan secara bertahap dari kebiasaan berperilaku negatif menjadi berperilaku positif.
Pengaruh Spiritual Terhadap Kebahagiaan di Sekolah Berbasis Asrama	Muhjab & Sunawan (2021)	Untuk membuktikan pengaruh spiritual dengan kebahagiaan	Kuantitatif	Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara spiritual terhadap kebahagiaan
Exploring The Relationships Between Psychological Wellbeing, Religiosity And Religious Coping Among Post-Primary School Students In Ireland	Mannion, dkk. (2024)	Untuk mengeksplorasi hubungan antara kesejahteraan psikologis, religiusitas, dan coping religius siswa remaja	Kuantitatif	Religiusitas tidak berkorelasi secara signifikan dengan kesejahteraan psikologis; namun, keyakinan agama menjadi prediktor peningkatan kesejahteraan psikologis.
Psychology of Religion: The Relationship Between Islamic Spirituality and	Nuzula (2024)	Untuk mengetahui hubungan antara spiritualitas dengan	Kuantitatif Korelasional	Terdapat hubungan yang cukup kuat antara kesejahteraan

Judul	Penulis	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil
Psychological Well-Being		kesejahteraan psikologis		psikologis dengan spiritualitas islam.
Spiritual And Psychological Well-Being Among Theology Faculty Students: An Examination Of Interrelationships And Predictive Factors	Yetiş & Esgin (2023)	Untuk menentukan hubungan antara kesejahteraan spiritual dan kesejahteraan psikologis dan menilai sejauh mana kesejahteraan psikologis memprediksi kesejahteraan spiritual	Kuantitatif Korelasional	Terdapat hubungan positif antara variabel-variabel, dan kesejahteraan psikologis secara signifikan memprediksi kesejahteraan spiritual.
Islamic Spirituality in Psychological Well-Being in Adolescents	Mashurin, dkk. (2022)	Untuk mengetahui spiritualitas Islam dalam kesejahteraan psikologis remaja	Kuantitatif	Terdapat hubungan antara spiritualitas Islam dengan kesejahteraan psikologis remaja

Pembahasan

RQ1: Apakah *Spiritualitas Spiritual, Religion, dan Religiousitas* menjadi faktor yang mempengaruhi *Psychological well-being* remaja studi literature tahun 2017-2025?

Spiritualitas merupakan perasaan keterlibatan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri individu dan menjadikan pengalaman hidup sebagai upaya dalam mencari makna hidup, seperti perasaan yang damai dan bersih (Muhimmah & Suyadi, 2020). Penghayatan pada spiritualitas dapat menjadikan individu yang spiritual, yaitu individu yang menghayati tuhan dalam hidupnya sesuai dengan panggilan dan peran hidupnya (Suraji & Sastrodiharjo, 2021).

Individu yang memiliki spiritualitas tinggi akan mampu menghadapi masalah kesehatan psikologis. Individu dengan spiritualitas yang kuat akan memiliki pandangan hidup yang optimis, mampu menghadapi stres, dan memiliki hubungan interpersonal yang harmonis dan sehat (Hanif & Widiyari, 2024). Spiritualitas berkaitan erat dengan *psychological well-being*. Spiritualitas memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan *psychological well-being* pada remaja. Sebagaimana Mashurin, et al. (2022) membuktikan bahwa spiritualitas memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Selaras dengan Nuzula (2024) *psychological well-being* berhubungan kuat dengan spiritualitas islam.

Individu yang mampu menghayati tuhan dalam kehidupan sehari-hari akan merasa bahagia, damai, dan sejahtera. Individu menjadi lebih sejahtera, bahagia dan damai (Irmansyah, 2020). Spiritual berpengaruh terhadap *psychological well-being* pada remaja. Sebagaimana penelitian Yetiş & Esgin (2023) yang membuktikan bahwa spiritual berpengaruh positif terhadap *psychological well-being*. Selaras dengan penelitian

Muhjab & Sunawan (2021) yang membuktikan bahwa spiritual berpengaruh positif terhadap kebahagiaan. Merujuk pada hasil penelitian-penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa spiritualitas dan spiritual berpengaruh positif terhadap *psychological well-being* remaja.

Religion atau agama merupakan hal penting bagi individu, dengan agama akan menjadikan individu memiliki pedoman dalam hidupnya. Agama menjadi hal penting dalam kehidupan, dengan agama akan menjadikan individu memiliki pedoman hidup, dan dengan ajaran agama akan menjadikan individu memiliki kontrol setiap perilakunya (Derung, et al., 2022). Individu yang mengakutalisasikan keyakinan agamanya akan menjadikannya sebagai pribadi yang religiusitas. Religiusitas adalah keyakinan pada Tuhannya yang diwujudkan dalam ibadah, sadar sebagai hamba, percaya terhadap kematian, adanya hubungan manusia dengan Tuhan dan pengalaman diri (Irmansyah, 2020).

Keyakinan agama (*religious beliefs*) dapat memberikan landasan bagi individu dalam memahami penderitaan, sedangkan praktik spiritual dapat menjadi strategi mengatasi dan mengatasi tekanan hidup (Whitehead & Bergeman, 2020). Religion dan religiusitas pada diri remaja tentunya juga berhubungan secara positif dan berpengaruh terhadap *psychological well-being*nya. Berdasarkan hasil penelitian Setiawan & Hartini (2022); Batubara (2017); Kosasih, et al. (2022); dan Linawati & Desiningrum (2017) membuktikan bahwa religiusitas berpengaruh secara positif terhadap *psychological well-being*.

Merujuk pada hasil *systematic literature review* terhadap artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi menunjukkan bahwa religiusitas tidak memberikan pengaruh terhadap peningkatan *psychological well-being* pada remaja, namun keyakinan agama berpengaruh terhadap peningkatan *psychological well-being* pada remaja. (Mannion, et al., 2024) membuktikan bahwa religiusitas tidak berhubungan dengan *psychological well-being*, namun, keyakinan agama (*religious beliefs*) menjadi faktor yang mempengaruhi peningkatan *psychological well-being*. Religiusitas tidak berhubungan dengan *psychological well-being* karena, bisa jadi tidak adanya pengamalan konkret apa yang menjadi keyakinan individu dalam kehidupan sehari-hari. Mannion, et al. (2024) mengungkapkan bahwa banyak siswa dalam penelitiannya mengidentifikasi dirinya sebagai penganut agama, namun beberapa dari siswa tidak mengamalkan keyakinannya, sehingga hasil riset tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor tersebut.

Berdasarkan uraian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa spiritual, spiritualitas, religion, religiusitas berpengaruh positif terhadap *psychological well-being* remaja. Aspek-aspek tersebut dapat berpengaruh dan berhubungan positif dengan *psychological well-being* jika individu tersebut mengamalkan ajaran, nilai-nilai agama atau keyakinannya dalam kehidupan sehari-hari.

RQ 2: Apakah integrasi nilai-nilai islam dalam layanan bimbingan dan konseling dapat meningkatkan *psychological well-being* remaja studi pada literature tahun 2017-2025?

Bimbingan dan konseling islami merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada individu dalam mengembangkan atau mengembalikan pada fitrah iman, dengan memberdayakan fitrah tersebut, mempelajari dan melaksanakan sesuai tuntunan Allah dan Rasul, supaya fitrah tersebut dapat berfungsi dan berkembang secara baik dan benar, sehingga individu memperoleh kebahagiaan dan selamat dunia akhirat (Sutoyo, 2019). Menurut Sutoyo (2019) tujuan akhir yang ingin dicapai dalam layanan bimbingan dan konseling islami yaitu, individu mampu mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Bimbingan dan konseling islami dapat digunakan sebagai layanan intervensi untuk membantu remaja dalam mencapai kondisi *psychological well-being* yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian Carles, et al. (2023) membuktikan bahwa bimbingan konseling islam bermanfaat bagi kesejahteraan mental. Selaras dengan hasil penelitian Mubarak & Karim (2022) yang membuktikan bahwa bimbingan spiritual islam berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Rujukan utama dalam membimbing individu adalah ajaran agama, maka dalam membimbing semestinya individu dibantu untuk memahami ajaran agama sehingga individu tersebut mampu mengamalkan ajaran agama dengan benar (Sutoyo, 2019).

Konseling berbasis agama dapat menjadi salah satu alternatif layanan intervensi untuk meningkatkan *psychological well-being* remaja. Ratnasari, et al. (2018) membuktikan bahwa konseling religius efektif meningkatkan *psychological well-being*. Jannah & Nurjannah (2022) melalui layanan konseling islam teknik *modelling* untuk mengatasi emosi negatif, membuktikan bahwa terjadi perubahan secara bertahap dari kebiasaan berperilaku negatif menjadi berperilaku positif. Intervensi layanan berbasis agama juga dapat dilakukan dengan internalisasi nilai-nilai, sumber ajaran agama. Upaya dalam membimbing individu semestinya diarahkan supaya individu mampu memahami dan mengamalkan Al-Qur'an dalam kehidupannya (Sutoyo, 2019).

Membaca Al-Qur'an dapat diterapkan pada saat melakukan intervensi bimbingan dan konseling islam. Sebagaimana Umam & Maemonah (2021) yang membuktikan bahwa layanan konseling islam dapat dilakukan dengan cara membaca Al-Qur'an, mendengarkan ceramah, membaca buku keislaman dan motivasi. Hasil penelitian tersebut diperkuat dengan hasil penelitian Faricha, et al. (2024) yang membuktikan bahwa konseling Qur'ani efektif meningkatkan *psychological well-being* remaja. Salah satu ayat Al-Quran yang dapat diintegrasikan dalam layanan konseling islam untuk meningkatkan *psychological well-being* remaja yaitu, surah Ar-Ra'ad ayat 28. Indriani, et al. (2024) membuktikan bahwa konseling islami yang mengintegrasikan zikir berdasarkan surah Ar-Ra'ad ayat 28 mampu memberikan ketentraman, ketenangan hati dan jiwa. Merujuk pada hasil penelitian-penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan mengintegrasikan nilai-nilai atau ajaran agama islam dalam layanan bimbingan dan konseling efektif dalam untuk membantu meningkatkan *psychological well-being* remaja.

SIMPULAN

Psychological well-being berperan penting dalam kehidupan remaja dalam mencapai perkembangan yang optimal. Remaja rentan mengalami stress, depresi, dan kecemasan, sehingga dapat menjadikannya mengalami kondisi *psychological well-being* yang kurang baik. *Spiritual, spiritualitas, religion* dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi remaja dalam mencapai *psychological well-being* yang baik. Bimbingan dan konseling islam dapat dijadikan sebagai alternatif layanan intervensi untuk membantu meningkatkan *psychological well-being* remaja. Internalisasi ajaran atau nilai-nilai islam dalam layanan bimbingan dan konseling dapat dilakukan dengan cara seperti, membaca Al-Qur'an, mendengarkan ceramah, membaca buku keislaman dan motivasi.

Implikasi dari penelitian ini yaitu, bahwa dengan mengintegrasikan atau menginternalisasikan nilai-nilai islam, ajaran-ajaran islam dalam layanan bimbingan dan konseling dapat membantu meningkatkan *psychological well-being* remaja. Bagi para praktisi bimbingan dan konseling dapat menggunakan bimbingan dan konseling islami sebagai layanan intervensi untuk membantu remaja yang memiliki masalah berkaitan dengan *psychological well-being*. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian eksperimen untuk menguji lebih lanjut efektivitas layanan bimbingan dan konseling yang diintegrasikan dengan nilai-nilai atau ajaran islam untuk meningkatkan *psychological well-being* remaja, dan juga dapat melakukan pengembangan model bimbingan dan konseling islami untuk meningkatkan *psychological well-being* remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Zawaadi, A., Hesso, I., & Kayyali, R. (2021). Mental Health Among School-Going Adolescents in Greater London: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.592624>
- Ariyanti, V., Al Habsy, B., Nursalim, M., & Hariastuti, R. T. (2023). Profile Psychological Well-Being High School Students. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(2), 195–200. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i2.69154>
- Baihaki, N. T. F. D., Sulistiyana., & Makaria, E. C. (2024). Hubungan psychological well-being dengan work engagement pada pengurus Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM). *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 14(2), 90–101. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v14i2.21284>
- Batubara, A. (2017). Hubungan antara Religiusitas dengan Psychological Well Being Ditinjau dari Big Five Personality pada Siswa SMA Negeri 6 Binjai. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 7(1), 48–62. <http://dx.doi.org/10.30829/al-irsyad.v7i1.6667>
- Carles, E., Hiptraspa, Z., Warsah, I., & Effendi, M. (2023). Peningkatan Kesejahteraan Mental Siswa melalui Bimbingan Konseling Islam. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(1), 149–164. <https://doi.org/10.29240/jbk.v7i1.6273>
- Derung, T. N., Mandonza, M., Suyatno, G. A., & Mete, A. (2022). Fungsi Agama terhadap Perilaku Sosial Masyarakat. In *Theos: Jurnal Pendidikan Dan Theologi*, 2(11), 373–380. <https://doi.org/10.56393/intheos.v2i11.1279>
- Djuria, S. A., Gayatri, D., & A. (2024). Spiritualitas Untuk Kesejahteraan Psikologi Pada Pasien Penyakit Kronis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(2), 2881–2889. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i2.4254>
- Faricha, I., Muna, N. R., & Fuad, A. (2024). Efektivitas Konseling Qur’ani Terhadap Peningkatan Psychological Well-Being Pada Remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi. *Jurnal Al-Taujih*, 10(2), 90–100. <https://doi.org/10.15548/atj.v10i2.5997>
- Hanif, S. I., & Widiyari, A. R. (2024). Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(2), 139–146. <https://doi.org/10.17509/insight.v8i2.74941>
- Harjanti, D. K. S. (2021). Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Panti Asuhan Ditinjau dari Internal Locus of Control dan Spiritualitas. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 83–98. <https://doi.org/10.22146/gamajop.62236>
- Hidayati, B. M. R., & Fadhillah, T. N. (2021). Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 2(3), 197–210. <https://doi.org/10.33367/ijhass.v2i3.2276>
- Ifdil, I., Sari, I. P., & Putri, V. N. (2020). Psychological Well-Being Remaja dari Keluarga Broken Home. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 35–44. <https://doi.org/10.23916/08591011>
- Indriani, T., Jarkawi, J., & Ridhani, A. R. (2024). Dhikr Therapy: Overcoming Life Anxiety with Islamic Counseling Based on QS Ar-Ra’d Verse 28. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 8(2), 562–571. <https://doi.org/10.35723/ajie.v8i2.477>
- Irmansyah. (2020). Nilai dan Spiritual dalam Bimbingan Konseling. *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 197–214. <https://doi.org/10.24952/bki.v2i2.2888>
- Jannah, M., & Nurjannah, N. (2022). Konseling Islami dengan Teknik Modelling untuk Mengatasi Emosi Negatif Anak Broken Home. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 6(2), 87–95. <https://doi.org/10.30653/001.202262.188>
- Kehi, K. K. A., & Huwae, A. (2024). Welas Diri dan Kesejahteraan Remaja Korban

- Kekerasan dalam Rumah Tangga: Studi Korelasional Pasca Pendampingan Holistik. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2), 1–12. <https://doi.org/10.51214/00202406931000>
- Kosasih, I., Kosasih, E., & Zakariyya, F. (2022). Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(2), 127–134. <https://doi.org/10.17509/insight.v6i2.64746>
- Linawati, A. R., & Desiningrum, R. D. (2017). Hubungan Antara Religiusitas dengan Psychological Well-Being pada Siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang. *Jurnal Empati*, 7(3), 105–109. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19738>
- Mannion, L., Harmon, M., & O'Brien, T. (2024). Exploring The Relationships Between Psychological Wellbeing, Religiosity and Religious Coping Among Post-Primary School Students In Ireland. *Irish Educational Studies*, 1–24. <https://doi.org/10.1080/03323315.2024.2353317>
- Mashurin, M., Wangid, M., & Fadkhurosi, A. (2022). Islamic Spirituality in Psychological Well-Being in Adolescents. *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 13(2), 339–356. <http://dx.doi.org/10.21043/kr.v13i2.16938>
- Mubarok, M. F., & Karim, A. (2022). Assessing the Impact of Islamic Spiritual Guidance on Mental Health. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 3(2), 149–161. <https://doi.org/10.21580/jagc.0.0.0.14249>
- Muhimmah, I., & Suyadi, S. (2020). Neurosains dan Spiritualitas dalam Pendidikan Islam. *TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam*, 15(1), 68–87. <https://doi.org/10.19105/tjpi.v15i1.2880>
- Muhjab, S., & Sunawan. (2021). Pengaruh Spiritual Terhadap Kebahagiaan di Sekolah Berbasis Asrama. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 10(1), 83–91. <https://doi.org/10.15294/ij gc.v10i1>
- Nuzula, F. F. (2024). Psychology of Religion: The Relationship Between Islamic Spirituality and Psychological Well-Being. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 1157–1167. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5898>
- Ratnasari, D., Miskanik, & Rahmania, A. (2018). Use of Religious Counseling (Islami) to Improve Psychological Well Being on Students of SMK Nusantara Wisata Respati Jakarta. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 6–19. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.21165>
- Rochman, E. T. S., et. al. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental pada Anak Muda di Indonesia. *Student Research Journal*, 2(3), 12–27. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>
- Sakdiah, H., Adawiah, R., & Ariani, A. (2024). Menggapai kesejahteraan psikologis melalui terapi istighfar. *International Conference on Islamic Counseling Studies*, 1(1), 1–12. Retrieved From <https://proceedings.uinsa.ac.id/index.php/ICONICS/article/download/1608/144/>
- Saputra, A., & Iksari, I. H. (2023). Systematic Literatur Review : Analisis Sistem Informasi Penjualan. *JORAPI: Journal of Research and Publication Innovation*, 1(3), 633–638. Retrieved From <https://jurnal.portalpublikasi.id/index.php/JORAPI/article/view/313/208>
- Sari, P. Y., et al. (2020). Kondisi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(6), 495–500. <https://doi.org/10.37287/jppp.v7i1.5200>
- Seprianto, Fadila, Ristianti, D. H., & Azwar, B. (2024). Implementasi Layanan Bimbingan Konseling Dalam Mewujudkan Kesejahteraan Psikologis Siswa di SMPIT An-Nida. *Jurnal Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2), 103–117. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v4i2.690>
- Setiawan, M. S., Eva, N., & Andayani. (2021). Religiusitas Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pengajar Bimbingan Belajar Al-Qur'an di Universitas Negeri Malang. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 6(1), 94–107. <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v6i1.8999>

- Setiawan, R. M. W., & Hartini, N. (2022). Hubungan Religiusitas dengan Psychological Well-Being pada Remaja Berbakat Bidang Akademik di Madrasah. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 119–127. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31955>
- Simamora, J. C., Gaffar, V., & Ariefnuari, M. (2024). Systematic Literatur Review dengan Metode Prisma: Dampak Teknologi Blockchain Terhadap Periklanan Digital. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 14(1), 1–11. <https://doi.org/10.35968/m-pu.v14i1.1182>
- Sinay, H., Lapodi, A. R., & Tukiman, S. (2024). Edukasi Kesehatan Mental pada Kalangan Remaja di SMAN 26 Maluku Tengah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 5(3), 3319–3323. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i3.3652>
- Situmorang, K., Milfayetty, S., & Hasanuddin. (2024). Pengaruh Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis Dimoderasi Oleh Dukungan Sosial Teman Sebaya. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 18(6), 4144–4155. <https://doi.org/10.35931/aq.v18i6.3907>
- Suraji, R., & Sastrodiharjo, I. (2021). Peran Spiritualitas dalam Pendidikan Karakter Peserta Didik. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 7(4), 570–575. <https://doi.org/10.29210/020211246>
- Sutoyo, A. (2019). *Bimbingan & Konseling Islami (Teori dan Praktik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Umam, R. N., & Maemonah, M. (2021). Konseling Religi dalam Upaya Menemukan Kebermaknaan Hidup Remaja Korban Broken Home. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 5(2), 64–74. <https://doi.org/10.30653/001.202152.166>
- Whitehead, B. R., & Bergeman, C. S. (2020). Daily Religious Coping Buffers The Stress Affect Relationship and Benefits Overall Metabolic Health In Older Adults. *Psychology of Religion and Spirituality*, 12(4), 393–399. <https://doi.org/10.1037/rel0000251>
- Winarno, W. W., Purwanti, A., Kristiana, D. R., & Wahyuni, E. S. (2023). Penelitian Kualitatif Menggunakan *Systematic Literature Review*. Yogyakarta: UPP STIM YKPN.
- Yetiş, H., & Eşgin, A. (2023). Spiritual and Psychological Well-Being Among Theology Faculty Students: An Examination of Interrelationships And Predictive Factors. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 7(1), 1-15. <https://doi.org/10.24036/00611za0002>
- Yunita. (2023). Integration of Islamic Guidance Service Model and Islamic Education Learning and its Effect on Students' Psychological Well-Being in the New Normal Era. *At-Ta'lim: Media Informasi Pendidikan Islam*, 22(2), 171–178. <https://doi.org/10.29300/attalim.v22i2.12255>