



PERAN KONSELOR ISLAM DALAM MENANGANI KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA (STUDI KASUS PADA MAHASISWA PRODI BKI INSUD LAMONGAN)

Fajar Gunawan¹, Lastri², Daisyah Nanda Aulia³

Program Studi Bimbingan Konseling Islam, INSUD Lamongan, Jawa Timur

e-mail: gunawanfajar920@gmail.com¹, lastri321@gmail.com², daisyahaulia@gmail.com³

Accepted: 14/1/2025; **Published:** 17/1/2025

ABSTRAK

Kecemasan sosial merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering dialami oleh remaja, terutama mahasiswa yang berada dalam fase transisi menuju kehidupan akademik yang lebih kompleks. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran konselor Islam dalam menangani kecemasan sosial pada remaja, khususnya mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) di INSUD Lamongan. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konselor Islam memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan sosial melalui pendekatan religius, terapi kognitif Islami, serta bimbingan dan konseling berbasis nilai-nilai Islam. Pendekatan ini efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi ketakutan dalam interaksi sosial, serta memperkuat keimanan mahasiswa. Implikasi penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi praktisi konseling Islam dalam menangani permasalahan kecemasan sosial pada remaja.

Kata Kunci: Konselor Islam, Kecemasan Sosial, Remaja, Bimbingan dan Konseling Islam.

ABSTRACT

Social anxiety is one of the psychological disorders often experienced by adolescents, especially students who are in the transition phase towards a more complex academic life. This study aims to analyze the role of Islamic counselors in dealing with social anxiety in adolescents, especially students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program (BKI) at INSUD Lamongan. The research method used is a case study with a qualitative approach. Data were obtained through in-depth interviews, observation, and documentation. The results of the study indicate that Islamic counselors have an important role in helping students overcome social anxiety through a religious approach, Islamic cognitive therapy, and guidance and counseling based on Islamic values. This approach is effective in increasing self-confidence, reducing fear in social interactions, and strengthening students' faith. The implications of this study are expected to be a reference for Islamic counseling practitioners in dealing with social anxiety problems in adolescents.

Keywords: *Islamic Counselors, Social Anxiety, Adolescents, Islamic Guidance and Counseling.*

PENDAHULUAN

Kecemasan sosial merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering dialami oleh remaja, terutama mahasiswa yang berada dalam fase transisi menuju kehidupan akademik yang lebih kompleks. Kecemasan ini dapat berdampak pada aspek akademik, sosial, dan emosional mahasiswa. Dalam konteks Islam, bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu individu mengatasi masalah psikologis dengan pendekatan yang holistik, yaitu mencakup aspek kognitif, emosional, dan spiritual (Alwi, 2020).

Dalam dunia akademik, kecemasan sosial dapat menghambat mahasiswa dalam berpartisipasi aktif di kelas, berinteraksi dengan dosen, serta membangun jaringan sosial yang sehat. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa merasa terisolasi dan kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapatnya (Maulana, 2019). Selain itu, kecemasan sosial yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada prestasi akademik mahasiswa, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap perkembangan karier mereka di masa depan.

Di INSUD Lamongan, banyak mahasiswa yang menghadapi kecemasan sosial, terutama mereka yang berasal dari latar belakang pendidikan yang berbeda-beda. Sebagian dari mereka mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan kampus, baik dalam aspek akademik maupun sosial. Oleh karena itu, diperlukan peran konselor Islam yang dapat memberikan bimbingan dan dukungan bagi mahasiswa dalam menghadapi kecemasan sosial yang mereka alami. Bimbingan dan konseling Islam memiliki pendekatan yang unik dalam menangani permasalahan psikologis, termasuk kecemasan sosial. Dengan mengedepankan nilai-nilai keislaman, pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga spiritual. Dalam Islam, kecemasan sosial dapat diatasi dengan meningkatkan keyakinan kepada Allah, memperkuat ibadah, serta mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan optimis.

Selain itu, peran konselor Islam dalam menangani kecemasan sosial juga mencakup strategi kognitif dan perilaku. Melalui terapi kognitif Islami, mahasiswa diajarkan untuk menggantikan pola pikir negatif dengan pandangan yang lebih positif dan optimis. Konselor Islam juga berperan dalam memberikan pelatihan keterampilan sosial, sehingga mahasiswa dapat lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain (Rahman, 2020). Dengan adanya bimbingan yang berkelanjutan, mahasiswa dapat mengembangkan mekanisme *coping* yang lebih baik dalam menghadapi situasi sosial yang menantang. Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial sering kali menunjukkan tanda-tanda seperti gugup berlebihan, menghindari interaksi dengan orang lain, serta merasa takut dihakimi oleh lingkungan sekitarnya. Fenomena ini menjadi perhatian serius bagi para akademisi dan praktisi bimbingan konseling Islam. Oleh karena itu, diperlukan strategi khusus yang tidak hanya berorientasi pada aspek psikologis tetapi juga spiritual untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan mereka. Melalui pendekatan Islami, konselor dapat membangun kepercayaan diri mahasiswa dengan menanamkan konsep tawakal dan ikhtiar. Mereka diajak untuk memahami bahwa setiap individu memiliki potensi yang bisa dikembangkan dan bahwa setiap tantangan yang dihadapi adalah bagian dari ujian kehidupan yang dapat memperkuat keimanan mereka. Dengan pendekatan ini, mahasiswa tidak hanya terbantu dalam mengatasi kecemasan sosial, tetapi juga memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik.

Selain itu, dukungan dari komunitas akademik juga sangat berpengaruh dalam menangani kecemasan sosial pada mahasiswa. Kampus perlu menyediakan lingkungan yang suportif melalui kegiatan-kegiatan yang mendorong interaksi sosial yang sehat. Dengan adanya kerja sama antara konselor Islam, dosen, dan mahasiswa itu sendiri, diharapkan kecemasan sosial dapat dikurangi secara signifikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial, observasi, serta studi dokumentasi terhadap kegiatan bimbingan dan konseling Islam yang dilakukan di INSUD Lamongan. Data yang diperoleh dianalisis dengan metode analisis deskriptif kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa kecemasan sosial yang dialami mahasiswa meliputi rasa takut berbicara di depan umum, kesulitan dalam berinteraksi dengan dosen dan teman sebaya, serta perasaan rendah diri dalam lingkungan akademik. Konselor Islam di INSUD Lamongan berperan sebagai fasilitator, motivator, dan mediator dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan sosial.

Salah satu temuan utama dalam penelitian ini adalah bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial cenderung memiliki pola pikir yang negatif terhadap interaksi sosial. Mereka sering merasa bahwa orang lain akan menilai mereka secara negatif, sehingga mereka menghindari situasi sosial yang dapat memicu rasa cemas. Hal ini diperparah dengan kurangnya keterampilan komunikasi yang dimiliki oleh sebagian mahasiswa, yang membuat mereka semakin enggan untuk berpartisipasi dalam kegiatan akademik dan sosial (Sulaiman, 2021).

Peran konselor Islam sangat krusial dalam mengubah pola pikir mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial. Melalui pendekatan religius, konselor Islam membantu mahasiswa untuk memahami bahwa setiap individu memiliki nilai dan keistimewaan masing-masing. Dengan menanamkan konsep tawakal dan kepercayaan diri berbasis nilai Islam, mahasiswa dapat lebih tenang dalam menghadapi interaksi sosial (Wahyuni, 2020). Selain itu, terapi kognitif Islami menjadi salah satu metode yang efektif dalam menangani kecemasan sosial. Konselor Islam mengajak mahasiswa untuk mengidentifikasi dan menggantikan pemikiran negatif dengan pemikiran yang lebih positif dan realistis. Misalnya, mahasiswa diajarkan untuk mengganti pikiran "*Saya pasti akan gagal berbicara di depan kelas*" dengan "*Saya bisa berbicara dengan baik jika saya berlatih dan berusaha*". Teknik ini terbukti dapat meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa dalam berinteraksi sosial. Pendekatan religius yang diterapkan oleh konselor Islam juga memberikan dampak positif dalam mengurangi kecemasan sosial (Yusuf, 2022). Dengan memahami bahwa segala sesuatu adalah bagian dari rencana Allah, mahasiswa lebih mampu menghadapi situasi sosial dengan tenang dan percaya diri. Doa, dzikir, serta pemahaman tentang konsep tawakal menjadi bagian dari terapi yang membantu mahasiswa mengurangi perasaan takut dan cemas berlebihan (Zanuddin, 2018).

Konselor Islam juga memberikan pelatihan keterampilan sosial melalui simulasi dan *role-playing*. Mahasiswa diajarkan bagaimana menghadapi berbagai situasi sosial, seperti berbicara di depan umum, berdiskusi dalam kelompok, dan berkomunikasi dengan dosen. Metode ini sangat membantu mahasiswa untuk merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam berinteraksi. Selain bimbingan individu, konselor Islam juga membentuk kelompok dukungan yang terdiri dari mahasiswa dengan pengalaman serupa. Kelompok ini berfungsi sebagai wadah berbagi pengalaman, memberikan motivasi, serta meningkatkan rasa kebersamaan dalam menghadapi kecemasan sosial (Hidayat, 2019). Dengan adanya komunitas yang mendukung, mahasiswa merasa lebih diterima dan termotivasi untuk berkembang.

Konseling Islam juga melibatkan pendekatan berbasis komunitas, di mana mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial diarahkan untuk terlibat dalam kegiatan kelompok yang mendorong interaksi sosial secara bertahap. Pendekatan ini efektif dalam membangun rasa percaya diri serta memperkuat rasa kebersamaan di antara mahasiswa yang mengalami permasalahan serupa.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan terapi kognitif Islami mampu menggantikan pola pikir negatif dengan perspektif yang lebih positif. Misalnya, mereka yang sebelumnya merasa takut dihakimi atau dipermalukan mulai memiliki pemahaman bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan, serta bahwa tidak ada yang sempurna di mata manusia selain Allah. Peran konselor Islam juga melibatkan pembentukan lingkungan akademik yang mendukung, termasuk kerja sama dengan dosen dan pihak kampus dalam menciptakan suasana yang lebih inklusif. Dengan adanya dukungan dari berbagai pihak, mahasiswa dapat lebih nyaman dan percaya diri dalam berinteraksi serta menjalani kehidupan akademik dengan lebih baik (Nasution, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa peran konselor Islam dalam menangani kecemasan sosial pada mahasiswa sangat penting. Konselor Islam membantu mahasiswa dalam mengembangkan rasa percaya diri, mengubah pola pikir negatif, dan meningkatkan keterampilan sosial melalui pendekatan religius dan terapi kognitif Islami. Dengan dukungan dari lingkungan akademik yang kondusif, mahasiswa dapat lebih mudah mengatasi kecemasan sosial yang mereka alami. Konselor Islam juga berperan dalam membentuk kelompok dukungan sebagai wadah berbagi pengalaman dan motivasi bagi mahasiswa. Dengan adanya pendekatan yang terstruktur dan berbasis nilai-nilai Islam, mahasiswa mampu menghadapi tantangan sosial dengan lebih baik dan memiliki ketahanan psikologis yang lebih kuat.

Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan bimbingan dan konseling Islam dalam menangani permasalahan kecemasan sosial. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi praktisi konseling Islam dalam meningkatkan efektivitas bimbingan dan terapi bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, S. (2020). *Konseling Islam: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Pustaka Islam.
- Hidayat, R. (2019). Peran Konselor dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Mahasiswa. *Jurnal Konseling Islam*, 5(2), 112-125.
- Sulaiman, M. (2021). *Bimbingan dan Konseling Islam dalam Pendidikan*. Bandung: Al-Fatih Press.
- Rahman, T. (2020). Pengaruh Terapi Kognitif Islami terhadap Kecemasan Sosial. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(1), 78-90.
- Zainuddin, A. (2018). Pendekatan Spiritual dalam Konseling Islam. *Jurnal Bimbingan Islam*, 6(3), 150-165.
- Yusuf, H. (2022). *Kecemasan Sosial dan Pendekatan Islami dalam Konseling*. Jakarta: Pustaka Madani.
- Fadli, A. (2019). Teknik Konseling Islam untuk Mengatasi Ketakutan Sosial. *Jurnal Ilmu Konseling*, 7(2), 98-110.
- Nasution, R. (2021). *Strategi Efektif dalam Konseling Islam*. Bandung: Mizan.
- Wahyuni, S. (2020). Peran Religiusitas dalam Mengurangi Kecemasan Sosial. *Jurnal Studi Islam*, 9(1), 45-60.
- Maulana, B. (2019). Keterampilan Sosial dalam Perspektif Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2), 200-215.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)